



豊齢だより



平成29年10月号

介護老人保健施設 茂庭台豊齢ホーム 仙台市太白区茂庭台2丁目16-10 TEL022(281)3190

～ 加齢に伴う身体の変化と特徴 ～

『口腔ケアに関して』

○ 消化・吸収の変化

- ① 嚙む力が低下する⇒硬いものが食べづらくなり、やわらかい食品になってしまう。
- ② 唾液の分泌量が減少する⇒胃へ負担がかかる。
- ③ 胃液の分泌量が減少する
- ④ 膵液の分泌量が減少する
- ⑤ 腸の運動能力が低下する⇒便秘になりやすくなる。
- ⑥ 飲み込む力が弱まる⇒誤嚥性肺炎を起こしやすくなる。

⇒消化不良や下痢を起こしやすくなる。

○ その他の変化

- ① 味の感覚が鈍くなる⇒濃い味付けを好む。
- ② 喉の渇きの感覚が鈍くなる⇒脱水症状を起こしやすくなる。
- ③ 食欲が低下する⇒食事量が減り、栄養状態が悪くなる。



上記のような変化は誰にでも起こるものですが、その度合いには個人差があります。身体の変化を理解し、それぞれの状態に合わせた対応が必要となります。当施設では、言語聴覚士が在籍しており、専門的な評価を行い、その方に合わせた対応を行っております。また、毎日11時45分より童謡の『ふるさと』の曲に合わせて、「口・舌・首・肩」を動かす、嚥下体操をご利用者皆様と行っております。

『嚥下体操』

この嚥下体操は上記のさまざまな変化の中にある、唾液の分泌を増やしたり、飲み込む力を高めたりする目的で行っております。宜しかったら、是非ご自宅でもこの嚥下体操を行ってみてください。

介護福祉士 高橋 奈穂子

○ おやつ作り ○



9月21日(木) 1階入所者5名の皆様とおやつ作りを行いました。秋の味覚の一つ「さつまいも！」今回は、「あまーいおやつ」・スイートポテトを作りました。熱いうちにお芋を混ぜ、潰し、作業が一苦労・・・そこは皆で力を合わせて丸く練り上げ成型し、表面に卵黄を塗って出来上がり♪仕上げに



ゴマを少々、こんがり焼き色が付いたら完成。皆様からは、「さつまいも本来の甘みがあって良いね。」「ホクホクして美味しいよ。」今回も大成功のおやつ作りで良かったです。

介護福祉士 菅野 智子

～ 事務から ～

利用者の皆様に送付しました「インフルエンザの予診票」の提出をお願いいたします。記入に際してご不明な点は事務までお問い合わせください。

担当 事務 橋元 TEL 022-281-3190

～ 茂庭台診療所から ～

茂庭台豊齢ホーム併設の茂庭台診療所で、10月よりインフルエンザの予防接種を行っております。ご希望の方は効果が出るまでに時間がかかりますので、早めの接種をおすすめいたします。

TEL 022-281-3133