

サンホーム竹原 デイサービスセンター



～お食事&歯科室たより～



令和1年5月24日

日頃からデイサービスをご利用下さいまして、誠にありがとうございます。

細菌が原因となる食中毒は、6～8月が最も多く発生しています。食中毒予防の3原則は、①菌をつけない（手洗い・洗浄・清潔）、②菌を増やさない（迅速・温度管理）、③菌をやっつける（加熱・冷却・消毒）です。デイのクッキングでも、この3原則を基に安全に取り組んでまいります。ご理解、ご協力をお願い致します。



5月のクッキング…「鶏肉味噌炒め」→ご飯が進む味、お肉も柔らか～「ワスレ」包丁不要、ひたすらちぎってさっと煮て完成！→「ミルクスープ」→焼いて重ねてを繰り返して、見事な層になりました。



6月の選択メニュー

6/3（月）親子丼 又は 玉子丼
6/25（火）豚肉葱塩外焼 又は サマの塩焼

「口腔体操の効果」

次回のクッキングは、6/20（木）です。
ハンバーグとじゃが芋スープ、お楽しみ
おやつに挑戦します。
ふるってご参加ください！



*「口腔体操」とは：口や口の周りの筋肉を動かす、食事前の準備体操のことです。

*「口腔体操」では、あご・ほお・唇・舌などを意識して動かします。

普段は意識しませんが、食べ物を口の中に入れ、かみ砕き、そして飲み込むという過程では、あご・ほお・唇・舌が大きな働きをしています。



*食事に特に問題がないと思われている方でも・・・

◎「最近むせやすい」◎「口が乾きやすい」◎「味がわからない」ということはありませんか？
いずれも、口やその周囲の「運動機能」や「飲み込みの機能」が低下していることが関係しています。どんな健康な人でも、加齢に伴い運動機能や飲み込みの機能は低下していくと言われています。

*飲み込みの機能が著しく低下すると・・・

本来食道へ入るべき食べ物や飲み物が気管へ入ってしまい、窒息や肺炎を起こすことがあります。そうすると、食べられるものが制限されたり、場合によっては口から食事がとれなくなることもあります。

*「口腔体操」を続けることで、口やその周囲の運動機能や飲み込みの機能を維持・向上することが出来ます。口から美味しく食べ続けられるよう、サンホーム竹原デイサービスセンターで、これからも「口腔体操」を続けていきましょう！！



資料は”オリプログラムVol.5”より引用しました。

