虹だより

第43号

平成28年5月15日（日曜日）

発行　医療法人社団　芙仁会
介護老人保健施設　虹ヶ丘
通所リハビリテーション

住所　夕張市日吉14番地6
電話　0123-53-3131
編集　宮下　円香

5月9日・10日に、お花見を行いました。毎年、行っている行事でもあり、皆さんとても楽しみにされています。

今年も各グループ分かれ、夕張市内の滝の上公園や栗山町にある御園神社に行きました。皆さん、桜を見ながら散歩をしたり、写真を撮ったりと、楽しまれていました。来年もお花見を予定しておりますので、ぜひ多くの方に参加していただければと思います。

大久保OTが教える！

食べやすい食事とは？

皆さん、こんにちは。5月になり、夕張にも花の季節がやってきました。きれいな花を見ていると本当に楽しい気分になりますね。

さて、皆さんはお食事を楽しく食べられているでしょうか？「最近飲み込みに不安があって・・・」という方も中にはいらっしゃるのではないでしょうか？

今回は、食べ物の飲み込みに不安がある方に、「食べやすい」ご飯の作り方のコツをお伝えしたいと思います。

食べやすい食品の特徴？

①柔らかく、口の中でまとまりやすい

②適度に粘度があり、くっつかない

③冷たいもの・温かいもの（体温と違うものは嚥下反射が起きやすい）

例えば、プリンやヨーグルト、卵子豆腐、茶碗蒸し、もち、アイスクリーム、お粥などが挙げられます。

しかし、これだけでは栄養が偏ってしまうので、通常の食事に片栗粉を使ったトロミあんにからめる、薬局などで売っている市販のトロミ剤を使用する事も有効です。

注意点としては、全てにトロミをつければ良いというわけではなく、食感を楽しむ為に、多少硬いものでも小さく刻んで「噛みやすく」する工夫も大切です。

また、デイケアで行っている嚥下体操を食前に行っていただくと、より効果的です。次回は、嚥下体操のご紹介します。お困りの方は、一度試してみてはいかがでしょうか。