

さわやかセンター広報誌



<http://www.sawayakacenter.com/>

介護老人保健施設さわやかセンター

検索



## 介護教室開催

去る11月10日(日曜日)に介護教室を行いました。今回は食事について考えてみませんか?~より楽しく安全に~との題で、1階のフロアを使用し、言語聴覚士の吉元さんと管理栄養士の白坂さんより講座を開催して頂きました。

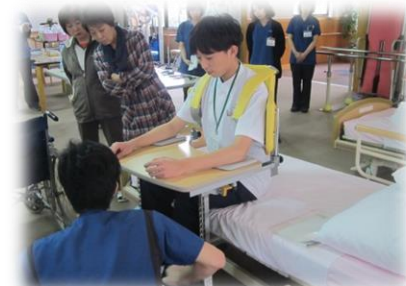
まず、吉元さんの講座では「食べることについて考えよう」と題し嚥下機能面、食形態と介助方法、口腔ケア・嚥下体操を主にスライドを作っていました。とてもわかりやすく実際に施設で働いている職員にとっても今後活かされる内容でした。



次に白坂さんの講座は「介護食とはなんだろう」との題で介護食とは何か?、栄養面について話していただきました。



2つの講座を通して、次は体験を行い、理学療法士の大山君よりベッド上で食事を摂取される際のポイントを伝達して頂きました。



今回の介護教室は、業者の方にも協力して頂き、食事に関する福祉用具と座位やベッドでのポジショニングを保持するためのクッションを出していただきました。また、食品業者にも協力いただき、ゼリーなどの食品の提供もして頂きました。

試食を通して、普段、家族や職員が嚥下の悪い方がどのような触感、味覚で食物を食べられているか分かり貴重な経験となりました。ご協力いただき、ありがとうございました。



今回の介護教室終了時には参加賞としてパンフレットや試供品を持って帰っていただきました。なかなか知識や資料を持つこともなかつたりするので参考にしていればとの思いもあり準備させて頂きました今後も、生活に繋がる介護教室を行えたらと考えています。



PT ケンチの介護予防体操

自宅で座りながら行ってみてください(^o^)

棒があれば棒を使ってください。

(なければタオルでも代用可)

体をひねる運動



体の横曲げ運動

# おやつ作り



11月におやつ作りを行いました。内容は「ずんだもち」材料は白玉粉と豆腐を混ぜただけでした。きなこ、ずんだ、あんこなどのお好みのトッピングで食べられていました。とてもおいしそうでしたよ(\*^\_^\*)

## 1月～3月までの予定

- 1月 4日 仕事始め
- 1月 8日 芽の餅作り
- 1月 21日 誕生会
- 2月 13日 お菓子作り
- 2月 18日 誕生会
- 3月 10日 お菓子作り
- 3月 19日 誕生会



## コスモス見学



10月に通所で生駒高原にコスモス見学に行きました。前日より悪天候にて実施が危ぶまれましたが何とか実施出来ました。しかし、ずっと前からの雨や風で花びらも散っており・・・ですがご利用者の皆さん生駒高原に行って楽しんでおられました！

## 10月のおやつ「パンプキンケーキ」作り方

材料

- ① ホットケーキミックス…20g
- ② 卵…1/4ケ
- ③ 砂糖…6g
- ④ バター…8g
- ⑤ かぼちゃ(裏ごし)…25g
- ⑥ ココアパウダー…適量

試食した職員からは美味しかった、利用者の、皆さんがこんなおいしいものを食べたのか足りない・・・(笑)という声が多数聞かれました(^o^)

- ① ボールに①～③、⑤を入れだまがなくなるまでよく混ぜる
- ② 電子レンジで溶かしたバターを加えてよく混ぜ合わせる
- ③ クッキングシートを敷いた型に流し入れる
- ④ 170℃で 35～40分焼く(余熱も 170℃)
- ⑤ 切り分けて上からココアパウダーをかける