

第3号

ヘルパー通信



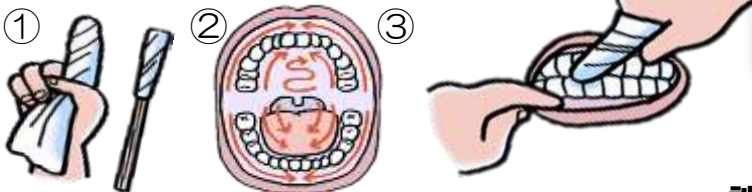
おじゃまして〜す



社会福祉法人 栗原市社会福祉協議会
訪問介護事業所
☎0228-21-2146

口腔ケアの重要性とポイント

誤嚥性肺炎を含む肺炎は、日本人の死亡原因の多くの割合を占めています。誤嚥性肺炎の予防には、口腔ケアが重要とされています。

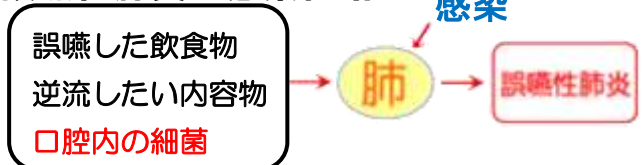


① 湿らせて⇒②円を描くように⇒③口角に指を入れて引っ張りながら



口腔清拭は、ガーゼなどを巻いてやるといいですよ。


～誤嚥性肺炎の感染経路～



【ポイント】

- ※ 歯がない人にもケアが必要！
- ※ 口から食べない人は、より注意！
- ※ 力を入れすぎない！
- ※ 清掃しているところが見えているか。



お食事前の『100歳までゴックン体操』は  で見る事が、できますよ。

【研修会の様子】10月21日

口腔ケアの研修会を行いました。栗原市で介護予防、誤嚥予防、肺炎予防のために、口腔ケア体操を行っているとお伝えしました。誤嚥性肺炎の予防にもなります。



おもちを食べる時の注意点！

1. お餅は小さく切っておく
2. お餅を食べる前は、先にお茶や汁物を飲んで喉を潤しておく
3. お餅はよく噛んで唾液とよく混ぜ合わせてから飲み込む。

もうすぐお正月
1日が、『元旦』
3日まで『三が日』
7日まで『松の内』

※諸説ありますが・・・

明るい年を迎えて
くださいね

オススメ 長芋の梅肉あえ

《 材 料 (1人分) 》

- ・長芋・・・・・・・・ 100g
- ・梅干し・・・・・・小1個
- ・刻みのり・・・・ 適量

《 作り方 》

- 1.長芋は皮をむいて干切りにする。
- 2.梅干しは種を除いて包丁でたたき刻む。
- 3.長芋と梅干を合えて小鉢に盛り付け、刻みのりをのせる。



たった3工程！

- ①切って②たたいて
- ③和えるだけ



具だくさんはっと汁

《 作り方 》

【はっとの作り方】

1. 小麦粉に水を加えてこね、はっとを作る。
2. 鍋にだし、里芋、大根、ごぼう、にんじん、葱を入れ煮る。根菜がやわらかくなったら豚肉を加えて煮込み、しょうゆで調味する
3. はっとを加える

材料《1人分》

- ・豚肉薄切り（一口大に切る） 50g
- ・里芋（一口大に切る） 1/2個
- ・大根（いちょう切り） 15g
- ・人参（いちょう切り） 20g
- ・ごぼう（一口大に切る） 20g
- ・葱（斜めに切る） 1/2本

※はっと

- ・小麦粉…50g
- ・水……………適量
- ・だし……4/3カップ
- ・醤油……大さじ1/4
- ・七味唐辛子……適量

完成！

