

### 嚥下調整食について

歳を重ねると、咀嚼機能や嚥下機能が低下するので食形態を調節しないと食事を上手くとれないことがあります。食形態にはゼリー状のものから形があるものまで様々です。個々の嚥下機能・咀嚼機能に適した形態でないと、誤嚥性肺炎や窒息のリスク要因となります。

当院では、一般食と日本摂食嚥下リハビリテーション学会の嚥下調整食分類2013に基づき、嚥下調整食を提供しています。言葉だけではイメージしにくいと思いますので、実際に提供している食事をご紹介します。

【献立名】ご飯、赤魚の味噌煮、大根の煮物、ブロッコリーのマヨ和え、バナナ  
※きざみ形態のみメニューが異なる



<ムース食>



<ペースト食>



<きざみ形態>



<嚥下食(ふつう形態)>

嚥下食には軟らかい食材を使用し、飲み込みやすいように煮物やあんかけを多くします。そして、和え物などは軟らかくなるまで下茹でします。また、ムース食やペースト食はミキサーでペースト状にしたものにゲル化剤・とろみ剤を使用します。

むせたり、喉に詰まりやすい食べ物は①パサつきのあるもの ②口の中でばらけやすいもの ③さらさらとした飲み物 ④喉に張り付きやすいもの等が挙げられます。飲み込みやすいようにパサつきのある物には適度に水分を含ませたり、ばらつきのあるものはあんかけにしてまとまりを持たせたり工夫することで飲み込みやすくなります。

退院時にどのような食材が適しているか、調理方法がわからない等不明な点がある場合には、栄養科までお問合せ下さい。

今後も患者様が安全に摂取していただける食事の提供に努めます。

管理栄養士 谷 知衣



### 病棟からこんにちは⑩

#### ★素敵な夏祭り★

開放的な夏、楽しい夏祭りの季節です。病棟の遊びリハビリテーション(遊び+リハビリテーション)チームのメンバーは、今年の企画に試行錯誤していました。おもちゃの金魚すくい、輪投げなど手作り感あふれる夏祭り企画に患者様もワクワクされていました。しかし、とうとう滋賀県も『緊急事態宣言』発令、となってしまいました。院内でも検討と注意喚起が行われた結果、残念ながら夏祭りは中止となってしまいました。チームメンバーは「患者様には、せめて夏を感じてほしい」「入院生活にハリを」と、患者様への思いを込めて、手作りうちわにメッセージを添え渡すことにしました。今回は、看護師から患者様への温もり溢れたメッセージを一部抜粋してご紹介します。

『A様 いつもリハビリご苦労様です。腰の痛みにも耐えてよく頑張ってください。私達はいつもA様を応援しています。一緒に頑張っていきましょう！(担当看護師名)より』『B様 いつもリハビリお疲れ様です！日々、できることが増えてきておられる姿に私達も元気をもらっています。この調子で行きましょう!! (担当看護師名)より』他にも患者様の入



院生活を一番近くで見ている担当看護師だからこそ感じる患者様への温かい言葉が溢れており、笑顔で何度も読み返す患者様もおられました。

素敵な夏祭りになりました。

# 本気でラジオ体操！④

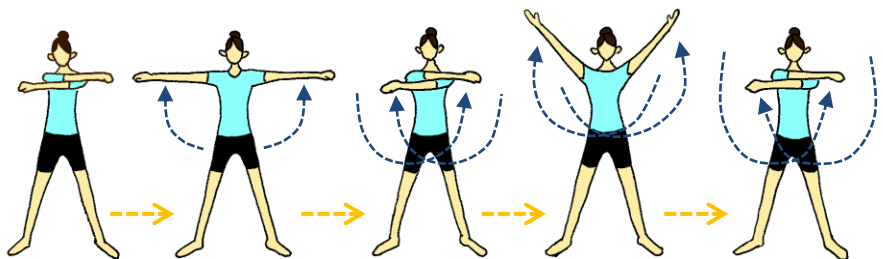
～胸を反らす運動～



正しい姿勢をつくり、  
呼吸器官の働きを良くしましょう

ここがコツ！  
深い呼吸を意識して、顔が上を向きすぎないようにしましょう。

## ★立位の場合★(4セット)

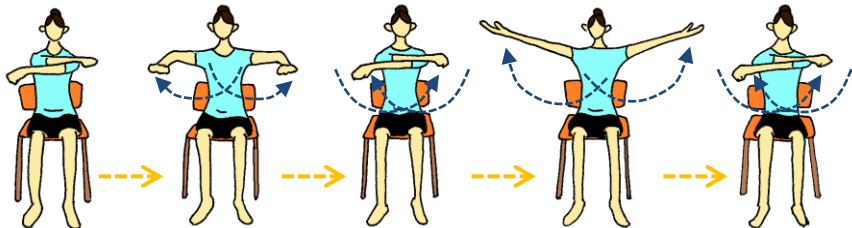


左足を横に開いて  
腕を横に振る

息を吸いながら腕を  
斜め上にあげて、  
胸を反らせる  
息を吐き出し  
ながら  
腕を振り下ろす

## ★座位の場合★(4セット)

※背もたれにもたれず背すじを伸ばして行います。  
※バランスを崩しやすい方は背もたれにもたれて行ってください。



横に腕を振る

息を吸いながら腕を  
斜め上にあげて、  
胸を反らせる  
息を吐き出し  
ながら  
腕を振り下ろす

※立位・座位ともに痛みがある場合や気分がすぐれないときは実施を控えて自身の体調に合わせて無理せず行ってください。

# 園芸プロジェクト

ご入院中のC様(80代・女性・骨折)の退院が見えてきた初夏。

いくらリハビリをしているとはいえ、長いコロナ禍で面会制限の中、入院生活の大半をベッド上で過ごしているC様にとって家に帰ってからの生活はイメージが湧かず不安そのものでした。スタッフにも不安を口にされることが増えてきた頃、リハビリスタッフから園芸のお誘いがありました。C様の趣味は庭の畑作業。久しく土を触らず、畑作業の楽しみも半ば諦めに近くなっていたので、スタッフからの誘いにはとても積極的に受け入れられました。

今年は「トマト・きゅうり・枝豆・ひまわり」にチャレンジ。

リハビリスタッフも園芸は初心者で上手く育つか不安がありましたが、C様にみるみる活気が見られ、前向きな気持ちが手に取るように実感できました。その意欲はリハビリにも反映されて身体機能は向上しました。畑作業をスタッフに指示される場面もあり、笑顔も会話も増えたほどです。おかげで御覧のように立派な野菜が実をつけ始めました。C様は屋外の解放感と好きな土に触れ、自信を取り戻されたのでしょうか。園芸プロジェクトの目的の一つ“帰ってから日常生活を取り戻すための確認とイメージ”が達成されたのです。身体機能の確認の他に「大丈夫だ」という、ご本人の自信の確認はとても重要です。結局、C様は入院中に手塩にかけて育てられた夏野菜を収穫することなく、ご退院されました。笑顔で退院された姿を思い浮かべながら、リハビリスタッフは今日も水やりをしています。



《病院周辺》  
「名所旧跡」散歩道

膳所城ゆかひの杜寺等 ①  
～本多神社～

## 医療相談室のご案内

「医療相談室」は患者様や地域の方の医療福祉に関するご相談に専門の職員が対応させていただきます。お気軽にご利用ください。

◎医療相談室  
Tel.(077)527-4570  
平日9時～17時

歴代藩主をお祀りし、神社の紋は本多家家紋の立葵となっています。境内は藩主の別邸瓦が浜御殿にあたっており、その一角にわずかに庭と池が残されています。また、幕末の尊皇攘夷運動に殉じた膳所藩十一烈士を祀る丹保(にお)の宮が鎮座しています。(膳所公園 城下町 膳所案内絵図より)

♪つぶやき♪

ヒグラシが山間を輪唱し、過行く夏を惜しみつつ、21日は中秋の名月です。月光が、澄んだ空に冴え渡る幻想的なひと時を無心で団子を食べながら過ごすことでしょう。(地域連携部)