3月号 菱形だより

医療法人社団　郁栄会
小規模多機能型
居宅介護事業所
シニアクラブ菱形
平成26年　3月　発行

3月の行事

3月3日(月)…ひな祭り
（大正琴ボランティア）
3月4日(火)…菱形保育園交流会
3月8日(土)…初市
3月20日(木)…誕生会
3月29日(土)…家族会
4月1日(火)…花見

熊本市介護相談専門員(支援員)

熊本市との合併に伴い始まり今年で4年目。月に1度
利用者様と懇談等を通じて
疑問や不安悩み
等の相談に応じられます。

《編集後記》

暦の上では、雨水(うすい)を過ぎ雪から雨に変わり日に日に暖かくなってくる頃ですが、まだまだ寒い日が続いており体調を崩してはいませんか。 待ちどうしい春になれば、花粉や黄砂等、頭を悩ませる物は多いですが、早く暖かくなって欲しいと願う毎日です。

【深迫・星野】

嚥下について

食べ物を飲み込む嚥下機能が低下すると、誤嚥性肺炎等になりやすく。
また、口の中を不潔にしていると、唾液などと一緒に細菌が気管に入りやすくなります。
嚥下機能を保つためには、飲み込みに必要な筋肉を鍛えておくことも重要です。

飲み込む機能の維持や
誤嚥性肺炎予防のポイント

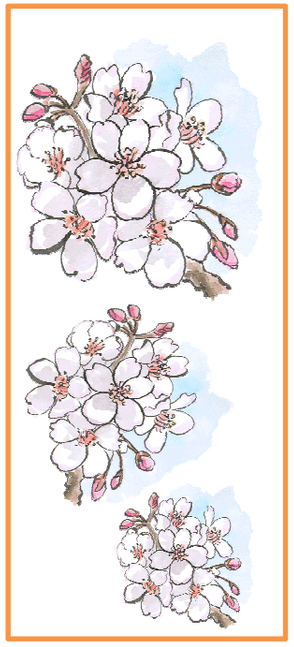
【日頃の訓練やケア】
※食べる前に嚥下体操をする(深呼吸、首を回す、舌を出して引っ込める、左右に動かす等)
※額に手を当て抵抗を加え、おへそを覗き込む。
※歯磨きの時に、歯ブラシで舌の先端や左右に3回づつ触れる。
※就寝前の歯磨きを入念に。細菌の多い舌の上を軽く2回こすり、汚れを落とす。

（ 2月21日の熊本日日新聞より一部抜粋）

当事業所でも食事の前には嚥下体操を行い予防に努めています。

お知らせ

3月29日(土) 家族会を予定しております。
詳細は後日配布致します。



2月の思い出

節分

紙芝居

手品

行事食！

豆まきならぬ玉入

鬼は外！
福は内！

調理

ボランティア

小松菜とエノキを手際よくカット

炊き込みご飯とおやき

日々の過ごし方…レク・散歩

天気の良い日に散歩に行きました。!(^^)!　梅と水仙！！

今回、好評だった梅が枝もちのレシピを紹介！（HPより抜粋）

梅が枝もちの作り方

材料(8人分)…
白玉粉140g、豆腐50g、水100CC
あんこ280g

作り方

①あんこ8等分にして丸める
②ボールに白玉粉、豆腐を潰してまぜ少しずつ水を加え耳たぶの軟らかさにする。
※柔らかすぎに注意
③②を8等分にしあんこを包む。
※乾燥に注意
④フライパンに油を敷かず③を並べ片面7分ずつ焼く
⑤両面に焼き目がつけば出来上がり。