

# 2021年. 3月号 ゆしまの郷 デイ便り

TEL 03-3836-3526

## 4月の行事予定

- ★イースター（復活祭）にちなんだ行事を計画中です。
- ★春らしい香りの、お楽しみの湯を予定しています。

春はもうすぐそこに来ています。お日様の光がキラキラと光っています。たんぽぽの花も咲き始め、楽しみな季節がやってきますね。

3月初めは、桃の節句“ひな祭り”があります。女の子がワクワクするイベントです。デイサービスでもお雛様を飾りました。

2月下旬頃から、天気予報では、桜の開花予報が話題になります。梅や桃に続いて桜が咲くと、本格的な春の到来です！

暖冬とはいえ、この寒さもまだ身に沁みますね。暑さ寒さも彼岸まで。まだまだ油断せずに、どうぞご自愛ください！春を心待ちにして、元気に春を迎えましょう！

# 節分

今年は暦の関係で、124年ぶりに2月2日が節分ということでしたが、センターでは従来の3日と合わせて二日間、節分を実施いたしました。

ゲームで優勝した方が桃太郎に扮して「鬼は外！福は内！」と大きな声を出してみんなで協力して見事に鬼を退治しました。豆まきの後は、大豆の代わりにボーロを食べて、無病息災を願いました。



# みかんの湯

寒い季節を元気に過ごして頂けるように「みかんの湯」を実施しました。入浴剤の他、実際のみかんの皮も入れて、香りもよく、身体もポカポカに温まり、皆さん喜んでいらっしゃいました。



毎日の食事をしっかり召し上がっていますか？食べるのが楽しみの方も多いのではないのでしょうか。美味しく安全に食べて頂けるように誤嚥について紹介します。

誤嚥とは、食べ物や水分を飲み込む動作を嚥下（えんげ）といいます。「誤嚥」は本来なら口から咽頭、食道を通って胃に送られるべき食べ物が誤って喉頭と気管に入ってしまう症状です。誤嚥は食事に限らず、唾液や口の中での食物残渣物によって寝ている間に起きる事もあります。また場合によっては誤嚥性肺炎を引き起こす原因にもなります。

## 誤嚥 (ごえん)

### ★★誤嚥の原因★★

- 病後の後遺症で口の動きや飲み込む動作に障害が出る場合。
- 口腔、咽頭、食道の病気がある場合。
- 加齢と共に食べ物を噛み砕いたり、飲み込む機能が低下する。

### ★★誤嚥の予防★★

食べ物は口の中で十分噛み砕き飲み込む。十分噛み砕く為に入れる一口の量を少なくする。また飲み込む時にムセがある方は、トロミなどをつけて摂取する。食事時の姿勢など食事の仕方を変えるだけで誤嚥が少なくなる場合があります。この他にデイで行っている口腔体操や普段からの口腔ケアも嚥下の防止に効果があります。