



信頼と安心の“やなせ苑”
Trust and Peace of mind yanase-en

特別養護老人ホーム
やなせ苑

〒939-1313 砺波市柳瀬3
TEL(0763)32-3050
FAX(0763)32-6543
<http://yanaze.org/>

題字 砂田 順一氏

やなせの森



目次

CONTENTS

- 特集「食の重要性」..... p.2~3
- 思い出アルバム p.4~5
- やなせ苑夜間避難訓練について
在宅看護支援センターより
東日本大震災~やなせ苑としての支援~ p.6
ボランティアさん募集・寄付・編集後記



ホーム 新年会より



なぜ重要なのか？

私たちにとって、毎日欠かすことのできない食事。今は、何気なく口から摂取し、何の問題もなく嚥下を行っていますが、この簡単な動作がとても重要なことなのです。

経口摂取することは、歯茎・上あご・唇・舌などを動かすこととなります。その刺激により、脳の活動が高まることとなります。経口摂取し、咀嚼することは、睡眠などの一日のリズムをつくるためにも大きな意味があるといえます。



しかし、高齢になるにつれて、口から食べられる機能がまだ残っているにも関わらず、ADLの低下による食事摂取量の減少や、認知症により食事動作がとれなくなるなどの理由により、胃ろうや鼻腔の経管栄養にする場合がよく見られます。

食べることの楽しみを失うことにもなりますし、低栄養状態になり全身機能の低下を招くことにもなり、介護状態になるリスクも高くなります。

食べる仕組み



① 先行期

これから摂取する食べ物を認識し、食べ方や・唾液分泌・食べる姿勢などの準備をする時期になります。認知症の人の中にはこの行為を忘れてしまう人もいます。



② 準備期

食物を口腔内に入れ噛み砕き、唾液と混ぜ合わせ、飲み込みやすい大きさのものを形成する時期です。食物が喉の方に流れないように、舌や上あごを使い、上手に喉に送ります。このとき、喉の筋肉などに障害があると、上手くできず、気道に入る（誤嚥）ことがあります。



③ 口腔期

食物を喉に送り込む時期です。咀嚼し、唾液などと混ざった食物の塊をスムーズに送っていきます。



④ 咽頭期

息を止め、飲み込む（嚥下）時期です。空気の通り道である気道と、食物の通り道である食道がありますが、嚥下反射により、気道の入り口を塞ぎ、食物が食道へ送りこまれます。



⑤ 食道期

飲み込んだ食物を、胃へ送り込む時期です。喉などの筋力低下により、喉の付近や、食道で止まってしまい、誤嚥の原因になることもあります。胃に送り込まれた際、逆流しないように、食道の入り口が塞がります。

アイスマッサージで嚥下機能維持

のどのアイスマッサージとは、食物を飲み込まず、嚥下反射を起こす方法です。誤嚥の防止にもなります。

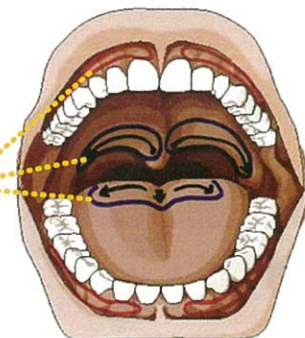
凍らせた綿棒に少量の水をつけて口蓋弓（こうがいきゅう）や舌根部（ぜつこんぶ）咽頭後壁（いんとうこうへき）などを刺激してからゴックンとしてもらいます。

- 『表面を軽くなでる』『刺激する』というような気持ちで行ってください。
- 強くマッサージする必要はありません。
- 意識的にゴックンできない方も数秒間、静かに綿棒で刺激するだけで嚥下反射がおこります。

綿棒を凍らせる理由は…

- ◆ 冷たい刺激が効果的であること
- ◆ 綿棒が凍っているとスポッと抜けずに安心であること

ここを刺激します!!





食べることは **生きる喜び**

「食べる」ことは、人生の大きな喜びのひとつ。「いつまでも、好きなものを自分の口で食べたい」という願いはみんな同じです。

お年寄りが、楽しく、美味しく食べることが 生きる力につながると思います。

柔らかくて口の中でまとまりやすく、スムーズに飲み込め、味も見た目も満足してもらえる、高齢者にやさしい食事形態が『ソフト食』です。

— ソフト食の3つの定義 —

1.舌で押しつぶせる程度の硬さであるもの

(軟らかいけれど、しっかり食べ物の形があるもので、見た目も美味しそうであることが重要)

2.食べ物の形をしているもの

(どろどろしたものや、単に刻んだものでは食欲がわかない)

3.すべりがよく、移送しやすいもの

(油脂などを使って、食材そのものを「つなぎ」にする)

当苑でも、利用者の方に満足していただけるよう、少しずつソフト食に取り組んできました。この取り組みも、始まったばかりではありますが、これを機に、さらにメニューの幅を広げていきたいと思えます。



ソフト食



常食



胃ろうから経口摂取までの道のり

Mさんは、以前、入院されていた時に、肺炎、消化管出血があり、全介助状態となり、食事摂取にムラがあったことから、胃ろうとなり、苑に入所された時は簡単な会話に答えられる程度でした。

しかし、『口から食べたい』という希望があり、「みんな食べているのに、何で私はあたらなの？」との声が聞かれたため、経口摂取を試してみることにしました。

まずは、可能かどうかを砺波総合病院の言語聴覚士にみていただきました。総合的に判断してもらった結果、経口摂取は可能、とのこと。おやつのゼリーから始め、ミキサー食、ソフト食と徐々に食事形態を上げていくことが出来ました。

昼食のみですが、しっかりスプーンを持って、自力で食べておられます。楽しみができ、表情も良くなり、笑顔もよく見られ、ホールで過ごす時間も増えてきており、Mさんからは、3食とも御飯が食べたい、との言葉も聞かれるようになりました。アイスマッサージや、経口摂取をすることで、口腔内にあった舌苔もなくなり、衛生面も改善されてきました。



クリスマス会 ホーム

やなせ苑にもサンタ登場！！
プレゼントくださいな



年忘れ会 やなせ
デイ

BMコーラスの皆さん
美しい歌声ありがとうございました



余暇時間

ホーム

元職員の北川静子さんが
来てくださいました
バイオリンの音色にうっとり♡



やなせ
デイ

新年お楽しみ会

みんなで新年を迎えた記念に
ハイ、チーズ！！



ボランティアの方来苑

庄東
デイ

ここどうやって折るがやったかね～



やなせ
デイ

ミ三運動会

ファイトォ～いっば～～っ！！



庄東
デイ

年忘れ会

園児と向かい合い手遊びをしました

紅葉ドライブ～庄川峡～

庄東
デイ



女性初の船長さんと記念撮影
みんなにっこり♡

あの日
あの時

思い出 アルバム

百寿 おめでとう 萬歳
夏野庄次様
明治44年2月4日生まれ



満100歳のお祝い♪

目指すは日本一!?
これからもお元気で!!
そっくりの似顔絵ケーキ



ホーム

敬老会で園児来苑



年の差???歳の握手!

ホーム

討ち入りそば



やなせ苑のがも
うんまいけど
お店の味もまた格別やちゃ

ホーム



月2回のショッピングにて

どれにしようかね~
これどうやるか?

ホーム

もちつき大会



やっぱり、もち食べんにゃ
年越せんわ

ホーム



買い物の合い間のひととき

市連婦さん、いつもありがとうございます

ホーム



新年かるた大会

真剣なまなざし.....次はとれるかな?

ホーム

やなせ苑の夜間訓練が無事おわりました

三月二十五日(金)午後7時から、夜間の避難訓練を実施いたしました。
スプリングクラー設備工事も完了し二十四時間作動している中で、火事による災害は起こりにくくなりましたが、故障でスプリングクラーが作動せず火災が広がったり、電気による火災も起こる場合があります。
万一のときのためにも避難訓練は重要なことでもあります。

今回は『厨房より出火』という想定で、消火器による初期消火の確認、自動通報装置による通報訓練、利用者の避難誘導を、当日勤務の職員を中心に実施しました。
また避難誘導のあとスプリングクラー機器の操作訓練を行いました。

アラーム弁室にてスプリングクラーの放水停止の方法ポンプ室でポンプの停止方法など、みんな一生懸命に訓練しました。

避難に参加された利用者の方々、近隣のみなさまには、まだまだ寒空の下、ご協力いただきました。
今後も、災害への備えをし安全に力をいれてまいりたいと思います。

東日本大震災「やなせ苑」としての支援

三月十一日に発生した東北地方太平洋沖地震は、地震に加えて、津波が発生し、さらに原子力発電所の崩壊というまさに未曾有の大災害となりました。

私たちが加入する全国老人福祉施設協議会では、三月十四日から義援金の募集を開始しましたので、職員に呼びかけて三月三十一日に、十三万九千五百円を送金しました。物資面では、在庫品の中から、大人用の紙おむつを十四箱、南砺市を經由して支援しました。被災者の受け入れについては、県から調査があり、三人の受け入れが可能である旨を回答。人的支援としては、県を通じて厚生労働省として介護職員等を派遣し応援体制をとる旨の通知がありましたので、全職員に呼びかけました。職員本人が派遣要請に応じて被災地支援に行く意思がある

ることと家族の同意理解が得られることを条件に募集したところ、まず九人の申し出があり、所属長会議を開催して派遣順位を決め、県に派遣職員登録票を提出しました。……その後、五月になって派遣要請があり、順次、気仙沼市の避難所へ行っていきます。

とにかく、「未曾有」という日本語が読めない人がいなくなるほどの、衝撃的な出来事です。被災関係者には、可及的速やかに、安心と安全が戻ってきますようご祈念申しあげます。私たちにとって今出来ることと将来の備えについて考える機会となりました。

在宅支援センターからのお知らせ

相談窓口のご案内

在宅で生活しておられる高齢者の介護相談に応じています。「最近外出が億劫になってきた」「身体が弱ってきたなど」と感じておられる方はいらっしゃいませんか？住み慣れた自宅で、元気に生活するための方法を、一緒に考えていきましょう。必要な方には介護保険申請のお手伝いもいたします。気軽にご相談ください。

月曜日～土曜日 8時30分～17時30分まで

介護者教室 参加者募集中

在宅で認知症の方を介護されている方を対象に、介護者教室を開催しています。今年度は、下記のとおり開催を予定しています。同じ立場の介護者同士で話をすることで学び合えることもたくさんあります。興味のある方はぜひご参加ください。

◆ 介護技術講習 6月10日(金) 13時30分～15時30分 職業訓練センター

◆ 施設見学 8月5日(金) 9時30分～15時 市内の介護施設

◆ 座談会でストレス発散しよう！ 12月9日(金) 13時30分～15時30分 子供歌舞伎曳山会館

相談 申込先：支援センター 32-3050

ボランティアさん募集!

- 個人ボランティア
- ・玉のれん制作のお手伝い
 - ・趣味活動の指導、お手伝い(編み物・折り紙・パッチワーク等)
 - ・書道、絵画などの指導
 - ・送迎車のタイヤ交換
 - ・囲碁、将棋の相手
 - ・話し相手
- グループボランティア
- ・シート交換、外出介助、清掃
 - ・音楽活動や手品など

感謝申しあげます

(順不同)

たくさんの寄付をいただき、まことにありがとうございます。

- 野田 金次郎様 日用品
- 砺波市商工農林部農地林務課様 球根・花苗
- 澤村 勝平様 食品
- 林公民館様 食品
- (社)富山県善意銀行様 食品
- 松沢 孝平様 食品
- 林 美智子様 衣類
- 越中一宮高瀬神社様 福寿箸
- 十二野秋子様 一万円
- 河原 悦子様 日用品
- 干田 たまい様 日用品
- 砺波市母子寡婦福祉連合会様 日用品
- 川辺 英作様 三万円



編集後記

猛暑の年は大雪になるといわれていますが、今年の冬はまさにそのとおりでしたね。数年ぶりに屋根雪下ろしをされる方の姿もよく見かけました。お一人暮らしの方や、高齢の方だけのお住まいのお宅の除雪を、ご近所の皆さんで支援されたという話もよく聞きました。遠くの親戚より近くの他人といいますが、地域の力は大きいですね。やなせ苑も二十一年目を迎え、これまで多くの皆様に支えられてきました。これからも地域の皆様のお力をお借りしながら、地域福祉発展のために努力していきたいと思っております。かわらぬご支援をお願いいたします。

32-3050 担当 森 まで