



# あしやぎ通信



## あしやぎ家族交流会開催のお知らせ

**3月24日(土)**  
PM13:00～15:00



**場 所:** デイケアあしやぎ  
**内 容:** あしやぎの活動紹介  
**講 座:** デイケアあしやぎ利用について  
講師 相談員 平良 真一  
**家族交流**

### 思い出の空を描く

思い出の空を風景の再現にとどまらず、心情や目に見えない空気感など想像を膨らませながら表現してみました。そのそれぞれの夕暮れ時の空や青空、たくさんの素敵な作品に仕上がっていました。



## 活動紹介

### 活動写真紹介



## 3・4月の行事

4月 4日(水) 4月 19日(木)	クリニカルアート	ドリップングカレンダー: 絵の具遊びの感覚で偶然性を利用して描かずに表現できるアナログ画を楽しみます 葉っぱのプロッターージュ: 葉っぱを透かして眺めながら、色鉛筆で擦り込む事で浮かべあがる、葉の形や重なる色の面白さを楽しみます
3月21日(水) 4月30日(月)	春分の日 振替休日	あしやぎはお休みです
3月23日(月) 4月23日(月)	ふれあいコンサート	ボランティアの方々による歌会です。 デイケアあしやぎにて、13:30～14:30まで行ないます。 ご家族の方も参加できますのでぜひ一度、ご覧になってください。
3月26日(月) 4月23日(月)	散髪サービス	美容師さんがデイケアに来て行きます。 料金 カット1440円 カラー/パーマ(カット込み)3291円 ※利用を希望される方は、事前にあしやぎスタッフまでお声かけください。
4月14日(土)	認知症カフェ	(時間)10時00分～16時00分 (場所)デイケアあしやぎ ミニ講座 10時～『認知症と口腔ケア拒否について』 講師: 歯科衛生士 久場島 利美子

### 誤嚥性肺炎について

年を取ると嚥下反射が鈍り、唾液や食物胃液などが誤って気管から肺に入りやすくなります。その際、もともと口の中に存在する雑菌や胃液が、食べ物や唾液と一緒に肺に入り込んで引き起こされるのが誤嚥性肺炎です。高齢者の肺炎の半分以上がこのタイプと言われ、食事中や食後にむせる人は誤嚥をしている可能性があります。

加齢の他に嚥下反射を鈍らせる要因には、脳梗塞などの脳血管障害もあります。また、食道や胃の一部を切除した人も、胃の内容物が逆流して気管に入りやすくなります。起きている時に気管にもものが入ればむせて気づきますが、眠っている間に少量の唾液や胃液が気管に入る「不顕症誤嚥(ふけんしょうごえん)」も多いそうです。



### 誤嚥性肺炎の予防

#### ①口の中を清潔にすることです。

口の中は適度の温度と湿度が保たれているため、雑菌が繁殖しやすくなっています。食後や就寝前には必ず歯磨きをし、その際には歯みがきだけでなく、舌の表面もブラシをしましょう。

#### ②ゲップや胸やけがある場合は胃液の逆流が起こりえます。

食後は2時間はしばらく座って体を起こしていることで逆流を防ぐことができます。

#### ③嚥下反射を改善する

物を飲みにくい、口から食べ物がこぼれる、口の中に残ったりする、よだれがでる、食べるのに時間がかかるなどがあります。食事は固形物よりも汁物がのほうがむせやすいので、スープなどにはとろみをつけたり、固形物は一口大や軟らかくし、高齢者がきちんと飲みこむのを確認してから、次の一口を口に運ぶように相手のペースにあわせることが求められています。

高齢者は全身機能の衰えに伴って嚥下機能も低下し、むせやすくなったり、口の中が乾燥し食べ物を飲みにくくなったりします。そのためにも日頃からの配慮が必要となります。