

明けましておめでとうございます。年末年始はいかがでしたか？ 今年の干支は 犬です。すみれも今年一年ワッダフルな年を過ごすよう、頑張っていきたいと思っておりますので本年もどうかよろしくお願い致します。

冬の心臓梗塞に注意

冬場には家の中でも寒暖差が出る新気は血圧の変動等により心臓梗塞を引き起こす事があり毎年多くの方が亡くなっています。そこで自宅で心臓梗塞を予防する為に100日表をつけて生活していくと安心です。

- ① 脱衣場と浴室を暖かくしておく。
- ② 風呂の温度は38～40℃と低めに調整
- ③ 入浴時間は短めに
- ④ 入浴前後にフーパー材の水分補給
- ⑤ 高齢者や心疾患を抱えている方は家族が細めに声をかけを！
- ⑥ 入浴前のアルコールは禁止
- ⑦ 血圧がその日高い時は入浴を見送る。
- ⑧ 起床時はしっかりと水分補給
- ⑨ 外出時は必ず防寒着の着用
- ⑩ タバコは控えましょう。水だけで完全に予防出来るとは限りませんが覚えておく損はないかもしれません。また糖尿病の人は特に血糖値の関係で動脈硬化を引き起こし心臓梗塞にはリスクが高いのでこの100日表をただつけて実践出来るだけでもいいかもしれませんね。お正月も冬場の心臓梗塞予防に注意して生活していきたいでしょう。

すみれからのお知らせ

神宮人事務所を移転したので1月の後半に近隣の方をお招きして茶話会を開かせて頂きたいと思っております。皆様と交流を深められたいと思っておりますのでお近くの方は是非お立ち寄り下さい。詳しい日程や時間には後日ステーション前に掲載させて頂きます。

管理者より一言

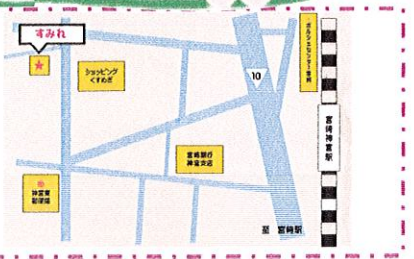
明けましておめでとうございませう。今年も、地域の皆様へ愛されるステーションをめざしてがんばります！

訪問看護ステーションすみれ

〒880-0056 宮崎市神宮東3丁目9番地31号
TEL 0985-78-3830 FAX 0985-78-3838
営業時間 定休日
9:00～18:00 土・日・祝日・
お盆・年末年始

訪問エリア

- ★ 宮崎市
- ★ 新富町
- ★ 西都市
- ★ 高鍋町



看護師 4名、理学療法士1名、栄養士1名
在籍しておりますいつでもお声がけ下さい。

今回は

嚥下障害の方や、高齢者の食事において食べやすくする食事の工夫についてお話ししていきます。



嚥下障害の人にとって、食べやすさ、飲み込みやすさを決める3つのポイントは、

① かたさ ② 付着性 ③ 凝集性 です。





やわらかく、口やのどに貼りつきにくい、口の中でまとまりやすいものほど嚥下しやすい ということになります。

調理にひと工夫加えて飲み込みやすくする方法をいくつか紹介します！

一般的に食べやすい形態

- ◆一度で口に入る大きさ：箸やスプーンでも切れるくらいの柔らかさに調理するか、あらかじめ一口大にしてから盛る。
- ◆軟らかさを均一にする：かたさに違いのある食材が一緒になっていると口の中でばらけやすいため、ひとつの料理はなるべくかたさが同じになるようにする。
- ◆口の中でまとまる形態：あまり嚙まなくても口の中で飲み込みやすい塊になるように白米なら水分を多めにして炊いたりしてやわらかく調理する。

食べやすくするための調理法

する	つぶす	蒸す	煮る
玉ねぎやじゃがいものように固いものでもすり下ろしてからシチューなどに入れることによって飲み込みやすくなる。 	イモ類・豆類は加熱して熱いうちにつぶしてつなぎを入れると良い。ミキサーがなくてもフォークの背などでつぶせる。 	プリンや茶わん蒸しはもちろん魚の切り身なども焼くよりも蒸したほうが身がやわらかくなる。さらにあんをかけると食べやすくなる。 	大根などは隠し包丁を入れて煮る。肉も嚙まなくていいくらいに煮込むと食べやすくなる。圧力鍋を使うと短時間で煮込める。 

ちょっとした工夫で食べやすくする

- ◆つなぎを使う：とろろや卵と混ぜながら食べることで飲み込みやすくなる。
- ◆あえる：マヨネーズやタルタルソースのようなとろみのある調味料であえてまとまりを良くする。
- ◆あんかけにする：焼魚や白身フライなどにあんをかけるだけで口の中でばらけにくくなる。