



“結愛” ~ゆい~



発刊責任  
訪問/入室

新年明けましておめでとうございます。皆様方には健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

『今月の豆知識』

今回は災害に備える備蓄品について紹介しました。今回は災害発生時の一次持ち出し品についてです。

○一次持ち出し品

一次持ち出し品は、災害時にさっと持ち出すことができるコンパクトな必要最低限の備えて、避難し1日目を過ごすための防災グッズです。両手が自由に使えるようにリュックなど背負える物に入れておくと便利です。

- ・飲料水：1人1.5ℓ分程度が一次持ち出しに適量です。
- ・食料：カロリーメイトや缶詰、乾パン等の小さめでそのまま食べられる物を選びましょう。
- ・貴重品：現金は公衆電話でも使えるように10円や100円玉も用意しましょう。通帳やカード、保険証、免許証、お薬手帳等はコピーしたものをに入れておきましょう。
- ・衣類：天候の変化に应付されるよう雨具や防寒用のジャケット等も用意しておくとう安心です。
- ・その他：ヘルメット、缶切り、薬、ラジオ、懐中電灯、乾電池、眼鏡等 **※避難バッグは家族の**

保管場所は玄関や寝室などすぐに持ち出せるところに置いておきましょう。**人数分用意しましょう。**  
車のトランクに予備を置いておくのも良いです。

『通所リハビリテーション～クリスマス会～』



12月16・17日とクリスマス会を行いました。16日は職員でハンドベルの演奏を披露し、17日はスピッツwith落花生という演奏グループの方がボランティアの方が来訪して下さいました。利用者様の馴染みのある曲ばかりだったので皆様笑顔で大きな声で歌って楽しんでいました。



『食事と栄養について』

先月に引き続き**低栄養**の原因について紹介します。

原因②咀嚼や嚥下など口腔機能の低下、活動量の低下

食べ物を噛む(咀嚼)、飲み込む(嚥下)の一連の動きには口腔内やのどの周りの筋肉を動かしています。その筋力が低下することで、野菜やお肉等の硬い物や食物繊維の多い食材は控えるようになります。その結果、柔らかい食材やお粥、ペースト状の食事が中心となり、身体に必要なエネルギーやたんぱく質が不足します。また、活動量が低下することで便秘傾向になったり、空腹感が起きにくくなるため、食欲が低下します。

原因③味覚や嗅覚の低下

味覚には甘味、塩味、酸味、苦味、旨味の5種類の基本の味があり、舌の味を感知するセンサーによって脳に伝えられています。加齢によりこのセンサーが鈍くなる事で味覚が変化し、濃い味を好むようになり、好物だったものが美味しく感じられず食欲の低下につながる事があります。

嗅覚からもどのような食べ物なのか、腐敗してはいないかなど様々な情報を脳へ伝達しています。これらの要因により食欲が低下し、低栄養を引き起こすことがあります。 **☆次回は低栄養の予防についてです。**