



つるかめ新聞

12.1月号

第342号 (令和6年12月12日発行)



11月26日、第28回老健あんじゅ秋の大運動会を開催しました。入所者さんと職員がそれぞれ紅白のチームに別れ、旗揚げゲームや玉入れなど、熱戦を繰り広げました。玉入れでは、マツケンに変装した職員がカゴを背負いそのカゴに向かって、入所者さんがお手玉を投げ入れカゴに入ったお手玉の数を競いました。競技と競技の間にマツケンサンバの曲がなされると、曲に合わせて入所者さんも一緒に踊り笑い声と歓声があがり大いに盛り上がりました。

12・1・2月の洗濯物受渡日の変更

※年末・年始の休業日は12月28日(土)～1月5日(日)です。また1月・2月の祝日による休業に伴い、洗濯物の受け渡し日を変更します。お間違えないよう、お気をつけください。

12/23 (月) 老健	12/24 (火) 介護医療院	12/25 (水) 入浴なし	12/26 (木) 老健	12/27 (金) 介護医療院
1/6 (月) 老健	1/7 (火) 介護医療院	1/8 (水) 入浴なし	1/9 (木) 老健	1/10 (金) 介護医療院
1/13 (祝) 入浴なし	1/14 (火) 老健	1/15 (水) 介護医療院	1/16 (木) 老健	1/17 (金) 介護医療院
2/10 (月) 老健	2/11 (祝) 入浴なし	2/12 (水) 介護医療院	2/13 (木) 老健	2/14 (金) 介護医療院

散髪のお知らせ

毎週木曜日の午前中に、入所者様の散髪をしています。年内は12月26日まで、年始は1月9日から実施する予定です。混み合う事が予想されますので、ご希望の方は、ご予約はお早めをお願いします。

カ ッ ト : 2, 0 0 0 円

Enjoy Life

エンジョイライフ



10月30日、院内保育園きららの園児が、かわいい仮装をして施設に訪問してくれました。ハロウィン恒例のお菓子を利用者さんから園児に手渡しました。



お食事を飲み込みにくく感じたら

嚥下障害がある場合、誤嚥しないためには、飲み込みにくい食材には注意が必要です。また、肺炎などを引き起こさないために、食事をするための環境を整えたり、食事を飲み込みやすくする工夫をすることも大切です。

こんな食品は要注意！



- | | | |
|------|---------|----------------|
| サラサラ | むせやすい | ⇒水、お茶、ジュース（液体） |
| ポロポロ | ばらけやすい | ⇒ナッツ、クッキー、寒天 |
| ペラペラ | はりつきやすい | ⇒海藻、わかめ、お餅、パン |
| パサパサ | ぱさつきやすい | ⇒ゆで卵、焼き魚、凍り豆腐 |

食事の時の環境

- ・口の中を清潔にする
- ・口や舌の体操をする
- ・上体を起こして安定した姿勢にする

飲み込みやすくするポイント

- ・ぱさつきを防ぐために適度な水分をふくませる
- ・ツルんとさせる
- ・油脂やつなぎでまとめる
- ・トロミをつけてばらつきを防ぐ
- ・サラサラした液体にはトロミをつける



最も好ましい食品

- ゼリー状（ゼリー、にこごりなど）
- プリン状（プリン、豆腐、ムースなど）
- マッシュ状（芋、南瓜、根菜類など）
- とろろ状（とろろ芋、生卵など）
- かゆ状（全粥、パン粥、くず湯など）

好ましい食品

- ポタージュ状（ポタージュ、クリームスープ、シチューなど）
- 乳化状（アイスクリーム、ヨーグルトなど）
- ネクター状（りんご、バナナ、ピーチなど）
- メンチ状（ハンバーグ、肉団子、すり身など）

日本栄養士会資料引用

イチ押し 昼ご飯

当施設の管理栄養士がおすすめの給食をご紹介します。

- ・鶏南蛮うどん
- ・里芋と豚肉の煮物
- ・チンゲンサイとツナのごまドレサラダ
- ・ロールケーキ(宇治抹茶)



※写真左下が鴨南蛮うどん