





「食べる」とは「生きる」こと  
管理栄養士 小林 暉

「食べること」は人が生きていくために欠かせないことの一つです。

人が一生に食事をする回数は、85歳の人が毎日3食の食事をしたとすると、85年間で約9万3千回にもなります。このことから食事が人の体に与える影響は少なくないと言えます。しかし、年齢を重ねていくと噛む力や飲み込む力が低下し、食べることが難しくなることがあり、口や胃などの消化管を使わない頻度が増すことで様々な疾患につながる場合があります。

飲み込む力が衰えると…



例えば、飲み込む機能が低下して食事の機会が減る↓噛む力、飲み込む機能

がどんどん衰える↓唾液を誤嚥して誤嚥性肺炎となります。さらに、食事の機会が減り、口から腸までの消化管を使わなくなる↓腸粘膜の萎縮が起こる↓腸管内の細菌が粘膜バリアを通して体内へ↓全身的な炎症が起こります。

いこいでは…



このような状態になることをできるだけ避けるため、いこいでは様々な職種が連携し、お一人おひとりの口腔状態に合った食事形態の対応やトロミ付け等、安全に美味しく食事を召し上がっていただける環境作りを行っています。

また、年間を通じて温度差の少ない施設生活でも四季を感じていただけるよう、年中行事や季節に合わせた食事の提供も行っています。直近ではひな祭りで行事食を提供しました。タイトルの上の写真が実際に提供されたお食事です。かぶや菜の花等、旬の食材を使い、春らしさを感じていただけるよう花形の生麩を添えました。おやつには、めびなを模ったお饅頭を提供し、見た目も楽しんでいただけたかと思えます。

「食事は万病に効く薬」とも言われています。長く健康を保てるよう、食事を通してサポートしていければと思います。



常食

咀嚼・嚥下機能に問題がなく、箸などを使用して自力で食事摂取が可能な方向けの通常の形態



一口大

箸などを使用して一口大の大きさに切ることができない方、前歯での咀嚼が困難な方向けの形態



きざみ

咀嚼・嚥下機能が弱く、自歯や義歯に不具合がある方、常食や一口大だと窒息のリスクがある方向けの形態

人事異動

3月31日、4月1日、2日付で人事異動がありました。

人事異動の内容は次のとおりです。

○3月31日付

看護師長代行 藤田 千恵 (退職)

介護員 山浦 明子 (退職)

事務局 局長 橋詰 元和 (上田市へ)

事務局 主査 原 廣貴 (長和町へ)

理学療法士 田丸 正子 (老健↓病院)

○4月1日付

看護師長 山本 悠希 (昇格)

理学療法士 鈴木 友将 (病院↓老健)

看護師 上條 夢來 (病院↓老健)

庶務係 清水 葵 (病院↓老健)

介護員 柳澤 美遥 (新規採用)

○4月2日付

事務局 局長 橋詰 元和 (新規採用)

●編集後記●

今年度から自転車の交通違反に対して「青切符」が切られる制度が始まりました。「ながら運転」や「右側通行」、「傘さし運転」など合計113種類の違反が対象となり、それぞれ反則金が課されるようです。自転車を使う際は、改めてルールを確認し安全運転を心がけましょう。

(編集委員)