10月号　平成27年10月発行（第220号）

ひこばえだより

発行　医療法人社団やまを会
老人保健施設ひこばえ
http://hikobae.main.jp
〒731－3501
広島県山県郡安芸太田町大字加計683－1
Tel （0826）25－0123
Fax （0826）25－0124

加計高校生来訪

加計高校生四名が敬老のお祝いで、アレンジメントフラワーを届けてくださいました。

素敵な花を頂いて、感動した利用者様は、来訪された生徒さん宛てに、お礼の手紙を出されました。

デイケア敬老週間

9月14日～18日
デイケアでは敬老週間として、昼食はご長寿御膳をデイケアルームで召し上がっていただきました。
スタッフが踊りを披露したり、ゲームなどで楽しんでいただきました。

なかなかやるじゃ～ない！
楽しかったよ！！

敬老会

9月13日　日曜日
敬老会に津浪神楽団が来訪下さり、利用者様のご家族も一緒に観覧され、楽しんでいただきました。

催し物終了後、利用者様とご家族の方は、ゆったりした時間を過ごされていました。

敬老会の日の昼食は、ご長寿御膳というお祝弁当を召し上がっていただきました。

10月の行事予定

4日　誕生日会
　　児玉本藏様（2日）
　　大倉岩雄様（8日）
　　池田サア様（17 日）
　　山下冨美子様（18 日）
　　佐々木文子様（25 日）

13 日　消防訓練

18 日　ひこばえ祭り

デイケア作業予定

絵馬・杖立て
魚作り（レク、リハ用）
俳句・カレンダー作り

「ひこばえだより」にてお取り扱いします個人情報について当施設の「個人情報保護規定」により、掲載の中止等、変更はいつでもお申し出頂けますので、お気軽に窓口までお知らせください。

編集後記

みなさん、こんにちは。もうすっかり秋です。スポーツ・読書・食欲：みなさんは、どの秋を満喫されますか。私は、スポーツ観戦をしながらの食欲の秋を楽しんでいます。今が一番、快適な季節だと思います。引きこもって居ないで外で深呼吸をしましょう。森林浴で、心も癒されると思います。：秋花粉症にご注意を！

高齢者の食について

ムセについて

ムセは飲食物が気管へ入りかけたときに、吐き出そうとする自己防衛反応で起こります。吐き出しきれなかった飲食物が気管や肺に入ってしまうことを誤嚥（ごえん）といい、肺炎の原因になります。高齢になると食べ物を飲み込む力や咳をする力が弱くなるので、特に注意が必要です。

誤嚥しやすい食品

1. 水分（氷・お茶・ジュースなど）
2. のどに貼りつくもの（のり・わかめ・もち・パンなど）
3. 酸味の強いもの（酢の物・かんきつ類など）
4. パサつくもの（ゆでたまご・ふかし芋・高野豆腐など）

食事の前に口の体操を行いましょう！！

・飲み込む力を鍛えて、唾液の分泌を促す効果があるため誤嚥の予防になります。

1. ゆっくりと首を前後・左右に動かし、ぐるっと回す
2. 肩の上げ下げをする
3. 頬をふくらませたり、ひっこめたりする
4. 下を出したり引っ込めたり、左右に動かしたりする
5. パ・タ・カ・ラと一文字づつ発声する

看護師　上川　尚美