

食べる楽しみをいつまでも

8月に入り毎日暑い日が続いていますが、おかわりありませんか。

さて、今回は食事についてのお話です。

好きなものを食べるということは、いくつになっても最大の楽しみです。

しかし、高齢になると噛む力が弱くなったり、飲み込みにくくなったりして上手に食べることがおずかしくなります。

では、どのようなことに気をつければよいでしょうか。

〈姿勢〉

テーブルや座卓で食事をするとき、上半身が反り返ったり、前のめりになっていませんか？ テーブルの高さや椅子の高さをできるだけ体に合わせましょう。おせやすい人は、アゴを少し引いてやや前かがみの姿勢で食べるようにすると飲み込みが楽になります。



〈調理の工夫〉

◎切り方の工夫

繊維に垂直切る。筋をたたく。細かく切り目を入れる。

◎加熱法の工夫

固いものは、あらかじめ下ゆえをする。

◎とろみをつける

オクラ、山芋、れんこんなどをすりおろしたり、片栗粉でとろみをつける。

〈介助の工夫〉

麻痺の有無、姿勢に注意し、介助される人のペースにあわせ、飲み込みの様子などをよく観察し、その人のもてる力をできるだけ生かしながら行ないます。

私たちヘルパーは、高齢の方、障害をお持ちの方が、在宅で好きなものを食べる喜びをいつまでも持ち続けていただけるようにこれからも援助します。

(山崎支部ホームヘルパー

淡井 弘美)

暮らしの相談、お困りごとは社協へ！

～総合相談所のお知らせ～

※秘密は厳守します。

※相談はいつでも無料です。どこでもお気軽にご相談ください。

※相談は、市内の方が対象です。

	山崎支部 TEL. 62-5530	一宮支部 TEL. 72-2211	波賀支部 TEL. 75-3631	千種支部 TEL. 76-3390
心配ごと相談	(一般相談・専門相談) と き: 8月29日(金) 9月5日(金) 12日(金) 19日(金) 13:30～16:00 ところ: 栄栗防災センター	(一般相談) 心配ごと相談員 と き: 8月26日(火) 13:30～16:00 ところ: センター三方 と き: 9月9日(火) 13:30～16:00 ところ: センターいちのみや	(一般相談) 心配ごと相談員 と き: 8月27日(水) 9月10日(水) 13:30～16:00 ところ: メイプル福祉センター	(児童相談) 児童委員 と き: 9月10日(水) 13:00～15:00 ところ: 保健福祉センター (一般相談) 民生委員 と き: 9月16日(火) 13:30～16:00 ところ: 保健福祉センター
結婚相談	と き: 9月4日(木) 18日(木) 13:30～16:30 ところ: 栄栗防災センター	と き: 9月6日(土) 13:30～16:00 ところ: センターいちのみや	と き: 9月13日(土) 19:30～21:30 ところ: 市民センター波賀	と き: 9月17日(水) 13:30～16:00 ところ: 保健福祉センター
介護・福祉相談	毎週月曜日～金曜日まで(8:30～17:30)常時、社協各支部の窓口で、介護に関する相談や苦情、福祉サービス等の相談を受付けています。お気軽にご相談ください。			
無料法律相談	姫路総合法律事務所の土居由佳弁護士による無料法律相談です。 一宮会場 9月18日(木) 定員 6名 センターいちのみや 山崎会場 9月25日(木) 定員 6名 栄栗防災センター ※ 相談時間は両日とも午後1時～4時までとなっております。 申し込み先 栄栗市社協本部 TEL 0790-72-8787 (担当: 長野)			

完全予約制

