



ヘルパーだより



- 《法人理念》 あたたかい手 やさしい心で
つなげよう 福祉の輪
- 《経営方針》 おもいやりと 笑顔の介護で
地域福祉を支えます

【本拠地】魚沼市堀之内4327番地1
堀之内社会福祉センター内 TEL:025-794-6207
.....

【守門・入広瀬出張所】魚沼市須原1237番地1
守門健康センター内 TEL:025-797-2262

師走に入り、寒さも本格的になりました。インフルエンザの流行も、テレビなどで取り上げられるようになってきましたね。罹患しないよう、外から戻った際の手洗いやうがい、十分な栄養、睡眠をとるように心掛けたいですね。医療機関ではインフルエンザの予防接種も始まっています。

さて今回は、毎日の食事をおいしく楽しんでもらえるための姿勢について、ご紹介したいと思います。



食事の際は、「誤嚥」に注意しましょう。「誤嚥」とは、飲み込んだ食べ物が食道ではなく、誤って喉頭や気管に入ってしまうことです。肺にまで入ってしまうと、そこに雑菌が入り込み、肺炎を起こすリスクが高まります。「誤嚥」のリスクを下げるには、正しい姿勢を保つことが重要です。

●テーブルと椅子(車椅子)で食事する場合:

自力で座位(座る姿勢)を保てる方なら、なるべく椅子や車椅子に座って食事をしてもらうようにします。椅子の高さは、深く腰掛けた状態で足が床にしっかりとついて、かつ膝が90度に曲がるくらいの位置がベストです。テーブルの高さは、軽い前傾姿勢の状態です腕を乗せた際に、肘が90度に曲がるくらいが適切です。また、前傾姿勢を保ち、椅子から落ちないようにするために、背中や頭の後ろなどにクッションを入れて支えるのもおすすめです。

車椅子を使用されている方の場合は、フットレストにしっかりと足を乗せるか、足がつくようであれば、床に足を置くようにします。



●ベッドで食事する場合:

ご本人の身体状況や希望に合わせて、リクライニングの角度を45~80度くらいに保ちます。その際、腰はベッドのリクライニング部分にしっかりと沿い、隙間ができないように座ります。膝は軽く曲げられるようにして、その下にクッションなどを挟んであげると姿勢が楽になります。首を安定させるために、首下から後頭部の辺りにクッションや枕を挟んでも良いでしょう。



編集後記:

ラグビーワールドカップの影響で、今年の流行語大賞候補にいくつか関連用語がノミネートされていました。本県出身の稲垣選手も「笑わない男」で一躍有名になりましたね。私も「にわかファン」で応援していました！ こまめ