うるおい

題字はうるおいキーパー　室木和恵　です

第233号
編集・発行　ケアハウス　清水苑
福井県福井市大森町第7号1番地
TEL （0776） 98 － 5790
FAX （0776） 98 － 5780
http://www.shimizu-en.info
E-mail：info@shimizu-en.info

キレイに食べて心も体も元気よく

前回のうるおい232号でもお伝えしたように新型コロナウイルス感染予防の取り組みとして食堂利用の制限を行いました。少人数で食堂を利用することによって普段は気付かなかった入居者の皆さんの食事時の姿勢やマナーなど問題点も見えてきました。

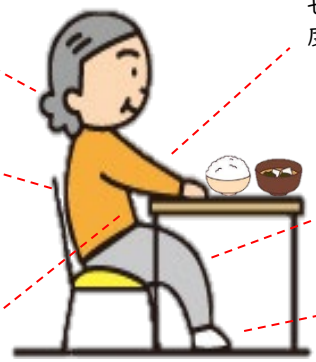
そこで233号では食事の姿勢、マナーについて解説します。皆さんは普段自分がどのような姿勢で食事をしているか分かりますか。また、食事時のマナーを理解していますか。周りの人の姿勢や食事マナーが悪いとあまり気持ちの良いものではありません。正しい姿勢で安全で楽しく食事をするために今一度自分の姿勢、食事マナーを見つめ直してみましょう。

★食事の流れ★

①食事を認識する
②食べ物を口に運ぶ　③食べ物を咀嚼する　④食べ物を飲み込む

この食事の一連の流れを姿勢を正してマナーよく行いましょう。

正しい姿勢とは



①背筋を伸ばしてあごを軽く引き、やや前かがみ

②背もたれのあるいすに深く腰かける

③体とテーブルの間はこぶし一つ分くらい開ける

④テーブルの高さは、腕を乗せてひじが90度に曲がる程度

⑤いすの高さはひざが90度に曲がる程度

⑥足は床につける

多く見られる姿勢・良くないマナー

実際によくみられる姿勢や食事マナーをまとめました。自分が当てはまっていないか見てみましょう。

★床やお膳に食べこぼしたものは自分で拾いましょう★

①食器を持たない（犬食い）

犬食いは日本の食事作法に反するとみなされ周囲から見苦しい印象を持たれてしまいがちです。

②背を丸める

猫背だと食道が曲がり胃腸は圧迫されるため、食べ物がうまく胃に入らず消化がスムーズに行われなくなります。肥満にも繋がります。誤嚥にも注意が必要です。

③いすの背にもたれて浅く座る

④食べこぼし

テーブルと体の間が広く開いていると、お膳まで距離が出来て猫背になりやすくなります。ぴたっとくっつけると、逆にお膳に近すぎて食べにくくなります。テーブルと体の間は、こぶし1つが入るくらい空けて座ります。間が空きすぎないことで、食べこぼし防止にもなります。

⑤汚い食べ残し・お膳

ご飯粒を残す、トレー内に食べ残しが散らかっている、湯呑み以外の食器にお茶を入れてそのままにするなど、汚い食べ残しをする方は片付けをする人の事も考え、最後の一口まできれいに食べるよう心がけてみましょう。

⑥肘をついて食べる

昔の日本はテーブルが無く各自にお膳が用意されるスタイルでした。高さ30センチ程度のお膳に肘をついて食事をすることは難しく、そのような所作をすることに対して行儀が悪いと言われたと考えられます。

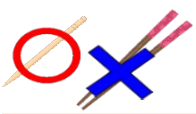
⑦早食い

⑧すぐに飲み込む（噛まない）

①胃腸に負担がかかる、②虫歯になりやすい、③脳の働きが鈍くなる、④太りやすくなる、⑤糖尿病になりやすい等のデメリットが見られます。噛まずに飲み込むと食べ物がのどに詰まって窒息する危険性もあります。

★焦らずに落ち着いて食事をとり、一口に付き30回ほどの咀嚼を目指しましょう。

⑨箸を爪楊枝代わりにする



箸を含む食器は他の入居者も使用します。他の方が見ていて不快にならないように使用しましょう。

⑩醤油のかけすぎ

塩分の摂りすぎは高血圧につながります。見ているとかけなくて良いものにもかけている方がいます（汁物や漬物など）。今よりも減塩を目指してみましょう。

まとめ

今回紹介した姿勢、良くないマナーが自分に当てはまっていませんでしたか？姿勢一つで危険が伴ってしまう怖さを改めて感じました。少人数で食堂を利用することによって、普段なら気付かないようなところも見つけることが出来たのは良かったと思います。

今後入居者の食堂利用時は注視し、声掛けをしていきたいと思います。

参考資料：はじめよう！やってみよう！口腔ケアhttp://www.kokucare.jp/meal/meal/posture/他

シリーズ第136回 皆様への問いかけ

福井県でも緊急事態宣言が解除になりました。まだ、飲食店やショッピンセンター等、人の動きは少ないように感じています。解除されたから感染症にならないと言う訳ではないので、各自の判断の元、自粛している方が多いからだと思います。
苑でも、感染症対策として様々な取り組みをしてきました。解除を受け、いつまで継続して取り組むか、どのようにしていくか……。
一つ一つクリアにしていこうと日々検討しています。ご家族様や入居者理解も含め真摯に取り組んでいきたいと思っています。ここまで、感染しないよう取り組んで来たので、清水苑利用者が感染しないよう、
このような時期だからこそ気をゆるめずに対応していきたいと思います。（T・Y）

施設長の呟き＃126

良食の研究

良食とは……食事だけに留まらず、食に携わる全てに対して向上（良くしていく）していく、清水苑生活者（利用者）の運動そのものである。

今月号の「うるおい」では、食事のマナーについて取り上げております。複数の項目についての該当者に対して、どのように改善していくか注目していきたいと思います。細かい取り組みの積み重ねが実を結び、結果、良食の文化として根付いていく事だと思っております。　（原稿：山本）

6月：あじさい
花言葉：辛抱強い愛情、元気な女性

梅雨の時期の注意点

梅雨が明けて暑くなり始める6～7月、特に高齢者が注意しておきたいポイントを紹介します。かくれ脱水症状、蒸れやかぶれ、カビやダニなど、それぞれの対策や食事面での注意点について紹介します。

【かくれ脱水症状に注意！】

軽度の脱水症よりもさらに前の段階で、症状を自覚しないまま対策がとれていない状態を指します。特に高齢者はその状態から元に戻る力が弱く、通常の脱水症に陥りやすくなります。
やがて、けいれんや意識障害など熱中症の重篤な症状を引き起こすことにもなりかねません。

この時期に体がだるい・食欲がない・疲れやすいと感じたらかくれ脱水の可能性がありますので、水分補給をこまめに取り、規則正しい食生活を送りましょう。
・手の甲の皮膚をつまんでみて、離した後につまんだ跡が3秒以上残る
・口の中がねばつき、食べ物を飲み込みにくい
・便秘気味

こんな症状があらわれるようになったら、かくれ脱水症状を疑ってみましょう。

【汗による蒸れに注意！】

人間は体温が高くなりすぎないように汗をかいて調節していますが、湿度が高くなるこの時期は汗による蒸れも起こりやすくなり肌がかぶれる原因となります。
特におむつを利用している方や、寝たきりの方は汗によるかぶれの注意が必要です。
・おむつの交換をこまめに行い、清潔を保持する
・皮膚摩擦を防ぎ床ずれを予防する
・1～3時間を目安に体位を変える
・エアマットやクッションなどを活用する
日頃から着替えや入浴の際に、皮膚の状態を観察して皮膚トラブルの予防をしましょう。

【カビ・ダニによる感染症対策】

梅雨や台風の季節に多く繁殖するのがカビやダニ。
体力や免疫力が低下されている高齢者はこのカビやダニによる感染症で病気が発症するおそれもあります。

特に多く見受けられる症状としては脂漏性皮膚炎・気管支喘息・アレルギー性鼻炎といったところです。
予防としては、部分洗浄や全身の洗浄、介護用の下着をこまめに交換し清潔に保ち、皮膚にうるおいを与える事が非常に重要となります。
また除湿するなどして、室内の湿度を50％以下に保ちましょう。

【食中毒に注意】

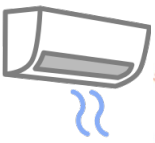
梅雨の大敵と言えば「湿気」。
梅雨時は湿度が高くなり、その結果普段よりも体内の水分が出ていきにくくなり、体のむくみの原因になってしまいます。湿気によって食べ物が劣化するスピードも速くなるため、カビや細菌が繁殖してしまった食べ物を食べてしまうことで「食中毒」の危険性も高まってしまいます。冷蔵庫に入れたからといって完全に菌の繁殖を防げるわけではありません。冷蔵庫に入れているからといって安心するのではなく、できるだけ早く消費することを心がけましょう。トイレに行ったり鼻をかんだりしたあとなどは必ず手洗いをして、菌やウイルスの付着を防ぎましょう。

【快適に眠れる睡眠環境を整えよう】

心地よい睡眠のためには、睡眠環境を整えることが非常に大切です。快眠のために最適とされる環境は「気温26度以下」「湿度50～60％」。ここでは、エアコンの活用をしましょう！冷房で室温を26度前後に保つと寝やすくなります。つけっぱなしにすると体を冷やしてしまう原因にもなるので、タイマー機能を使って可動時間を調節することも大切です。
また、除湿機能を使って湿度調整も行ってみて下さい。布団が湿った状態になると、ダニやカビが発生しやすくなり、寝つきが悪くなる等睡眠の質を下げる原因となります。梅雨の時期でも晴れる日はあるので、その時にはできるだけ布団を干して日光にあててあげましょう。なかなか外に干せるチャンスがなければ、窓を開けて換気をしたりエアコンで調整したりして、寝室の除湿をしておくと良いです。

【まとめ】

日に日に暑さを増すこの時期、特に健康に注意することは・・・
・規則正しい食生活
・エアコンによる暑さ対策
・こまめな水分補給
が基本となります。



食事の面では消化のよい、良質タンパク質（卵、肉、魚、牛乳など）、ビタミン、ミネラルが多く含まれている野菜、果実を摂取することが大切。キュウリやトマトは水分が90％以上のため、おすすめです。

また、ビタミンB1の消費が早くなるので、大豆やほうれん草の摂取も大切です。
こまめに水分を補給することも大切です。
高齢者の方は体調の変化に鈍感になる為、体重の変化や、日中の活動時間も減少します。
ですのでこの時期はより一層周囲の方の注意が重要となります。
今では自宅にいながらでも熱中症になる恐れもあります。
少しでも具合が悪いと感じたら無理をせず、涼しい場所で十分な休養をとり、暑い夏を乗り切りましょう。

〈ASAHI HYGIENE PROPVCTS　より抜粋〉