



ハワイアンダンスショー



吉田小学校様による演奏会



福嶋梵天・さいさい囃子



高橋一郎様による民謡ショー

社会福祉法人 横手福寿会  
介護老人保健施設 りんごの里 福寿園  
〒019-0703 秋田県横手市増田町吉野字梨木塚 100-1  
TEL 0182-45-3131 FAX 0182-45-3300

# 悠心 悠心 閑閑 閑閑

平成22年 10月吉日発行  
第10号

# りんごの里から



九月三十日に、職員による演芸会を開催しました。  
演目は、アンデルセン童話から『みにくいあひるの子』を上演しました。準備や練習時間がなかなかとれず、会心の作とは言えませんでした。利用者様からは、「おもしろかった」「時間もねなさ良くやったな」と暖かい言葉をかけて頂きました。  
全編 秋田弁ということもあり、外国の童話も身近な昔話のように感じられていたのではないのでしょうか。

祝!! 100歳  
高橋サト子様  
明治43年12月6日生



八月七日に、当施設で夏祭りを開催致しました。途中雨に降られるなどのハプニングもありましたが、最後の花火の時には雨も上がり、笑顔で楽しまれている様子でした。  
夏祭りから早二ヶ月がたち朝夕の冷え込みも厳しくなってきましたが、利用者の皆様が健康に楽しく過ごして頂けるよう、努めていきたいと思っております。  
今年度も残り半年となりましたが、今後もりんごの里の様子を皆様に紹介していきたいと、思っておりますので、どうぞよろしくお願い致します。

## 編集後記

秋〜冬にかけて流行するノロウイルスによる感染症胃腸炎に気をつけましょう。免疫力の弱い幼児や高齢者などでは症状が重くなる場合があります。注意が必要です。今後も利用者様の体調管理には万全を期して努めて参りたいと思っております。  
また、風邪症状や下痢、嘔吐がある場合は面会をご遠慮下さいますようご協力をお願いします。

りんごの里からのお知らせ

# 家庭介護者教室

9月12日(日)に、りんごの里 福寿園 1階会議室にて家庭介護者教室が開催され、お忙しい中たくさんの方々に参加して頂きました。今回のテーマは「嚥下の仕組みと嚥下食」ということで、株式会社クリニコさんに協力して頂き嚥下障害の起こる原因から食べにくい食品具体例まで詳細に説明して頂きました。そこで、忙しくて参加できなかった方にも参考にして頂けるように家庭介護者教室での内容についての一部を紹介してみたいと思います。

## 《口腔ケアのポイント》

- ・理想は毎食後(出来ない場合はうがいだけでもよい)
- ・1日1回行う場合、就寝前に時間をかけて行う  
(睡眠中は唾液が減少する為、細菌が増えやすい)

順序

- ①口腔前庭(歯肉と口唇の間)
- ②口蓋底(舌の下)
- ③口蓋
- ④頬部
- ⑤舌

\*食べ残しが残留しやすいのは①と②

## 《食事の仕方にも工夫を！》

- ・食後にお茶を飲むと、口をゆすぐ代わりになり、口腔内の洗浄になる
- ・食事の最後に汁物や、口がさっぱりするものを食べさせる
- ・固形物の次は汁物と交互に食べさせる

ゆっくり食べることにより、唾液の分泌が良くなり、口の中の自浄効果が増す

## 《とろみ剤の調整方法》

- ①とろみ剤を入れる
- ②すぐに15秒ほどかき混ぜる
- ③2分ほど静置したら完了(水やお茶の場合)

とろみをつける食品の種類や温度によって、とろみの強さやとろみが安定するまでの時間がことなりますので、使用料を調節して下さい。特に酸性飲料、牛乳や流動食、塩分が高い食品等はとろみがつきにくい場合があります。

とろみの目安(水100mlに対する使用料の目安)

- ポタージュ状・・・とろみ剤1.5g
- ヨーグルト状・・・とろみ剤2.0～2.5g
- マヨネーズ状・・・とろみ剤3.0g

小さじ(5ml)1杯=1.5g

大さじ(15ml)1杯=4.5g

飲み物や料理によってお好みのとろみをつけましょう。



今回は嚥下の仕組みと嚥下食について講師の方に詳しく説明していただきました。参加された方からも、とろみ剤の使い方を実践され、勉強になったという意見をいただきました。今後も皆様のご意見をもとに、家庭介護者教室を開催していく予定ですので、今後ともよろしくお願い致します。

家庭介護者教室運営委員会 石山 守



## ☆ セレクト食 ☆

9月3日に、利用者様が楽しみにされていたセレクト食が行われました。今回は、『ジャージャー麵風』と『中華丼』から選んで頂いたのですが、どちらも彩りが良く、利用者様に感想を

伺った際には、笑顔で「美味しかったよ。」と話され、召し上がられておりました。

## ☆ 敬老会 ☆

9月20日に、施設にて平鹿町の西法寺の齊藤住職をお招きし、敬老会が行なわれました。敬老会では、賀寿の方の表彰を行ないました。今年は特に、長寿のお祝いを受けられる利用者様が多くおられ、喜寿2名 傘寿3名 米寿7名 卒寿6名 百寿1名 計19名の皆様が齊藤住職より賞状を手渡されました。他利用者様からは温かい拍手が送られ、受賞者の中には、感極まり涙される方もいらっしゃいました。表彰後は、齊藤住職による法話が行なわれ、笑いあり時には涙ありと皆様真剣に話に聞き入っておられました。また、昼食時には、ちらし寿司が提供され「うめごと〜」「まだ食でな〜」という声が多く上がりました。



## ☆ のど自慢大会、開催 ☆

8月31日に、2階でのど自慢大会が開催されました。歌を歌うのが大好きな方、上手な方が歌声を披露して下さいました。また、職員も利用者の皆様と一緒に歌わせて頂きました。「上手だね」と大きな声で話される方や笑顔で拍手される方がおり、とても盛り上がりました。「私も歌おうかな」と途中から歌に参加される方や、普段は物静かな方が鼻歌交じりに歌われるなど、とても大盛況となりました。今後も利用者様に楽しんで頂けるようにお手伝いさせて頂きたいと思っております。

