

はなだより とむろ

第25号

平成29年2月13日発行
 発行：社会福祉法人 康仁会
 特別養護老人ホーム はなの家とむろ
 〒243-0031 神奈川県厚木市戸室5-9-15
 ☎ 046-225-8787 Fax 046-225-8711

2月の行事

2月3日「節分」に1年の厄除けをお願い、豆まきを行いました。施設内を赤鬼と青鬼がまわり、豆ではなく、紙のボールを投げ、鬼を退治しました！「鬼は外」「福は内」と元気な声が響き渡っていました！

皆さんのおかげで、今年もはなの家とむろは良い年になりそうです。



優しい鬼さん達で一安心。皆さん、素敵な笑顔を見せてくれました。



誤嚥性肺炎を防ごう！

看護部だより No.8

加齢とともに嚥下（飲み込み）の機能が弱ることによって「誤嚥性肺炎」が増えてきます。誤嚥性肺炎とはどんなものか、予防するためにどうすればよいのかを知り、食べる楽しみを持続きたいものですね！

？ 誤嚥性肺炎ってどんな病気ですか？

誤嚥性肺炎は、食物や唾液・痰などが口腔内の細菌と一緒に、肺に入り込んでおこる肺炎です。特に、高齢者の肺炎は死亡率が高く、多くが誤嚥性肺炎だといわれています。

？ どんな症状がでるんですか？

- ① 高熱が出る。
- ② 激しい咳がでる。
- ③ 黄色く濃い色の痰が出る。
- ④ 呼吸が苦しい。
- ⑤ 頭痛・倦怠感・食欲不振などの症状があげられます。

？ 予防するにはどうしたらいいですか？

- ① 口腔清掃で細菌数を減らし、誤嚥しても被害を最小限にとどめる。
- ② 食事前の姿勢に注意する。
- ③ 食べる前にお口の体操で準備運動。
- ④ 食べた後、すぐ横にならない。
- ⑤ 栄養と水分を十分に摂り、体力をつける。

① 食べる前の準備体操 毎食前 1セット実施 (1~2分)

意義 / 頸部の緊張をとり嚥下をスムーズにする

a 深呼吸 (数回繰り返す) **b 深呼吸をしながら首を回す**

鼻から吸って → ゆっくり口から吐く

おなかがふくらむように → おなかがへこむように

c 深呼吸をしながら首を倒す **d 肩を上げ下げする** **e 両手をあげ、軽く背伸びする**

f 頬を膨らませたりすぼめたり (2~3回繰り返す) **g 舌で左右の口角を触れる** (2~3回繰り返す) **h 息がどのあたりに強く当たるように強く吐き、三つ数えて吐く**

i パパ パパ カカカカとゆっくり言う **j 深呼吸** (数回繰り返す)

鼻から吸って → ゆっくり口から吐く

おなかがふくらむように → おなかがへこむように

高齢になると嚥下機能が弱くなるので、このような口腔体操をして誤嚥性肺炎を予防しましょう！！

特別養護老人ホーム はなの家とむろ

笑顔添えて 心に寄り添うところ

編集後記

はなの家とむろも、みなさまのおかげで満5歳となりました。準備室の頃から関わらせていただき、がむしゃらに取り組む時期を過ぎ、成長と成熟ができるように…と思います。また歳をとったなあ…とも思いますが…これからどうぞよろしくお願いいたします！

〒243-0031 神奈川県厚木市戸室5-9-15
 TEL 046-225-8787 FAX 046-225-8711
 URL : <http://koujinkai.tomei.or.jp/>
 E-mail: tokuyo-info@tomei.or.jp

オレンジカフェとむろ

今回は【認知症について】のミニ講座を行いました。皆さんの真剣に聞き入っている様子が印象的でした☆

始まりました！！



ボランティアさんのご協力
があって開催することが
出来ました♪

1月24日に第1回認知症カフェ【オレンジカフェとむろ】を開催しました！
職員の想像を上回る多くの方にご参加をいただき、ボランティアさんと職員はフル回転！今回はお好みのお茶とミニドラ焼きでくつろいで頂きました。次回のおやつもお楽しみに！！



開催日時：毎月第3火曜日
13:30～15:30
参加費：100円(飲み物・お菓子代)
申し込み不要

オレンジカフェとむろは地域の方が集い、支え合える場になるよう企画しました。毎回、ためになる話や手軽にできる運動等のミニ講座を開催していきます！
また、医療・介護の相談の場も設けています。時間内であれば何時からでもご参加いただけます。
1回だけの参加も大歓迎です。是非、お気軽にお立ち寄りください♪



成 果 発 表 会

去る12月27日に、第1回成果発表会が行われました。
普段は、それぞれの部署で仕事をする事が多いため、職員同士顔を合わせる機会が少ないのですが、お互いが日々どのような工夫をしているのかを知り、刺激となるようにとの思いで、各部署がテーマごとに発表をしました。
栄えある「最優秀賞」には向日葵ユニットの「マンツーマンでのコミュニケーションを進めよう！」が選ばれました。これを足がかりに外部の発表につなげられたら・・・と思っております。



どの部署も力のこもった発表！

利用者様に丁寧に
向き合うという原
点を大切にする姿
勢が評価されまし
た。

