

9月「長月」(ながつき)

日増しに夜が長くなっていく季節なので、「夜長月(よながつき)」と呼ばれています。それが転じて「長月」と呼ばれるようになりました。

もうすぐ9月なので、涼しくなってくるとは思いますが、はたしてこの暑さ、いつまで続きますかね？



この日何の日？

9月11日「公衆電話の日」



1900年(明治33)年、日本で初めて自動電話(公衆電話)が東京の新橋駅と上野駅構内に設置されました。当時は交換手と呼ばれ、お金を投入して相手と繋いでもらうものでした。料金は5分間で15銭。電話交換手も最初は不慣れでトラブルも多かったようです。

1925年にダイヤル式で交換手を必要としない電話が登場してから「公衆電話」と呼ばれるようになったそうです。

最近は、公衆電話を見つけるのも難しくなってきましたね。家のどこかに使いかけのテレホンカードがまだあったような……



ヘルパー学習会(7月) 「嚥下について」

人は、食物を口に入れると、歯で噛んで飲み込みやすい形にして、それを飲み込みます。この一連の動作を嚥下(えんげ)と言います。実はこの仕組み、とても複雑でたくさんの器官の動きが組み合わさっています。高齢になると、筋力低下や、反射神経の低下によって嚥下がうまく行えなくなる場合があります。そこで、今回は、嚥下のメカニズムを理解し、嚥下がうまく行えない方にどのように対応すればよいかを学習しました。



グループ分かれて意見を出し合いました。

学習会内容より

- ① 利用者様に対して食事介助をする場面を想定して、グループ討議しました。
 - ・食卓に座っている方の場合
 - ・介護ベッドで食事をとられる方の場合普段無意識にしている嚥下のメカニズムが、高齢になるにつれ出来なくなってくると誤嚥と言って、食べ物が誤って気道に入ったりします。普通は咳をしてそれを外に出すのですが、高齢になると咳をする力が弱くなり、少しぐらいの物を誤嚥しても咳が出なくなります。このため知らず知らずのうちに誤嚥して、肺炎を起したりします。
- ② 実際に通常の水と、とろみをつけた水を飲んで、どのような違いがあるか体験しました。液体は流れるスピードが速いため気管に入りやすく、誤嚥を起すことがあります。とろみをつけてた水は、ゆっくりと流れる感じでした。



すでに食事介助しているところ、これからのところいろいろありますが、今回の学習を生かして対応していきたいです。

参加ヘルパーの声

食事の際は、利用者のレベルが落ちていないか、いつもと様子が変わらないかの確認が必要だと分かりました。

実際にとろみ付けの水を飲みこむ体験が良かったです。

座位の時、仰臥位の時それぞれの姿勢で注意をすることがあり、分かっているつもりでも意外に大切なことが抜けていた気がしたので、しっかり頭に入れておきたいです。

今後の、食事介助の時に、今回の学習会の内容を生かしたいです。

食べ物が誤って気管に入っても、普通は咳をして外に出すが、高齢になると、咳をする力が弱るので誤嚥性肺炎になる事があると知り、気を付けようと思いました。

生活便利情報のコーナー

雑巾は「縦」しぼり！

暑い日が続いてちょっと嫌になっています。

でも、実は暑い季節は大掃除に向いているんですよ。

年末までに一度お掃除をしておきませんか？ 熱中症には十分注意してください。

掃除の時、皆さんはどのように雑巾を絞っていますか？ ほとんどの方が「横しぼり」といって雑巾を体の前で横にして持ち、両手でひねりながら絞るのではないのでしょうか？ 実はこの方法では手首があまり回転しないので、強い力でねじることが出来ないそうです。もっとも効果があるのが「縦しぼり！」

剣道の竹刀を持つような感じ持ち、肘を左右に開き気味にして雑巾を縦に持ちます。手首の回転範囲が大きくなり強い力で絞れます。

雑巾をむこう側に押すようにして絞るとより効果的です。



生活支援サービス
くらサポ



コープえひめ組合員さんの暮らしのお困りごとをサポートします。お気軽にお問い合わせください。

生活支援サービス くらサポ
TEL (089) 931-5230
(9:30~17:00/土、日定休)

料理が苦手(ほとんど作った事がない)な男の挑戦レシピ!

トマトツナそうめん



☆☆ ヘルパー通信担当の川端が簡単レシピに挑戦 ☆☆

実家の畑で、ミニトマトがたくさん採れて、うまくこれを使いたいなと思っていました。余ったそうめんもあったのでこの組み合わせが見つかりました。余ったそうめんのアレンジメニューとしてどうでしょう？

《材料》 (2人前)

そうめん	200g
トマト	1個
ツナ	1缶
大葉	4枚

① 塩	小さじ1/2
② めんつゆ	大さじ2
③ ごま油	大さじ1
④ すりごま	大さじ1
⑤ 黒コショウ	小さじ1

《作り方》

- 1、大葉を千切りにし、トマトを一口大に切ります。
- 2、ボウルにトマトとツナ缶を入れ、①~⑤の調味料を入れ、混ぜます。
- 3、そうめんを茹でます。
- 4、そうめんに、2、と大葉をかけて完成です。