

2015年 11月 26日 木曜日

矢田北食事会に行きました！



ディサービスセンター花嵐 木戸
花田
矢田地域包括支援センター 寺澤

矢田北会館（照ヶ丘矢田）の大阪市ふれあい型食事サービスに参加しました。

今回は二町会のボランティアさんたちが食事をつくっていただき、季節の野菜の天ぷらは彩うつくしく、味付けもおいしく、みなさん会話をしながら楽しく会食をされていました。



食事後は、東住吉警察の方から、「高齢者の交通安全」について、交差点の横断時の注意箇所や夜間の外出時の明るい服の着用など、交通事故防止のお話をされました。

矢田地域包括支援センターからは、介護・福祉の相談窓口であること伝えさせていただきました。

ディサービスセンター花嵐の木戸さんと花田さんから、寒くなると筋肉が硬くなり、身体が動きにくくなり転んだりします。

食事を食べ、お話しをするのにも、口や飲み込みの動きをするために頬や首の筋肉を使います。



筋肉が硬くなると口の動きが悪くなり、飲み込みが出来にくく、むせるなどにつながり、誤ると肺炎を引き起こすことにもなりますと説明。



軽く頭を左右や上下に動かすとか、ペコちゃんのように舌を動かすことで筋肉をほぐすことができます。また「パ・タ・カ・ラ」と声を出して言うことで口の体操になり、その他にも早く口言葉や歌を唄われたり声をだすことは口の動きをよくし、飲み込みやむせの予防にもなりますとお話とみなさんと一緒に口の体操を行いました。

食事サービスに来られて皆さんと一緒に話ししながら、食事をするのが一番の予防です。