



# ほほえみ

## 第48号

発行 令和2年1月15日

**あけましておめでとうございます  
今年もよろしくお願いたします**



今年も良いことありますように

謹賀新年

あれほどの酷暑があつという間にすぎ、気が付くと寒風吹きすさび真冬がやってきてまたあつという間に年があけて、いよいよ東京オリンピックが開催される年になります。

ねずみ年は「子」とも書きませんが、ねずみは子孫繁栄の意味があるからだとことで、日経スタイルから言わせると「子」の年は繁盛、株も値上がりすることが多いそうです。過去には昭和三十五年に池田内閣の所得倍増政策から高度経済成長を発展させ、昭和四十七年には札幌オリンピックと、やはり世の中も盛り上がっています。令和二年の「子」も皆さんで楽しく盛り上がってまいりますように。皆さまの喜びを心からお祈りいたします。

統括事業所長 神山慎一



## 【BCOT研修 食事ケアについて】

今年度から、池上長寿園では職員の特レーニングプログラムとして、BCOTベーシックケアとトレーニング研修というものが始まりました。これは「利用者、自分自身を守る」「リスク回避」「高齢者を正しく理解する」などケアの基礎を理解し、自信を持ち、楽しく仕事ができるようになるためのトレーニングプログラムで、池上長寿園の職員全員が受講できる研修です。それぞれ、「食事ケア」「入浴ケア」「排泄ケア」「移動ケア」「医療ケア」「認知症ケア」の六コースがあり、毎月、池上長寿園の各施設で開催されています。粮谷では「食事ケア」の研修が行われています。今回はその内容を少しお見せします。



## 【摂食嚥下の五期について】

最初に「摂食嚥下」という言葉について説明しなければなりません。摂食嚥下とは、食べ物を認識してから、口を経由して胃の中へ送り込む、一連の動作のことです。「ただ食べる事じゃ」と単純に思ってしまうですが、食べ物を食べ物だと認識するところから始まり、胃の中まで送り込むまでに、実はいろいろな工程を、私たちはほぼ無意識に行っているのです。この一連の動作を五段階に分けて考えられることから「摂食嚥下の五期」と呼ばれています。

一番目は先行期：目で見て食べ物  
目を鼻、手などを使い、食べ物を認識して、口に運び前の時期です。今から口に運ぶものが食べ物であるかどうか、硬さや温度はどうか、一口で口に入れることが出来る大きさか、などを判断しています。ここで問題があると、食事の認識できず、食べ始められない、逆にどんどん口に

食べ物詰め込んでしまうことが起きます。

二番目は準備期：その食べ物を口から入れ、咀嚼する  
口の中に食べ物を入れ、歯で噛みながら、あごや舌、頬も使ってのどを通過しやすいよう、まとまりがあつて柔らかい塊を形成する時期です。ここで問題があると、食べ物噛めなくて時間がかかる、逆にそのまま丸呑みして窒息してしまうことが起きます。

三番目は口腔期：舌や頬を使い、食べ物口の奥からのどへ送る  
舌を使って、先ほど作った塊をのどへ送り込む時期です。ここで問題があると、食べ物のがどへうまくいかず、ずっと口の中に残ってしまったり、きちんと食べ物コントロールできず窒息してしまうことが起きます。

四番目は咽頭期：脳にある嚥下中枢からの指示で、食べ物を食道へ送る  
食べ物のがどから食道入り口へ

送り込む時期です。ここで問題があると、タイミングがずれて食べ物気道に入るいわゆる誤嚥になったり、のどに食べ物が残ってしまうことが起きます。

五番目は食道期：食べ物を胃へ送り込む  
食道の蠕動運動と重力で食べ物を食道から胃へ送り込む時期です。その時食道の入り口の筋肉は収縮し、逆流しないように閉じます。ここで問題があると、食べ物逆流してしまったり、逆流物を誤嚥してしまうことが起きます。

この五つのうち、どこか一つでも異常があると、おいしく食べる事が出来ません。ただ食べる事でも、私たちの体はいろいろなところを動かしているんですね。

特養介護職員 益本





## 文化祭

今回初めての試みで、糀谷事業部門で働く職員紹介をさせて頂きました。例年同様に特養入居者様の書道・華道の作品やティサービスの利用者様の作品、ボランティアの方の作品も展示させて頂きました。

また、今年度はフロアレクの取り組みとして、各フロア月間壁新聞で、その月の行事・お誕生者の様子を紹介しました。各フロアの壁新聞には個性があり、入居者様の笑顔も溢れていたのではないのでしょうか

職員紹介にしましては、正面玄関を入り左手奥の通路壁に展示しておりますので、引き続きお楽しみ下さい。

特養介護職員 縄手



## 在宅・外出行事

在宅では、今年も春の外出行事に引き続き、秋の外出行事を実施致しました。

秋の外出は「泉岳寺参拝ツアー・糀谷駅前の喫茶店チエリー」の二択からご利用者の皆様に選んでいただきました。

泉岳寺では、赤穂浪士の墓標を見ながら両手を合わせる利用者や、私は初めて来たのよ等話される利用者などゆったりとした時間を過ごされました。

喫茶店チエリーでは、紅茶・コーヒーを飲みながら、ホットケーキやケーキを満面の笑顔で召し上がっている利用者のお姿がとても印象的でした。

在宅職員 小暮



## 在宅・ 保育園児交流会

糀谷高齢者在宅サービスセンターでは、毎年回数回保育園児との交流会を行っております。

今年も九月十一日に大森保育園の園児たちが、十月十六日と二十三日には糀谷保育園の園児たちが来所され、歌や踊りを一生懸命に披露して下さいました。見学された利用者も、その愛らしいお姿に満面の笑みを覗かせ、時には涙を流される方もいらっしゃいました。

その光景を見ると毎年子供たちの愛でる姿に勝るものはないと、私たち職員一同感じさせられます。

子どもたちの可愛らしさは永遠に不滅ですね。

在宅職員 小暮



## もちつき

十二月八日(日)家族会主催による餅つき行事が行われました。各フロアの食堂にて餅をつき、利用者を代表して、来年の干支である子年生まれの皆様に餅をついて頂きました。皆様とてもお元気で、力強く餅をつかれました。

そして、間食の時間には、お餅風のムースを提供し、皆様大変喜ばれていました。また、当日来て下さったご家族には、家族会からお餅を皆様にお配りいたしました。

“One team.”となって餅つき行事を開催する事ができました。

特養介護職員 横山



「家族介護者の会」  
毎月第一水曜日  
十二時半～十五時

オレンジカフェ  
「つながる」  
毎月第四木曜日  
十四時～十六時

家族介護者の会は、介護の悩みなどを共有する懇談会、リフレッシュも兼ねて簡単な体操を行なっております。

**今後の開催日**

一月八日  
二月十二日  
三月十二日  
【会場】特別養護老人ホーム糀谷  
一階 介護者教室

「つながるカフェ」  
毎週第一水曜日  
十二時二十分～十五時

『仲間ひろの』『居場所ひろの』を「コンセプト」に、カフェを開いています。お茶やコーヒーを飲みながら、趣味活動や交流など自由にお過ごし頂けます。

**今後の開催日**

一月九日  
二月十二日  
三月十二日  
【会場】特別養護老人ホーム糀谷  
一階 介護者教室

**地域包括支援センター糀谷**

認知症の初期の方やそのご家族、認知症予防に関心のある方を対象に開催しています。

このカフェは、認知症の方やそのご家族の相談に応じることにも交流など楽しめる場です。

また、認知症の進行予防と早期発見など、認知症の方によさしい地域ひろのを目指します。

**今後の開催日**

一月十三日  
二月十七日  
三月十六日  
【内容】  
お役立ちミニ講座 糀谷高齢者在宅サービスセンター職員などによる体操、カフェタイム。

【参加費用】二〇〇円（お飲物代）  
【会場】特別養護老人ホーム糀谷  
一階 介護者教室

**参加希望・お問い合わせ**  
地域包括支援センター糀谷  
〇三（三七四一）八八六一

皆様のご参加、お待ちしております。

**職員がつばやきコーナー  
「バイク」**

子供のころからバイクが好きでした。始めは五十の原付バイク、二番目には二百五十の中型バイクに乗り、休日には一日中走りまわっていました。三番目には二百の大型バイクに乗り、もう無茶苦茶速くて何度も振り落とされそうになりました。ツーリングに出かけて楽しかったです。

今は百二十五のスクーターに乗っています。速さはないですが実用性は抜群で、たまにツーリングに行く楽しい時間を過ごすことができます。  
バイクが大好きなので、これからも乗り続けたいと思います。

特養介護職員 森田



**◇編集後記◇**

ほほえみ四十八号をご愛読ありがとうございました。  
二〇二〇年になり、いよいよ東京オリンピック開催が近づいてきました。

この広報誌でも、ワクワクするような金メダルな出来事をお伝えしていきますので、よろしく願います。  
令和二年一月五日

広報委員 益本・森田・近藤・小暮

<http://www.ikeyamior.jp/facility/koujiya/tabid/115/Default.aspx>

ほほえみ 第48号  
令和2年1月15日発行  
社会福祉法人池上長寿園  
羽田・糀谷事業部門  
糀谷広報委員会  
〒144-0034  
東京都大田区西糀谷  
二丁目12-1  
電話 03-3745-3001