

2023年

# 10月 予定表

は、「楽し湯」の日

☆印は、ZOOMでボランティアさんにつながります。

	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
午前	ご長寿応援プログラム					
午後	ピンポン カップイン	スティックカーリング <small>ふれあい美容室</small>	ペタンク ゲーム	どきどき キャップゲーム	ころころビンゴ	※書道 クラブ 〇〇ゲーム
	9	10	11	12	13	14
午前	ご長寿応援 プログラム	秋の運動会 	ご長寿応援プログラム			
午後	的抜きゲーム		魚釣り ゲーム	虎の子 スライダー	※書道 クラブ 〇〇ゲーム	射的ゲーム
	16	17	18	19	20	21
午前	聖心学園幼稚園 交流会	ご長寿応援プログラム		ご長寿応援プログラム 朗読(黒澤さん)	ご長寿応援プログラム	
午後	落とさず 巻いて	くつつき ゲーム	スヌーピーおじさんと 歌おう	トンネルに GO!	ひしゃくでゲット	フットカーリング
	23	24	25	26	27	28
午前	ご長寿応援プログラム					
午後	ころころビンゴ	押し込め ボール	絵手紙クラブ <small>ふれあい美容室</small>	ピンポン カップイン	くつついちゃ いや〜ん	はるかかなた 玉入れ
	30	31	1	2	3	4
午前	ご長寿応援プログラム					
午後	射的ゲーム	☆テリー中島さん と歌おう				

「運動+脳トレ」を組み合わせた認知症緩和・改善に効果のあるプログラムです。

## 【10月のふれあい美容室】

3日(火)、25日(水)

※事前申し込み制

※顔そりコース(産毛のお手入れ)のみも対応可能です。

## 【皆様にお願ひ】

※来所前にご自宅で検温をしていただき、お迎えの際に(熱、咳の症状など)体調等を添乗員にお知らせください。

※感染予防のためにマスクの着用をお願いいたします。

※熱症状等がある際は、デイサービスのご利用をお控えください。

デイサービスにおけるコロナウィルス感染拡大予防のためにご協力をお願い致します。

ご利用者、ご家族様宛に「健康チェック表」をお配りしています。

来所の際は、朝必ず検温をしていただき、各項目にチェックをいれて毎回ご持参ください。

ご家族の皆様のご健康状態を記入する項目もありますので、そちらの方も記入を

宜しくお願いいたします。

社会福祉法人 サンフレンズ  
**和田ふれあいの家**  
 〒166-0012  
 杉並区和田3-52-4  
 電話：03-3312-9556  
 FAX：03-3312-8800

## 【看護師からのお便り】



食欲の秋に入り食べ物が美味しい季節となりました。今回は嚥下についてお話しします。

・食べ物を飲み込む時には喉の周囲の筋肉を使います。また、食べ物を飲み込む際には気道を閉じるために喉仏を持ち上げる筋力も必要になります。しかし、喉周りの筋力が衰えるとうまく持ち上げられず、気道に食べ物が入りやすくなります。また、喉周りの筋力が低下すると食べる飲み込む等の動きや舌で口から喉へ食べ物を送り込む力も低下するなど、様々な原因により**嚥下障害**が起きます。

皆さんはこんな症状は無いでしょうか？

■食べるとむせる ■食事に時間がかかる ■飲み込みずらくなった ■固形物を嚙んで飲み込めない  
■食べると疲れる ■食後に痰が出る ■食後に声がかすれる ■食べ物が口からこぼれる  
■飲み込んででも口の中に食べ物が残る ■食べ物がつかえるなど嚥下障害の代表的な症状です。  
…この様な症状が出ると食事がうまく取れず、体重の減少、低栄養、脱水を引き起こします。  
…さらに飲み込んだものが気管に入りそれを出す力が十分ないと誤嚥性肺炎を引き起こし  
これは、日本人の死因の第6位にあたります。

では、何に気を付けばよいのでしょうか？

・普段から食べる事を面倒くさがりコンビニで買ったパンを水で流し込む様な食生活は避け、噛むこと、飲み込むことで喉周りの筋肉を日常的に使うこと。喉の筋肉を使うことで脳でも食事を取っているという刺激にもなるため、**食べる時は嚥下に意識を集中し、脳にしっかり食べたことを伝えましょう。**

※食事は食べ物をただ身体にいれればいいだけではありません。美味しく食事を摂取し必要な栄養素を取り入れ、健やかな体作りに心がけましょう。

## 「敬老の日 おめでとうございます！」



目指せ！103歳！！



これからも元気にお過ごしください！

