新春

R2.1.4発行
NO.29

社会医療法人 元生会 森山メモリアル病院
指定訪問リハビリテーション事業所

今回の表題「いろは」は小林冨美子様にご協力頂きました。
あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願い致します。

～美味しく安全に食事を続けるために

食事中にむせることが増えた、食事が苦しくてつらいといったことはないでしょうか？
いつものお食事に少し工夫を加えるだけで、改善できるかもしれません。安全においしく、
楽しく食事を続けられるよう、食事の際に注意すると良いポイントをご紹介します。

飲み込みやすい食品の特徴

- 適度なまとまりがあり、さらさらしすぎない・ばらつかない。
- やわらかく、変形しやすい。
- べたつきすぎない。

これらの特徴を意識しながら食品や調理方法を選ぶと良いです！

ご飯（お米）の調理のポイント

- ごはんに水分や出汁を足して再加熱する。
- ご飯を炊く際に、もち米と水分を加える。
- トロミや粘り気のある食品と混ぜて絡める。

例：全粥、おじや、もち米ごはん、とろろごはん、
玉子かけごはん、カレーライス、天津飯など

肉・魚の調理のポイント

- ひき肉やすり身、ミンチなどを使う。
- 切身は繊維を断つよう切り込みを入れる。
- 焼く・揚げるよりも、蒸す・煮込むようにする。

例：肉団子、煮込みハンバーグ、ネギトロ、
麻婆豆腐、煮魚、魚の餡かけなど

野菜の調理のポイント

- 根菜類など硬いものは圧力鍋で煮込む。
- 玉子でとじる。
- マヨネーズやドレッシングなどで和える。

例：うま煮（やわらかく煮込む）
オムレツ・ニラ玉など（具材は小さくきざむ）
ポテトサラダ（マヨネーズを多めにする）

果物の調理のポイント

- すりおろしてペースト状にする。
- シロップでやわらかく煮込む。
- ヨーグルトで和える・ゼリーで固める。

例：果物ピューレ（汁気は取り除く）
リンゴや桃の甘露煮・コンポート
フルーツヨーグルト・フルーツゼリーなど

きざみ食について

食事が食べづらい時は、食事をきざんだ「きざみ食」が良いといったイメージはないでしょうか？
きざみ食は、噛む力が弱い方でも食べやすいように考えられた形ですが、口の中でまとまりづらいために、**飲み込みにくい・誤嚥しやすい**という欠点があります。きざみ食を用いる場合には、トロミのあるものと絡める方が安全です。

トロミの付け方のコツ

- トロミ剤は、トロミの付き方にばらつきが出ないよう、毎回決まった量を入れるようにしましょう。
- 1g入りで小分けされたスティックタイプのものや、計量スプーンを使うと量が確認しやすいです。
- トロミ剤を入れる際、水流を作るようにかきまぜてから入れるとダマになりにくくなります。

福祉用具展示研修会　2019　～　in　旭川地場産業振興センターより

昨年秋に行われた福祉用具展に出向き、日頃の介護生活の中で便利なものや快適なものはないかリサーチしてきました。新製品やおススメしたいものがたくさんありました。その中からいくつか紹介致します。

離床アシストロボット「リショーネ Plus」介護レンタル対応品

月額レンタル：40,800円　　利用者様負担額(1割負担)：4,080円

起き上がりや移乗の介助が省けますね！介護がラクになりそうです！

移乗のいらない介護用ベッド

フィットシーツ(購入品)

定価：10,000円（税抜き）

ベッド上の介助は介護者にとって身体に一番こたえます！
このようなベッドやシーツがあれば肩や腰の負担が軽減できそうです！

摩擦を圧倒的に軽減！

青い部分がすべりのいい素材になっていました！
少しの力で上や横にずらすことができて感動です！

※　ギャッチアップをする場合
下肢を先に上げ、次に体幹を上げると滑り落ちるようなことはありません。

ロハスチェア(購入品)

希望小売価格：
63,000円(非課税)

重量
9.6kg
※電動アシスト付
14.2kg

持ち運びがしやすい！

ロハストラベル(購入品)

※電動アシスト付
希望小売価格：
235,000円(非課税)

このタイプに
バッテリーが付きます。自走はできません。

車に積みやすそう！
お出かけに便利です！
電動アシストでもコンパクトで軽量設計となっていてびっくり！！
これなら坂道もラクですね！

他にもたくさんの介護用品が取りそろえてありました。毎年開催されていますので、一度お出かけしてみてはいかがでしょうか？
気になる商品がありましたら、担当ケアマネジャー、リハビリ担当スタッフまでお声かけください。また、この研修会を主催している株式会社マルベリーさんへの問い合わせも可能です。

お問い合わせ先：
株式会社マルベリー　さわやかセンター　旭川
TEL　(0166)49-3084

もしものために…今できることを、やっておこう!

防災特集

地震や津波、水害・土砂災害などの自然災害は時として想像を超える力で襲ってきます。しかし、日頃から防災対策をしておくことで、被害を少なくすることはできます。防災対策では自分の身の安全を守るために1人1人が取り組む「自助」や地域や身近にいる人同士が助け合って取り組む「共助」が大切です。

事前準備

非常時持ち出し品(チェックリスト)

防災バック

□飲料水
□食料品（カップ麺、缶詰め、ビスケット、チョコレートなど）
□貴重品（預金通帳、印鑑、現金など）
□証明書（健康保険証、障がい者手帳、お薬手帳、特定医療費受給者証など）
□救急用品（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など）
□ヘルメット、□防災ずきん、□マスク、□軍手
□懐中電灯、□携帯ラジオ、□予備電池、□携帯電話の充電器
□衣類、□下着、□毛布、□タオル、□カセットコンロ
□洗面用具、□使い捨てカイロ、□ウエットティッシュ、□携帯トイレ

※支援を受ける際に配慮してほしいことなどを記載した「ヘルプカード」などがあると便利です。
※乳児のいるご家庭は、ミルク、紙おむつ、ほ乳びんなども用意しておきましょう。

避難場所・経路の確認

ハザードマップ

災害が起きた時にあわてずに避難するためにも、お住まいの自治体ホームページや国土交通省ハザードマップポータルサイトなどから**防災マップ**や**ハザードマップ**を入手し、避難場所、避難経路を日頃から確認しておきましょう。また避難所には一般の避難所生活において特別な配慮を要する方に対して「**福祉避難所（二次避難所）**」があり、対象者は高齢者、障がい者のほか、妊産婦、乳幼児、病弱者など何らかの配慮を必要とする方です。

正確な情報と迅速な行動

携帯ラジオ

現在、水害・土砂災害について、市町村が出す避難情報と、国や都道府県が出す防災気象情報は、5段階に整理されております。

※詳しく知りたい方は
内閣府　避難勧告　検索
で検索してみて下さい。

警戒レベル5	•すでに災害が発生している状況です。 •命を守るための最善の行動をとりましょう。
警戒レベル4 全員避難	•速やかに避難先へ避難しましょう。 •公的な避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や、自宅内のより安全な場所に避難しましょう。
警戒レベル3 高齢者等は避難	•避難に時間を要する人（ご高齢の方、障害のある方、乳幼児など）とその支援者は避難をしましょう。 •その他の人は避難の準備をしましょう。
警戒レベル2	•避難に備え、ハザードマップなどにより自らの避難行動を確認しましょう。
警戒レベル1	• 災害への心構えを高めましょう。

骨を丈夫に！骨粗鬆症を予防しよう！

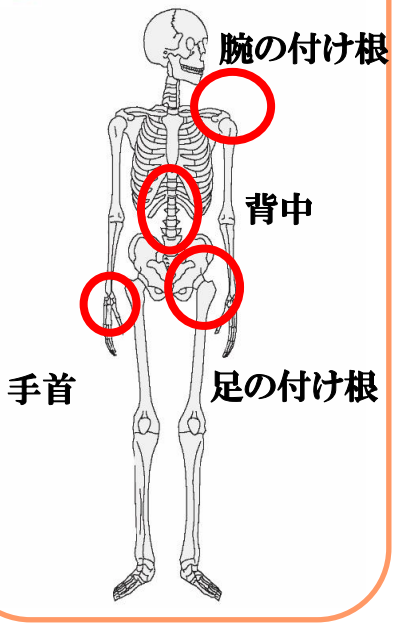
骨粗鬆症とは

骨の強度が低下して、骨折しやすくなる骨の病気を「骨粗鬆症」といいます。骨がもろくなると、つまづいて手や肘をついた、くしゃみをしたなど僅かな衝撃で骨折してしまうことがあります。

骨を丈夫にする運動

骨は、負荷がかかるほど骨をつくる細胞が活発になり強くなる性質があります。日常生活の中で、簡単に出来る運動をご紹介します。運動は無理なく続けることが大切です。骨粗鬆症治療中の方や痛みのある方は、運動を開始する前に訪問リハビリ担当者に相談して下さい。

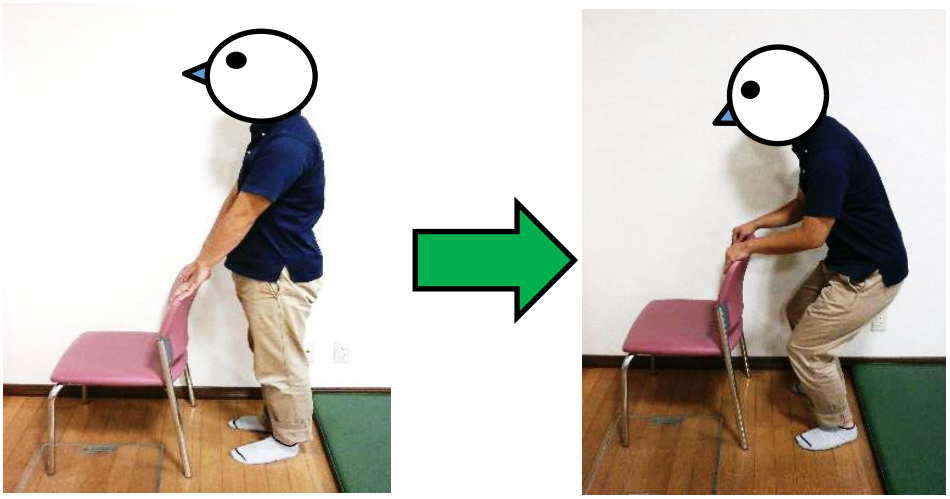
骨折しやすい部位



【お尻上げ】お尻、お腹、太もも、背中を鍛えます

①両方の膝を立て、胸の前で腕を組む
②お尻を持ち上げる

【スクワット】下半身全体を鍛えます



①良い姿勢で立つ
②膝を曲げる
③膝を伸ばす

次回の「いろは」発行は5月です

編集後記

あけましておめでとうございます。おかげさまで今年も新春号「いろは」発刊の運びとなりました。ありがとうございます。寒い季節はまだ続きますが、食事や運動などをしっかりと行い、体の調子を整えて乗り越えて行きましょう！皆さまの一助になれるよう、私たち訪問スタッフ一同頑張って参ります。

本年もよろしくお願い致します。

森山メモリアル病院　訪問リハビリテーション事業所　山田友子