



食べることは生きること



1年ぶりのデイケア通信となりますが、皆さん、お元気ですか？
今回は、生きていく上でとても大事な**食べること**についてお話したいと思います。
高齢になると、食べることが少しずつ難しくなってきます。噛む力や飲み込む力が弱くなったり、食欲が落ちたり、持病の影響で食事制限が必要になったり…。
でも、食事はただの栄養補給ではありません。味や香り、会話や雰囲気を通して「生きる喜び」や「人とのつながり」を感じる大切な時間です。
高齢者の食事の意義は大きく下記の3つとなります。



- ・楽しみ、生きがい、社会参加につながる
- ・食べることで生活のリズムや季節感を感じることができる
- ・元気で生活するために必要な栄養素を身体にとり入れる



ハヤシライス
菜果サラダ
ヨーグルトの献立の日です♪

このように食事は高齢者の方にとっても重要な行動であり、
おいしい食事がとれるようにデイケアまたきて♪でも様々な工夫をしています。

まず、朝の会(リアリティーオリエンテーション)にて献立表を読んでいただき、昼食のメニューを確認します。



今日は特別メニュー
菜の花寿司です♪

定番のもの以外に聞きなれない、想像できない献立もあり、お食事が運ばれるのを楽しみにされています。

お食事は食べやすい工夫(大きさ、やわらかさ)、料理の組み合わせや見た目、嚥下を補助する食品などの利用(水分・汁物のとろみ、おかゆなど)など管理栄養士により提供いただいております。残念ながら、
デイケアスタッフはおいしそうなおいだけ～、実際に食べることはできないので、患者さんにどんな味かね～と聞いています。みなさんからは「この食事はおいしいよ～」「家にひとりしているとこんなには食べれないよね」など、様々な感想を頂きます。



デイケアにいらっしゃる患者さんを見てると
たくさん食べる方はホントにお元気です。
いつまでも美味しくお食事ができますように

いつも美味しいお食事
ありがとうございます！



看護師だよ！



暖かい春の日差しを感じる頃となりました。日が長くなり気分も明るくなります。身体を動かしたり、お散歩に出かけたりしたくなりますね。

春先の脱水



元気に春を楽しむためにも、健康管理は大切です。
実は、春先は寒暖差が激しく脱水症状に注意が必要な時期です。「夏じゃないのに脱水？」と思われるかもしれませんがね。春は天気不安定が多く、日中は汗ばむほどの陽気でも、夜には気温が下がり、のどの渇きに気づかないことがあるそうです。そのため隠れ脱水になりやすいと言われています。特に高齢者はのどの渇きに気づきにくいです。一番の予防は水分補給ですが、甘い飲み物や冷たい飲み物は不向きです。常温や温かいノンカフェインのお茶や経口補水液を、のどが渇く前に小まめにとることを心掛けましょう。



春の感染症



脱水のところでもお話しましたが、春先は寒暖差が激しく、新生活のスタートなどストレスで免疫力が低下しやすい時期でもあります。



手を洗おう



マスクをしよう



うがいをしよう

主な春先の感染症には、はしか、風疹、おたふくかぜ、マイコプラズマ肺炎、新型コロナウイルスなどがあり、注意が必要です。また、春先にはB型インフルエンザが流行することもあります。予防には手洗いやマスクの着用、ワクチン接種が有効です。感染症を予防して、春の味覚、春の景色を楽しみましょう!!



作品の紹介

毎月その季節に合った作品をみんなで協力して作っています♪ どれも力作です！
2025年は大阪万博もありましたね！ということ
で・・・新旧の公式キャラクターを作ってみました。



精神科作業療法

病棟には作業療法士が2名勤務しています。午前中は個別リハビリを実施しており、ベッドサイドで他動的に身体を動かしたり、歩行や立ち上がりが困難な患者さんのリハビリなどを実施しています。午後は2時間の集団作業療法を実施し、20名程の患者さんと体操、ゲーム、歌、制作などを行っています。充実した内容を提供できるように日々、奮闘しています。



あいうべ体操の紹介



口の周りと舌の筋トレ

食事を美味しく食べたり、
感染症の予防にもなります。



- ①大きく口を開けましょう
- ②1つの動作を4秒くらいゆっくりに
- ③まずは1日10回
- ④あごに痛みがあるときは い〜う〜のみ

編集後記

私が入職してもうすぐ1年が経過しようとしています。子供たちは春には小学3年生と年中になります。私も1つ進級できるように、新たな目標を考えつつ、日々の仕事に励んでいきたいと思えます。 S・M

医療法人 聖山会 伊那神経科病院
〒396-0025
長野県伊那市荒井3831番地
TEL 0265-78-4047
<http://www.e-seizankai.or.jp/>
発行 デイケア またきて♪