

# プライムニュース



去年より今年の方が寒いと感じる今日この頃。皆様いかがお過ごしでしょうか？特に朝の冷え込みは厳しく、布団から出るのに自分との戦いをしている毎日です。しかし、私は冬が好きです！なぜかと言うと12月は誕生日月であり、1月は新年と心改める月が重なっているからです。私の好きな文に「何も咲かない寒い日は下へ下へと根を伸ばせ。やがて大きな花が咲く。」と言う文があります。寒さに負けず、愚直に頑張る自分が好きです！！

上田 泰輔

## おいしく食べよう！ ～食事を「おいしい」と感じることで、体と心の栄養になります～

### ●食べる楽しみ 生きる意欲

食べることは、ただ体に栄養を補給するだけではありません。「おいしかった」という満足感が得られると、体も元気になる気持ちも明るくなってきます。「おいしさ」とは、味、香り、食感(歯ごたえ、舌ざわり、口あたりなど)見た目、噛む音など、五感を使って感じるものです。また気のおけない人と会話を楽しみながら食べるという付加価値があれば、食べる楽しみはさらにふくらみます。

### ◎安全に食べるには姿勢が大事◎

誤嚥を防いで安全に食べるためには、姿勢がとても大切です。食べ物をしっかり飲み込んで食道に送るためには、首の角度が重要なポイントです。



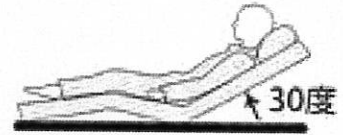
危険な姿勢

正しい姿勢

後ろにもたれた姿勢で食べると誤嚥を起しやすく、むせ、窒息、気管支炎や肺炎の原因にもなります。

少し前かがみの姿勢で食べると、このような危険性を避けることができ、安全です。

### 座れない人の安全な食事の姿勢



首が軽く曲がるように、まくらを当てて前屈させます。こうすることで、食べ物が気管ではなく食道に流れます。

### ◎口腔ケアでお口の健康を維持しよう◎

…こんな症状ありませんか？！

- 食べるときに入れ歯がはずれる
- 食べ物が噛みづらそう
- 濃い味を好むようになった
- むせやすくなった
- 食が細くなった
- 声が小さくなった
- 言葉がはっきりしなくなった
- 口臭が強くなった

OK?



★こんな症状が表れたら、一度口腔ケアを見直してみましょう！

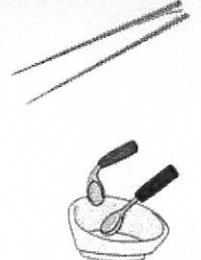
### ◎できる限り自分で食べよう◎

高齢者では、使わない機能はどんどん衰えてしまいます。高齢者自身が自分で食べることは、手や指を使うリハビリにもなりますし、自尊心や自主性を保つことができます。介護者が介助したほうが早いと思っても、できる限り自分で食べてもらうようにしましょう。自分で食べれば美味しさもアップします。

### 使いやすい食事用具



持ち手が工夫してあるコップやスプーン・フォーク。バネがついているお箸等、使いやすく工夫されています！



### 第13回 スタッフ紹介 ◎松島 育子DHの巻◎

誕生日は？ 10月28日 血液型 A型 趣味は？ パン作り 好きな言葉 『感謝』  
 仕事のモットー 患者様に笑顔で接し、丁寧に対応をしていくことを心掛けています。  
 訪問歯科の魅力 患者様にいつまでも楽しくお食事をしていただけるようにサポートできること。ひとこと 関わっていただける全ての方々に満足してもらえるよう、頑張ります！

