

さくら咲く

2022年2月 佐倉デイサービスセンター スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 節分行事	3 節分行事 行事食	4	5
6	7	8 口腔指導	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	今月の題字塗り絵は、 阿形喜巳子様の作品です。				

今月の一句 降る雪や 明結は遠く なりにけり (中村草田男)

歯科衛生士の口腔指導

今月は **2月8日(火)** です。
 歯科衛生士の名倉先生がお口の機能を診て
 アドバイスして下さいます。
 相談してみたいことがあればお気軽に職員
 にお伝え下さい。

*** 活動予定 ***

今年の節分は2月3日です。佐倉デイでは
 2日と3日に節分行事を予定しています。皆
 で協力して鬼退治!! 福を呼び込みましょう。
 まだ寒さも続きますが、体操や歩行運動
 にも取り組み、
 感染症に負けない
 体力づくりを
 していきたいと
 思います。

2022年の
 恵方は
北北西

月刊☆栄養ニュース 「いつまでも口から美味しく食べるために」

口から食べることは、栄養を摂ることだけでなく、生活の楽しみや人とのつな
 がりにも大きく関わります。年齢を重ね、食べる機能も低下することがありますが
 が、いつまでも口から安全に美味しく食べることができるよう、様々な視点から
 注意していきましょう。
 今回は5つのポイントをご紹介します。

5つのポイント!

- ① 全身状態の確認
- ② 口腔内の保清
- ③ 食事時の姿勢
- ④ 嚥下機能の把握
- ⑤ 食事形態の調整

①全身状態は? 体調が安定しないと食事摂取が難しくなることがあります。
 便が詰まっていたり、脱水傾向だと食事摂取の低下、吐き気・嘔吐などにつながります。

②口腔内はきれい? 口腔内が汚れたままだと誤嚥性肺炎のリスクが上がります。

③姿勢は良い? 姿勢の傾きはむせる原因となります。まっすぐな姿勢を
 保てるよう、ひじ掛けやクッションを入れるなどの工夫をしましょう。顎が上を
 向いていると誤嚥しやすくなるため確認しましょう。

④飲み込む機能は? 嚥む時間が長くなった、ムセ込むことが多くなった
 などは嚥下機能低下のサインです。日々の様子を観察しましょう。

⑤食事形態は適切? 嚥む時間が長い、口の中に食べ物が残る、ムセ込むこと
 が多くなったなどがあるときは、食事形態の調整をする必要があります。いつも
 より細かく刻む、とろみをつけるなど少しずつ調整していきましょう。

食事に関する相談をお受けしております。お気軽にお問い合わせ下さい。東海清風園栄養課0537-86-3286

正月行事

1月4日・5日は正月行事を行いました。
 皆さん素敵な笑顔です。

★新春膳★
 ちらし寿司
 牛肉ごぼう巻
 盛り合わせ
 なめこの味噌汁
 練り切り(おやつ)

大吉、大吉...!

おみくじ

乾杯!!

寅年
 年男・年女

1月のひとこま&作品

空風 甘切干し
 松竹梅
 迎春

久しぶりに
 弾きました

歩行練習を兼ねたお散歩
 庭の草花、生け花、
 掲示物などを見て
 会話をすることも
 楽しみです。

音楽体操
 手に鈴を持って
 歌に合わせて
 体操しています。

「佐倉デイサービスセンターってどんなところ?」
見学希望の方はご相談ください。
 コロナウイルス感染対策の為、見学前の体調管理等を
 お願いしながらご案内させていただきます。
 ご希望の方はご連絡ください。