

### お花見

今年三月に入ってから五月並みの気温の日があり、とても暖かかったですね。お花見を企画していましたが、例年と比べ早い『開花宣言』で慌てて日程調整を

しました。コロナ前は家族と外食に出かけたりお散歩したりできましたが、まだできていません。気分転換に皆さんと桜を見に行きたいと思い、片町文化センター隣の公園にリハビリを兼ねて出かけてき

ました。徒歩数分の公園ですがピースプラザから歩いて行くには遠く道路も狭くガタガタしているので車椅子で行き、公園で歩ける方は杖や支えで歩いてきました。普段はリハビリもあまり好きではない方も桜のきれいなさや、やっと外に出ら



れた楽しみからいつもよりたくさん頑張っていました。表情を載せることはできませんがピースプラザのブログに何枚か写真を載せました。これから暖かくなってきたら、桜のお花見以外でも外出できる日に出かけたいと思います。

### 調理レク

コロナも落ち着き始め、三年ぶりに一番人気の行事「調理レクリエーション」を行いました。

今回は「よもぎパウンドケーキ」を作りました。皆さん昔を思い出し、上手に混ぜたり、小麦粉をふるいにかけてたりして楽しそうに作っていました。出来上がったよもぎパウンドケーキは外がカリッとして中がふわふわの、お店に出せるほどおいしさでした。同じ目的に向かい復



数人で作業することで一体感が生まれ「美味しかった」「よもぎのケーキなんて初めて食べた」などしばらく皆さん盛り上がっていました。

### 選択おやつ

ピースプラザでは施設入所の方、シヨートステイの方に選択おやつを提供しています。毎日和菓子、洋菓子、ゼリー類など軟らかいお菓子の三種類をご用意し、お好きな物を選んでもいただけます。この



日は桜の練り切り、苺プリン、クリームコンフェでした。最近甘いものをご希望される方もおり、おせんべいやたこ焼きをご用意した日もありました。シンプルなお菓子にはホイップクリームやフルーツを添え、見栄えにも気を遣っています。甘い物ってホッとしますよね。皆さんの幸せな時間になりますように！（疾患により食事制限のある方、ムース食など形態調整が必要な方は選択できない場合があります。）

# リハビリ通信

## 摂食嚥下のリハビリテーション

今回は摂食嚥下のリハビリテーションについて書かせていただきます。『摂食嚥下（せつじょくえんげ）』と聞いて、一般の方には聞きなれない言い方のように感じられるかもしれませんが、簡単に言えば、食べ物を認識し口に取り込んで、咀嚼後『ごっくん』と飲み込むまでのことです。介護老人保健施設で関わる方々にはこの摂食嚥下にリスクがある方が多くいらっしゃいます。

高齢になれば飲み込みの力は徐々に低下しますが、基礎疾患として

脳血管障害や認知症といった脳の病気が原因となり食べにくくなる場合もあります。誤嚥予防のためにも、食べる前の口腔体操（口唇や舌の運動など）口腔機能のウォーミングアップ（ ）が大切になってきます。また、むせやすい方や誤嚥リスクの高い方は水分や汁物にとろみ付けを行っています。とろみの性状は薄め（ドレッシング状）から濃



いめ（ケチャップ状やゼリー状）

までその方の嚥

下状態に応じて

設定を決めてい

ます。とろみを

付けると味が変

わってしまうの

で嫌がられる方

もいますが、最近では味が変わりにくいとろみ

剤も販売されています。リハビリを行うなかで

強かったとろみを薄められたり、食形態を上げ

られる方もいらっしゃるため、適切な評価が大

切になってきます。

在宅復帰の場合は、食形態を上げられるよう

にアプローチしたり、とろみ付けの指導を行う

場合もあります。また自立支援という観点から

も、自分で食べることを続けていくために、食

具や食器の工夫や栄養科との連絡調整も大切で

す。また、リス

クの高い方でも、

可能な限り安全

に経口摂取を続

けられるように

リハビリスタッ

フや看護師、ケ



アスタッフともに協力しながらアプローチを続けていきますのでご相談ください。

## 編集後記

春爛漫。桜が街を綺麗なピンク色に染めました。今年はコロナの規制も緩和され外出や活動など少しづつではありますが、以前のように行えるようになってきました。ピースプラザもまた皆様と一緒に素敵な時間が過ごして行けるように努力して参ります。

「行事企画委員会」

## 医) 清新会 ピースプラザ

- 介護老人保健施設
- 居宅介護支援事業所
- 通所リハビリテーション
- 府中市地域包括支援センターかたまち
- 府中市地域包括支援センターみなみ町

〒183-0021  
府中市片町2-16-1  
電話 042-336-5775 (代表)