

ゆとりあーむ

2026年1月

新年のお喜びを申し上げます。本年もスタッフ一丸となり、リハビリを通して皆様が笑顔になれるよう、より一層のサービス向上に努めて参ります。今後ともご愛顧を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

職員一同



1月レクリエーション



書き初め&絵馬…新年気持ちも新たに書き初めを行いました。最初は何を書こうか悩んだり、手が震えて書けないという方や、筆で書をしたためるのは苦手という方もいましたが、いざ始めると皆さん真剣に取り組まれていました。見事に書き上げた作品はユトリアムの玄関に展示しています。ぜひ、見にいらしてください。

また絵馬には、それぞれ目標や願いを書いて、今年一年の祈願としました。

箱根駅伝…恒例のユトリアム箱根駅伝！今年は、チームに分かれ20回足踏みをしてバトンを送り、どのチームが速くゴールできるかを競いました。同じチームの方々の声援を胸に、皆さん精一杯頑張りました。往路・復路を見事に走りきった皆さんの表情は、達成感に満ち溢れていました。優勝されたチームの皆さんおめでとうございます！また来年も頑張りますよ！楽しい下肢の運動でしたね。

初詣&かるた大会…寒い時でしたが、1年の御祈願に星川杉山神社にお参りに行きました。お参りの後は、ユトリアムで温かいぜんざいを召し上がって頂いて、心も身体もほっこりでした。そして、ユトリアムからの干支(午)の置物に、皆さん満面の笑みで喜ばれていました。今年も皆様にとって良い年でありますように！

お餅ひっくり返しゲーム…トングや箸を使って制限時間内に、紙で作ったお餅を何個ひっくり返せるか競いました。なかなか上手くつかめず、思わず手でひっくり返してしまう方もいましたが…それもご愛嬌。競争ではありましたが、皆さんで楽しい上肢の運動ができました。



《2月の取り組み》



第1週 **豆まき**…「鬼は～外！福は～内！」節分にちなんで豆まきゲームをします。

第2週 **ハートを送りましょう**…ハートの風船を送るゲームを行います。

第3週 **お雛様作り**…3月3日は雛祭りです。可愛いお雛様を作りましょう。

第4週 **巻いて巻いて恵方巻**…2月の季節にちなんでフェルトの恵方巻を巻いて頂きます。





ナース通信



窒息事故を防ぎましょう

《原因》加齢によって食べ物を嚙む力が低下し、食べ物をつぶしにくくなります。また、飲みこむ力も低下し、スムーズに飲み込みにくくなります。そして唾液の分泌量が減少し、水分の少ない食べ物が喉に張り付くようになります。

その他には、口腔内の感覚が鈍くなったり、舌の圧力が低下することで食べ物が飲み込みきらなくて、喉に食べ物が残ったまま息を吸い込み、食べ物が気道に入ったり、高齢になると喉頭蓋(気道の蓋になる部分)が上手く動かなくなり食べ物が喉を通る時に、気道に入りやすくなります。

《 食事をする時の注意 》

- ①一口を30回程度、ゆっくりよく嚙んで食べましょう。
- ②水やお茶、味噌汁など水分を交互に食べるようにしましょう。
- ③食べやすい大きさ・量を口に入れましょう。
- ④テレビなどは消して、食事に集中して食べましょう。

(食事中の会話など控えましょう)

- ⑤『もしも』のときに気づけるように、できるだけ誰かと一緒に食事をしましょう。

《喉に詰まりやすい食べ物》 餅・パン・肉・里芋・こんにゃく

《食事の前に口腔体操をしましょう》口腔体操で口の動きを良くし、唾液を出しやすくすることで、食べ物が喉に詰まりやすくなるのを防ぎましょう。

- ①『パ・タ・カ・ラ』と5回繰り返しましょう。

- ②指をあごの骨の内側に当てて、耳の下まで順に押しましょう。



※寒くなり、皆さんご自宅での水分摂取量が減っているようで、体調を崩されたり、痰をしっかりと出せなかったりしています。お家では、暖房器具を使ったりしていますので、夏場と変わらない、水分の摂取をお願いします。



栄養科

【 2月の行事食 】

2月3日(火) 《節分》 太巻きといなり寿司

2月20日(金)《お刺身定食》 刺身盛り合わせ



【 おやつ 】

2日~7日 (月火水)肉まん (木金土)あんまん

9日~14日 クラシックプリンケーキ~ホイップ苺ソースを添えて~

16日~21日 お団子(こしあん&みたらし)

24日~28日 チョコババロア~チョコバナナとホイップのせ~

