

訪問看護ステーション 神奈川新聞 ②月号

トロミはトロミでも？

立春が終わり暦の上では春ですが、寒い日が続いていますね。そんな日は「あんかけ」を焼きそばや炒飯にかけると熱々のまま食べられて、バラバラしてまとまりにくい食材もまとまって、そしてトロミがついて食べやすそう！

…ですが、この「あんかけ」のトロミ。嚥下障害の方が召し上がる際には注意点がございます。

「あんかけ」は片栗粉等でトロミをつけられますが、食品が冷めたり、片栗粉に含まれるでんぷんに唾液が混ざると、トロミが薄くなりサラサラになってしまいます。でんぷんが含まれる「お粥」のトロミも同様です。食事に時間がかかる方は特に注意が必要です。

その点、トロミ調整食品は温度に左右されず使用できます。でんぷんを使用しないトロミ調整食品であれば、唾液によりサラサラになることもありません。トロミは食品によってつき方が変わります。食事でのお困りは言語聴覚士や看護師にご相談ください。



理学療法士のひとりごと



ここからはPTとある利用者様との関わりをご紹介します。その方はゴルフや車の運転をされる、ADL・QOLが高い方でした。しかし様々な経過を経てパーキンソンズムを発症し、ほとんどのADLに介助を要する状況となり、そこから本人・ご家族様に壮絶な数カ月間を過ごされました。その時にはゴルフ場の会員を退会し、運転免許証の返納も検討され、そして何より「もう死にたい」とさえ思われたそうです。私が関わり始めた時にはパーキンソンズムの原因もある程度明らかになっており、回復の兆候がみられていました。それに加え、本人のリハビリへの積極的な取り組みにより、現在ではADLは自立され、屋外へ一人で散歩に行けるようになり、車も運転できる程度にまで回復されました。以前は悲観的な発言もありましたが、現在は「またゴルフもしたい。会員も退会しなければ良かった」と笑いながら話されています。

今回の結果はご本人の努力はもちろんの事、ご家族や様々な職種の方々の協力がありなしえた事だと考えます。これからも利用者様の生活や人生を取り戻せるよう、またお支えできるよう努めていければと思います。

チョコっと息抜き
チョコリハ

お仕事中の皆様へ、健康のためにチョコっと役立つ情報をお届けします。今回は

胸椎伸展のストレッチ

で腰痛を予防しましょう！

- ① 両方の手を腰に当てながら、背骨を3秒間後方へ反らしていきます。
- ② 上を向きながら、胸椎を伸展させるように意識します。



★運動のポイント★
腰椎だけに伸展負荷を集中させない!! 「腰が痛い」と思ったら、腰椎に負荷が集中しているサインかもしれません。

まずはお気軽にご相談ください!

社会福祉法人 横浜市福祉サービス協会
訪問看護ステーション神奈川

TEL : 045-279-0640
FAX : 045-279-0637

空き状況

看護 (Ns)	AM	○	○	○	○	○
	PM	○	○	○	○	○
言語 (ST)	AM	○	△	△	△	○
	PM	○	△	○	○	△

