

「あなたらしく生きてほしい」その想いを、私たちが支えます

～北条の家～ すまいる通信

第 **5** 号
令和3年
4月15日発行



特集

北条の家の
『口腔ケアの取り組み』～お口の体操のすすめ～

目次

P2

・特集 北条の家の『口腔ケアの取り組み』～お口の体操のすすめ～

P3

・北条の家～春の訪れ～

P4

・ヘルパーおすすめレシピ
・地域お知らせコーナー
・異動職員のお知らせ

ブログについて

北条の家では「ブログ」を随時更新しています。北条の家の日々の出来事をたくさん紹介しています。是非、ご覧ください。下のQRコードから簡単にアクセスできます。



スマートフォンから簡単に見れます！



QRコード

社会福祉法人 新井頭南福祉会 小規模多機能型居宅介護事業所のほの北条
〒944-0021 新潟県妙高市大字北条585番地1
TEL: (0255) 72-2980 FAX: (0255) 72-2990
URL: <http://www.arakeinanfukushikai.or.jp>

社会福祉法人 新井頭南福祉会 有料法人ホーム あっとほーむ北条 ヘルパーステーション北条
〒944-0021 新潟県妙高市大字北条585番地1
TEL: (0255) 72-3226 FAX: (0255) 72-3227
URL: <http://www.arakeinanfukushikai.or.jp>



シリーズ

ヘルパーおすすめレシピ

高齢の方だけでなく、どなたでも美味しくいただけます！お役立てください。

～オートムボエムのオムレツ～

材料（1人前）

オートムボエム…80g 塩、コショウ……各少々
卵……1個 ケチャップ……大さじ1
桜エビ……20g サラダ油…小さじ1/2

作り方

1. オートムボエムを茹で、水気を絞り、粗みじんにします。卵は溶いておきます。
2. フライパンにサラダ油を中火で熱し、オートムボエムと塩、コショウを加えて炒めたら、卵を入れます。
3. 大きく混ぜながら加熱し周囲が固まり始めたら、折りたたむようにしてまとめ、オムレツの形を作ります。お好みでチャップをかけて出来上がりです。



オートムボエムは、たんぱく質が豊富な食材です。チーズも入れるとカルシウムが摂れておいしさ2倍ですよ！



地域お知らせコーナー

【令和3年度 活動紹介】

- ・『クリーンパートナー活動』 5月・10月
- ・『北条地区健康茶屋』にお邪魔します。

このほかにも防災訓練や介護者教室があります。詳細が決まりましたらお知らせします。

北条の家のある「北条地区」を中心とした活動やお知らせを紹介します。



月
日



～異動職員のお知らせ～



【異動職員】

岸田守功 (ほのぼの中郷より)
内田依子 (名香山苑より)
伊東慎吾 (新採用)
更科勝子 (えんじゅの郷より)
小竹 泉 (みなかみの里へ)
早津真理子 (みなかみの里へ)
古川優子 (あっとほーむ北条へ)
山田幸子 (ほのぼの宮内へ)

【退職職員】

望月朋子 (あっとほーむ北条)
塚田亜希 (あっとほーむ北条)
市川啓子 (ほのぼの北条)

*お世話になりました。



*よろしくお願ひします。

苦情受付

令和2年10月から令和3年3月までの間の苦情受付はございませんでした。今後もサービスの質の向上に努めてまいります。

編集後記

暖かい陽気になってきましたが、寒暖差がある時期ですので、お身体ご自愛ください。今年度も北条の家を宜しくお願ひ致します。

特集

『口腔ケアの取り組み』
～お口の体操のすすめ～



みなさんは、お口の健康のために、どんなことに気をつけていますか。食後に歯を磨いている方や、歯科で歯石除去などを行っている方も増えていきます。今回は、北条の家での口腔ケアの取り組みの一つ、『お口の体操』をご紹介します。

最初にご紹介するのは、訪問介護での取り組みです。訪問介護を利用されているK様は、肺炎で入院を繰り返して、誤嚥性肺炎もありました。そこで誤嚥を防ぐため『お口の体操』で口腔機能の維持・改善を目指しました。食事の前に、ヘルパーと一緒に『お口の体操』をします。この取り組みをはじめた当初は、ヘルパーが訪問している昼食の前だけに『お口の体操』を行っていましたが、しかし、今では食事の前『お口の体操』が定着し、ヘルパーの来ない朝食や夕食の前もK様おひとりで行うことができるようになりました。『お口の体操』を続けた結果、食事時のむせが少なくなりました。誤嚥性肺炎の予防ができました。食事の時間を安全で楽しい時間に変えることができました。この取り組みを二年間続けていますが、肺炎で入院されなかったことは、一度もありません。

ほのぼの北条では、昼食の前に『お口の体操』のDVDを流します。職員と利用者様が一緒に、画面を観ながら首や肩周囲・舌を動かします。こうすることで、嚥むための筋肉を維持し唾液の分泌を促進できます。次は、口の形を意識しながら「パタカラ」「パンダのたからもの」と声を出します。声を出すことで、喉を鍛え、飲み込む力を保つことができます。『お口の体操』を行うことで、嚥下機能が向上し、むせや誤嚥の予防になります。食後は、歯磨きです。利用者様ご自身で、ブラッシングするよう声をかけています。ご自分で歯磨きが難しい方には、訪問歯科で歯科衛生士から歯磨きの手順を教えてもらい、事業所でも同様のケアができるようにしている方もいます。また、施設内研修では、口腔ケアについての研修を行いました。口腔ケアで得られる効果は、たくさんあります。

- ・発熱や誤嚥性肺炎の予防
- ・認知症の予防など

口腔ケアは口の健康を保つだけでなく、食べる喜びや生きる喜びを感じ、その人らしい生活を送りつづけることにも繋がります。

北条の家～春の訪れ～

今年は大雪で、何度もくじけそうになりましたが、北条の家にも待ちに待った「春」が訪れています。ひな祭りの仮装や、桜の壁面作りに精を出す利用者様の姿をご覧ください。



お内裏様とお雛様お似合いです♪



ちょっと恥ずかしい・・・



人形も私も綺麗？



お内裏様ならお任せを！



桜の壁面完成！

北条の家に花を映かせましょう！



両手に花で照れます♪



たくさん桜を映かせたいわ♪



唇や舌を動かさないと発音できない音です。

みなさんも「いただきます」の前に『お口の体操』をやってみませんか？楽しく続けられたら、効果大です。左のイラストは、パタカラ体操のポイントを示しています。