



### 1月の ご様子

#### 創作レク「貼り絵」



節分に向けた貼り絵  
どんな「鬼」が出来るかな



#### 歌・脳トレ体操

歌を唄いながら  
指を動かす  
二重課題で  
脳を活性化

#### 晴れ姿に感動



お孫様が、  
成人式後に振り袖姿で  
来て下さいました。  
入所者様は、お孫様の  
小さい頃からのお姿を  
思い起こし感激されて  
いました。

#### 素晴らしい ピアノ演奏♪



#### 例年にない寒さ...



### - お詫び -

この度は、当施設で新型コロナウイルス感染症発生事態を招き、ご利用者様ご家族様をはじめ関係機関の皆様には多大なご心配とご迷惑をお掛けしましたことを深くお詫び申し上げます。皆様に安心してご利用いただけるよう、職員一同、より一層の感染予防策の強化に尽力してまいります。

### 理美容



今後の  
予定

- 2/27(月) 2階出張理美容
- 3/6(月) 3階出張理美容
- 3/27(月) 2階出張理美容

※出張理美容は、新型コロナウイルス感染状況により延期となる場合がございます。

### お楽しみグルメのコーナー

『季節のお料理』 2月22日(水) 昼食



お刺身  
(まぐろ・サーモン)

かぶの粕煮

天ぷら盛合わせ

わかめご飯

なめこの赤出し汁

介護老人保健施設

## もののみの郷

医療法人 紀川会

入所・デイケアのご利用については下記までご連絡ください。ご相談をお受けいたしております。

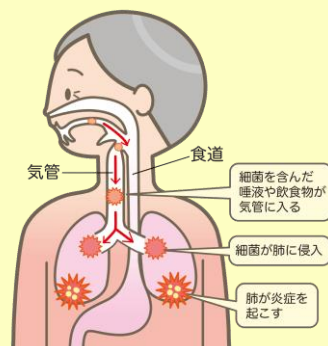
☎ 0745-34-0701 担当: 勝村・吉岡(入所)

FAX 0745-34-0715 表野(デイ・ショート)

# 誤嚥性肺炎を防ぎながら、おいしく楽しく食べる毎日を

## 誤嚥性肺炎とは

口腔内の細菌が飲食物や唾液と一緒に食道ではなく気管へ流れ込み、肺で炎症をおこす疾患です。



## 誤嚥性肺炎の予防方法

### 1 口腔ケア（口の中の細菌を減らす）

高齢期は、唾液の出る量が少ない、歯磨きが不十分、義歯の手入れが不十分などといった状況により、細菌が多く繁殖しやすい年代です。

- ・起床したら、口をすすぐ
- ・食事後は歯磨きをする
- ・義歯は、外して丁寧に洗う

### 3 食事の時、むせない工夫をする

細かく刻めば心配ないと思いがちですが、飲み込む力が不十分では、どんなに細かく刻んでも誤嚥してしまうことがあります。

- ・のどごしが良く、粘りつかずに嚥下ができるようにとろみをつけるなど工夫する
- ・ゆっくりと少しずつ食べる
- ・水分を摂りたいのに誤嚥しそうな時は、水にだけこだわらず、果物・プリン・ヨーグルトなど食品内水の多い食品を利用する

### 2 飲み込む力をつける

飲み込む力を維持するため、また、唾液を出すくすくすするために、口やのどの体操をしましょう。口周りや、のどの筋肉・筋力が向上することに加えて、口の乾燥を防ぐことや、オーラルフレイル(口・のどの機能の老化・衰え)の予防にも繋がります。

当施設では、食事前に嚥下体操をしています。 言語聴覚士



### 4 普段から免疫力を高めておく

- ・十分な睡眠をとる
- ・主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事をとる

誤嚥しないように工夫しながらおいしく楽しく食事をとり毎日を元気に過ごしましょう！

管理栄養士



## 新入職員紹介

(R4.8.1～  
R5.1.31)

〔看護師〕

今出美樹

趣味：映画鑑賞

好きな言葉：一期一会

一言：初心を忘れず頑張っていきますのでよろしくお願いします。



〔看護師〕

笹ノ内志江

趣味：動画鑑賞 (YouTube)

好きな言葉：穏やかな日常、平和

一言：人見知りですが笑顔でがんばります。よろしくお願いします。



## オンライン面会再開

中断していたオンライン面会を再開しております。お持ちのスマートフォンやタブレット、パソコンにSkypeをインストールしていただければご自宅からもご利用頂けます。詳しくは事務室までお問合せください。