



のどか
Communication

Vol. 14
8月号

非営利型一般社団法人 のどか
〒410-0054
静岡県沼津市北高島町21-42 くまたかビル3階
TEL 055-946-5546 FAX 055-946-5547

のどか トピックス

のどかの寮熱海から
入居者様の声をお届けします。

利用者のSさまよりお話し伺いました。

問 のどかの寮熱海で、印象に残っている行事はなんですか？

答 歌をみんなで歌うのが楽しい！昔からコーラスをやっていたから…

問 毎日の生活で、楽しみなことはなんですか？

答 みんな同じ年代で、仲良くそろって、
景色の良いところへ行くのが楽しみね。

問 好きなお食事のメニューは？

答 見た目もきれいな「ちらし寿司」が好き！

問 職員の対応で嬉しかったことは？

答 私の身体や体調を気にかけて、
いたわってくれることが嬉しいわ。

問 あったらいいなと思うことは？

答 全員でいっしょに外に出かけられたらなと思うけど、
みんなと一緒にだと、なかなかスケジュールが合わないのよね。

問 その他の希望や要望はありますか？

答 特にないわねえ…好きなことやらせてもらってるから(笑)



Sさま!貴重なお時間頂きありがとうございました。
突撃インタビューにもかかわらず、とても優しく
丁寧に答えてくださいました('▽')/
これからも、素敵なお笑顔を見せてくださいね!



入居者様に好評の
ちらし寿司です!

のどか写真館

のどかの家 沼津より

7月の夏休み前……のどかの家 沼津の近くにあります、
原東小学校の3年生が体験学習に来てくれました!



とっても元気な小学生! 職員の話で認知症について学んだり…



恒例の箸置きづくりや



体操を体験してもらいました!



最後はみんなで集合写真! 元気をいっっぱいもらいました!



のどか8月&9月カレンダー



8

- 10日~4日 のどかの家 沼津 教職員 職場体験学習
- 2日(金) のどかの家 沼津 納涼祭
- 7日(水) のどかの家 熱海 読み聞かせと歌
- 8日(木) のどかの家 熱海 湯河原ファミリークリニック 訪問診療
- 12日(月) のどかの家 沼津 田沢医院 訪問診療
- 13日(火) のどかの家 熱海 皮膚科 訪問診療
- 21日(水) のどかの家 熱海 読み聞かせと歌

22日(木) のどかの家 沼津 田沢医院 訪問診療
のどかの家 熱海 湯河原ファミリークリニック 訪問診療

26日(月) のどかの家 沼津 運営推進会議

30日(金) のどかの家 熱海 精神科 訪問診療

のどかの家 熱海
毎週 月・金曜日 訪問マッサージ
8月上旬・下旬 花火大会(外出)
隔週木曜日 湯河原ファミリークリニック 訪問診療
8月下旬 誕生日会

のどかの家 沼津
隔週月曜日 田沢医院 訪問診療
8月下旬 移動美容室

9

のどかの家 熱海
隔週木曜日 湯河原ファミリークリニック 訪問診療
毎週 月・金曜日 訪問マッサージ
9月下旬 運営推進会議
9月中旬~下旬 移動美容室
9月中旬~下旬 誕生日会

のどかの家 沼津
隔週月曜日 田沢医院 訪問診療
9月下旬 誕生日会
9月下旬 敬老の日

グループホーム のどかの家 熱海 空室のお知らせ



1階の空室はココだけ!
お手洗も近く、
使い勝手が良い
お部屋ですよ★

2階のこちらの部屋が空いています。
廊下の奥にあるお部屋なので
プライベートも保たれています。

2階の角部屋が空いています。
入口も食堂も近く、
生活しやすいお部屋ですよ!

のどかの家 熱海 外観



〒413-0001 静岡県熱海市泉415-169

お問い合わせは下記まで
0465-43-9564
管理者 松根

1階&2階



今月のテーマは…

高齢期の食生活



高齢期の特徴

高齢期は、健康増進のために日々健康に心掛けている方から、心身の疾病による要介護状態の方まで、個人差が大きいことが特徴です。加齢に伴い生理機能の低下、特に味覚、視覚などの感覚機能の衰えに、日常生活動作の低下などが生じ、さらに認知症や脳血管障害のために摂食・嚥下障害も見られるようになってきます。咀嚼や嚥下の低下は誤嚥性肺炎を引き起こしてしまうこともあります。

栄養的な問題の発生

高齢期の献食生活の特徴

- ・ 献立が単一的
- ・ 味覚の低下より、塩分や糖分の摂取が多くなる
- ・ 硬い物や繊維質の物を避ける傾向に
(肉、野菜、海藻、果物の不足)
- ・ 油調理の減少

水分、良質なたんぱく質、
ビタミン・ミネラル類、
食物繊維、必須脂肪酸の不足

その結果

さらに 低栄養、運動不足が原因で筋肉が減少し、歩行能力が激減することにより、要介護の危険性が高まる！！

予防として、骨と筋肉の材料となるたんぱく質とカルシウムを積極的に摂りましょう！！



特に支援や介護を必要とする高齢者は低栄養状態が多く見られます。原因として、咀嚼力低下・嚥下困難、心理的食欲不振、消化吸收機能の低下、などがあげられます。こうなると、寝たきり状態での褥瘡からの感染症や合併症を起こしやすくなるなど、本人ばかりでなく家族の負担も増大していきます。



QOL を低下させないためにも高齢者の食事をきちんと見守りましょう！



調理法に注意する

高齢期では、噛む力が低下しています。それだけではなく、唾液の分泌も少なくなるので、消化がよく、軟らかく、食べやすく切ったものを心がけること。必要ならば、食事形態を刻み、とろみ、ゼリー状にするなどの対応を。

食欲のそそる、おいしい食事を

食物のおいしさは、その色合いや匂い、味、歯ごたえなどの情報が脳に伝えられることによって得られます。そして、本人の空腹の程度、心理状態、健康状態なども「おいしさ」の評価に影響します。なかでも食物の味の調和は「おいしさ」の条件として重要です。



大切なのは食生活を通して多くの人とコミュニケーションを取り、健やかな日常生活を送ることです。その為にも、まず主食・主菜を毎食摂ること。主食は大切なエネルギー源である同時に、たんぱく質源でもあります。主菜は魚、肉、卵、大豆製品などの中から毎食摂る。食欲のない時は楽しい雰囲気をつくり、少量でも食べたいものを食べたい時に口に入れる。数回に分けて口に入れると食べられるようになることもあります。それでも摂取量の少ない時は栄養補助食品等も利用しましょう。

最後に 咀嚼が認知症を予防する??

認知症状のある寝たきり高齢者の口腔状態を改善し、経口摂食を開始すると認知症症状が軽減されることや、逆に、入院中の高齢者の多くに、経管栄養や点滴による栄養摂取に切り替えた後に認知症症状が出現していることが多数あります。このことから、咀嚼機能と脳の働きが密接であることが分かっており、認知症の予防にもなるようです。



食べることは生きていくための支えです。いつまでも高齢者が食べる意欲を失わないように美味しいものをたべさせてあげたいものですね。

のだかのお知らせ

のだかから 8月のお知らせ

のだかの家熱海より お知らせ

募集

空室3室あります!

詳しくは「カレンダーページ」へ!

のだかの家沼津より お知らせ

募集

現在空室予約受付中!

アイズ介護用品より お知らせ

今年の夏は、お出かけ用の車いすで出かけませんか?

今月は、アイズ介護用品で取り扱っているコンパクト車いすの一部を紹介します★

ある日、お客様より…

夏はちょっとした
旅行に出かけたい!



こんなご要望が
届きました。



収納に!



持ち運びに!

アイズ介護用品は、このような携帯タイプの車いすの取り扱いもしております。
介護用品のことならアイズ介護用品へご相談ください!

055-926-1235 ※詳しくはお問い合わせください。

編集後記

こんにちは。毎日暑い日が続いていますね↓先日、TVを見ていたら・・・やりました!夏の定番「怖い話」!!
ついつい見入っちゃいました〜。「えー!ホント?」というような疑わしい動画もありましたが(笑)
皆さんは、幽霊信じますか?私は、信じる派です。そして好きです。そういう話。一気に涼しくなりますよね☆
自身では見たことがないのですが、うちの姉がどうやら「見える人」の様で、時々話を聞きます。(橙)

非営利型一般社団法人 のどか

のどか事務局

〒410-0054
静岡県沼津市北高島町21-42 くまたかビル3階
TEL 055-946-5546 FAX 055-946-5547

地域密着型施設

グループホーム
のどかの家沼津

〒410-0306 静岡県沼津市大塚1127-3
TEL 055-968-7588 FAX 055-968-7588

グループホーム
のどかの家熱海

〒413-0001 静岡県熱海市泉415-169
TEL 0465-43-9564 FAX 0465-63-3202

事業所

福祉用具販売・貸与
アイズ介護用品

〒410-0055 静岡県沼津市高島本町3-18
TEL 055-926-1235 FAX 055-926-1236

のどか
居宅介護支援事業所

〒416-0945 静岡県富士市宮島851-1 グレースA・1102
TEL 0545-32-7241 FAX 0545-32-7343