

いなほ 使いやすい

「実るほど頭を垂れる稲穂かな」の諺のように、日々感謝し、慢心することなく謙虚な気持ちでサービスに努める思いから「いなほ使い」と命名しました。

ごえん 誤嚥性肺炎

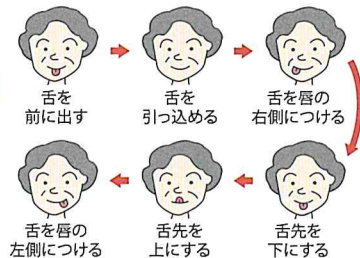


食事にむせたり、咳き込んだりしていませんか。原因は「飲み込む力の低下」かもしれません。加齢とともに舌を動かす筋肉や喉の筋肉が弱ると、食べ物や唾液が誤って食道ではなく気管に入ってしまう誤嚥（ごえん）が多くなるようです。この誤嚥で食べ物などと一緒に細菌が気管や肺に入り、炎症を起こすのが「誤嚥性肺炎」です。初期症状は、咳や痰、発熱など、風邪に似ています。高齢の方はこれらの症状が現れにくく、普段より元気がない、食欲がないといった症状だけが現れることもあります。誤嚥性肺炎はとても怖い病気なので、日頃から気をつけましょう。

予防・対策

食事前の嚥下体操

舌や喉を動かして口内の筋肉を鍛えましょう。食前に行うと唾液が出て飲み込みやすくなります。毎食前に5分程度行いましょう。



食事時の注意

食事のときは背筋を伸ばして、正しい姿勢で座ること。食事に集中し、ゆっくりと噛んで飲み込むようにしましょう。



食後の口腔ケア

口の中は細菌がいっぱいです。毎食後の歯磨きで清潔にすること。寝る前の入れ歯洗浄も忘れずに行いましょう。



肌着は守護神!

「肌寒いけど、1枚着ると暑い脱ぐと寒い」「晴れたら暑い雨の日は寒い」など、季節の変わり目は何を着たらよいか悩みますね。特に体温調整が難しい高齢の方は体調を崩しやすい時期。そこで役立つのが薄手の肌着です。



肌着は素材や機能性など様々ですが、肌が乾燥しやすい高齢の方は、肌にやさしい天然素材がおすすめです。中でも「綿素材」は通気性や吸水性、保温性にも優れ、これからの季節に最適です。デザインも頭からかぶらず着られる前開きタイプや開閉が簡単なマジックテープなどは着替えやすく重宝します。おしりまでカバーする長めの丈は、冷房によるお腹や腰の冷え対策に効果的です。肌着一枚、頼りになりますね。直接肌に触れるものなので着心地にこだわり、快適に過ごしましょう。

身近で旨い! アジ

アジは今が一番おいしい時期。春から夏にかけて脂のり、5月から8月が旬とされています。刺身、塩焼き、フライに南蛮漬け、干物など、料理のレパートリーも幅広く、どれも格別な旨さです。

それもそのはず「味が良いからアジ」と名前が付いたといわれています。アジはおいしい上に、良質のたんぱく質をはじめ、カリウム、カルシウム、マグネシウムなどのミネラル類、ビタミンAやB群などビタミンも豊富です。さらに血液をサラサラにするDHA、EPAもたっぷり含まれ、まさに「栄養優等生」。うれしいことに価格もお手頃なので、積極的に食べたいですね! 干物は旨みがギュッと凝縮し、栄養価も増しますが塩分も多いので、食べる量に気をつけて、醤油をかけずに食べましょう。



サービスご利用時間：月曜日から日曜日(年中無休)・24時間対応 お気軽にお問い合わせください。

- 府中事務所 (居宅介護支援事業所) (訪問介護事業所)
〒735-0023 広島県安芸郡府中町浜田本町 4-3
TEL:082-510-1950 FAX:082-510-1951
- 東事務所 (居宅介護支援事業所) (訪問介護事業所)
〒732-0022 広島市東区中山鏡ヶ丘 11-16-1
TEL:082-258-1860 FAX:082-280-1951
- 中事務所 (訪問介護事業所)
〒730-0856 広島市中区河原町 7-5-101
TEL:082-258-2850 FAX:082-909-2990

●介護タクシー

専用ダイヤル

TEL:082-288-4200



インフォーマルサービスにも!

まずは各事務所へご連絡ください。

※移動支援は府中町の事業所で行っています。

LINE 公式アカウント

友だち 募集中

