

あおば 3月

令和3年
3月号
介護老人保健施設
デンマークイン若葉台
発行責任者
広報委員会

『 散歩 』

訪問看護ステーションゆい若葉台

滝本 安里

春の風が心地よい季節となりましたが、みなさんお元気にお過ごしでしょうか。

訪問看護ステーションゆい若葉台事務の滝本です。今回は私の日課を紹介したいと思います。

それは、朝晩行う愛犬の散歩です。運動が苦手なため、朝と夜 30 分から 1 時間、毎日散歩に一緒に付き合ってもらっています。

暑い日でも、寒い日でも雨が降っていても愛犬は散歩が大好きで、朝早いと4時ごろから私を起こしに来て、玄関先のリード置き場のところで待機をしています。

仕事の帰りがいつもより遅いと、玄関先をせわしなくウロウロしていると家族から聞いたことがあります。

仕事がお休みの日は、少し長めの散歩をしながら、花の写真などを撮ったりしています。

犬も散歩で太陽光を浴びることにより、体内時計が調整され、成長ホルモンや幸せホルモンであるセロトニンも分泌されるそうです。セロトニンが不足すると自律神経が乱れ、精神不安定になってしまふと聞いたことがあります。

今、コロナの影響で、以前のように遠出やドッグランなどに行けませんが、毎日の散歩は人にも、犬にも身体と心の健康につながる良いことだと思います。

皆さんもこのような時期ですが、日中の散歩などされてみてはいかがでしょうか。



初年の春ごろ多摩川付近で撮影した桜の花です。



食支援プロジェクト



7 ブロッコリーとチキンのサラダ



▶材 料（2食分）

- ・冷凍ブロッコリー 150g
- ・鶏のささみ缶 半分
- ・マヨネーズ 大さじ 3
- ・塩・こしょう 適量

▶材 料（2食分）

- ・食パン 6枚切り 1枚
 - ・卵 1個
 - ・LL牛乳* 100mL
 - ・砂糖 大さじ 1
 - ・抹茶 少々
 - ・あずき缶 大さじ 1
- *一般の牛乳やスキムミルクでも可

▶作り方

- ① 牛乳、卵、砂糖を混ぜる。
- ② 食パンは小さくちぎって①に浸し、電子レンジ(600W)で3分間加熱する。
- ③ 抹茶をふり、あずきをのせる。

★砂糖を抜いて、ソーセージ・チーズ・ツナなどを入れると、朝食にもいいです。

素材をやわらかくする 便利な商品

- スベラカーゼミート（フードケア）
- お肉やわらかの素（味の素）
- ヴィニッタ（kitii キティ）

★肉や魚、根菜類をやわらかくする商品が販売されています。

8 和風パンプディング



【1食分】

エネルギー224kcal たんぱく質 8.9g

*LL牛乳（ロングライフルミルク）
常温保存可能 賞味期限は60日程度

3月の行事

3日(火) ひな祭り
9日(水) 誕生日



レシピ集

料理のやわらかさ

「容易にかめる」～「舌でつぶせる」

知っておきたい豆知識

Q1

Q1 嘔下に配慮した食事の特徴って何でしょうか？
A1 「かたくない」「バラバラにならない」「べとべとしない」の3つです。

かたさ かたくなく、やわらかい

付着性 べとつかず、口やのどに残らない

凝集性 バラけず、まとまりがよい

Q2

Q2 誤嚥のリスクが最も高い食品は何でしょうか？
A2 水やお茶のような水分です。



水分は、あらゆる食品の中で一番のどに入るスピードが速く、ぱらぱらになる性質があります。
ごっくんのタイミングが合わないと、誤嚥しやすいです。

Q3

Q3 水分でむせる場合は、どうしたらよいでしょうか？
A3 とろみをつけると良いです。



とろみがつくと、水分はまとまりやすくなり、のどにゆっくりと流れ込むため、誤嚥リスクを減らすことができます。ただし、つけすぎは、のどにへばりついてしまうのでダメです。

とろみの濃さは、3段階をめやすにします。

ご家庭でとろみをつける場合は、薄い濃度から試してみてください。

薄い

中間

濃い

とろみの 濃さ

スプーンを傾けると… サラッと落ちる

ストローで吸うと… 容易に吸える

とろとろと流れる

吸うには抵抗がある

傾けても、流れにくい

吸えない



2月2日の節分の日は、職員が鬼に扮装し、利用者様は「福はうち！」と楽しめていました。

