



# 2019年12月の おもりのトピックス

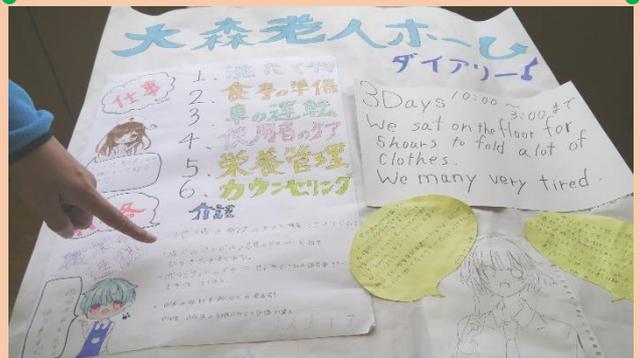


25日 クリスマス & デザートバイキング



## 11日 リスクマネジメント研修

ベッド上での水分補給方法、トロミ剤の上手な活用、誤嚥性肺炎について職員研修をおこないました。



## 13日

土曜の病院のかがり棒  
 ・近くのコンビニの店員のかたが来店をひらきに来てくれる。  
 ・ボランティアの人々がせんたく物や部屋の掃除を手伝ってくれる。  
 ・日本の伝統芸術のぞの発表会！  
 中学生、小学生の子供たちがの夜流し組さん

大森第三中学校職場体験報告会  
 よい視点で気づき、まとめてありますね。お疲れ様でした。

### 食べやすい姿勢

1 背の角度は、食べやすくなるよう調整 (45~60度以上)

2 頭に枕などを当て、やや前かがみ

3 腰はベッドの折れ目に合わせる (合わない場合は、背にクッションなどを当てて調整する)

4 ひざは軽く曲げる (ベッドの折れ目に合わせたり、ひざ下にクッションなどを当てる)

5 足がずり下がらないように足の裏にクッションなどを当てる

上体をやや後方に倒すと舌に傾斜がつき、食べ物が咽頭へ送りこまれやすくなります。

### 食べにくい姿勢(例)

ベッドを少し起こした状態では、前かがみになることが難しく、あごも上がるので、嚥下しづらくなります。

仰向けに近い状態

テーブルが高い、体との距離が遠い

身体がずれて姿勢が不安定、腰が曲がっている

腹部が圧迫されて苦しくなり、食事が摂りにくくなります。腰痛、誤嚥のリスクも高まります。

## 12月の高齢者在宅サービスセンター



16、17日 みんなでついた  
鏡餅を飾って新年を迎えます

19、24日 音楽リハビリ、大森学園高校の  
皆さんがいらしてくださいました!

## 12月の地域包括支援センター

つながろう大森西・コラボレーション特集!



15日 オレンジカフェ In 特別養護老人ホーム花みずき

特養花みずきとコラボ。岡本施設長の講演、介護予防体操、コーラスなど盛りだくさん!有意義で楽しいひとときを過ごしました。



12日 三都連ふれあいサロン

20日 健幸体笑教室 In マチノマ大森

みつゆき接骨院&そうごう薬局マチノマ大森店とのコラボで毎月開催。

12月は介護予防、認知症予防プログラム、体組成測定をおこない、元気で健康に新年を迎えるための教室となりました。



24日 オレンジカフェ鶴の巻

介護予防体操教室いきいきシニアサロンとコラボ。大森消防署の方から、歳末に向けて火災予防の講義をしていただきました。また、大森西で増加している特殊詐欺被害に逢わないための心構え、対策などをみんなで学びました。