

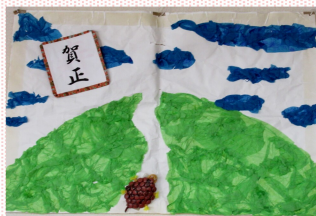


つるかめ新聞

2026年

2.3月号

第349号 (令和8年2月12日発行)



1月7日に、獅子が無病息災の祈りを込めて、入所者さんの居室を訪れました。最初は驚かれる方も多かったのですが、獅子だと分かると笑顔で「縁起がいいね」と喜ばれました。

また、2階のホールを新年らしく華やかに飾りつけ、お正月の雰囲気を楽しみました。

Enjoy Life

エンジョイライフ



2月4日に「花柳流
つき
月の会」の方々が、
優雅な踊りを披露さ
れました。

1月21日に「音^ね夢^むの会」
による二胡の演奏会があり
ました。きれいな音色に耳
を傾け、心地よい時間を
過ごすことができました。



誤嚥予防について

誤嚥とは、飲み込んだ食べ物や唾液などが、食道ではなく気道（気管）に入ることを行います。通常はむせるなどして、すぐに体外へ排出されますが、年を取ると物を飲み込む筋力が衰え、飲み込む機能（嚥下機能）や吐き出す機能が低下して、誤嚥が起こります。また、認知機能の低下や、うつ症状が誤嚥の遠因であるケースも見受けられます。

高齢者の誤嚥は、就寝中に起こることもあります。口の中に溜まった唾液や逆流した胃の内容物が気道（気管）に入ることがあるためです。

食事中やその前後に次のような症状が出た場合は、嚥下機能に問題があるか、誤嚥の可能性
があります。

痰がからむ 声がガラガラする 食事に時間がかかる 食べ物が口の中に残る
食事中に鼻水が出る 食事量が減る 体重が減少する

誤嚥の予防法

①食事をする時間帯を決めておく 誤嚥しやすい食材を控える

小さいものは誤嚥しづらいと誤解しがちですが、口の中で細かく分解される食品も誤嚥のリスクが高くなります。例えば、口の中でまとまりにくい、ひじきやバラバラの挽き肉、おからなどです。まとまりがよくなるように、とろみをつけるといった工夫をしましょう。

②誤嚥が起こりづらい姿勢で食事する

食事は、普段通りの姿勢で摂るのが基本です。椅子に深めに腰かけて、足をきちんと床につけて、良い姿勢で食べましょう。

③口内を常に清潔に保つ

イチ押し！ 昼ご飯

当施設の管理栄養士がおすすめの給食をご紹介します。

- ・初春の散らし寿司
- ・お煮しめ
- ・カリフラワーとアスパラのごまドレサラダ
- ・雑煮
- ・セノビーゼリー



※写真左下がちらし寿司