ヘルパーだより

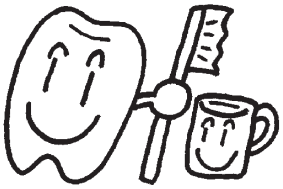
食欲の秋の到来です！　私たちヘルパーもお腹のまわり等いろいろな所が成長期に入ってきました。でも食べ物をおいしく頂けるっていうのは幸福なことですね。今回は食欲の秋という事で“食”をテーマにいろいろなエピソード等をご紹介します。

こんなときどうする

Q.　寝たきりで要介護５のＳさん。意思の疎通はできません。ヘルパーさんからは「嚥下障害もなくよく食べられますよ。」という報告を受けています。熱もなく顔色良好です。お母さんの好物を作ってみましたがあまり食べてくれません。どうしよう～?

A.　さあ、娘さんからのSOS、よくよく聞いてみるとギャジベッドを４０度位にして介助しているそうじゃ。上体を起しても背中がベッドについたままでは体の感覚は寝ている状態と同じなんじゃ。背中とベッドの間を少しあけ、背中にクッションをあてていると口から食べ物が通りやすくなるんじゃよ。姿勢を整えて介助してみてくれたまえ。きっと食道に食べ物が通りやすくなるぞ。

平成18年４月より介護保険制度では、介護予防の考えが導入され、口腔機能の向上や栄養改善等がうたわれています。私たちヘルパーは食や食卓をめぐる表現から利用者の心情や体調を読み取ることも必要です。利用者の方がお元気で在宅生活を継続していただくためにも口腔ケアは大切です。高齢になると、自分の歯が少なくなったり、だ液の分泌が減って食べにくくなったり、ものを飲み込む力が衰えたりします。それらが原因で栄養が十分にとれなくなったり肺炎になったりすることもまれではありません。口腔ケアとは歯や口内の清掃をはじめ、食べる、話すといった口腔の機能を維持、向上させるために大切です。



歯みがき。義歯の手入れ以外にも次のような口腔ケアがありますよ。

◎　舌の清掃

歯ブラシや専用のブラシで舌の表面についた汚れを落とし細菌の繁殖・口臭の予防にも効果的です。

◎　ガーゼみがき

歯ブラシが使えない時は、ガーゼを指や割り箸などに巻き付けて口の中をぬぐうだけでも効果的です。

さあ、みんなで舌の体操をして飲み込む力を保ちましょう!

これからも私たちホームヘルパーは利用者の生活の質を向上し、安全に安心して在宅生活が継続できるよう自立の支援に努めていきます。そして「ヘルパーさんに来てもらうようになって生活にはりができた。楽しみにしている。」といわれるよう今日も頑張っています!