

自立支援介護実践委員会の取り組みについて～其の式～

令和3年4月 広域型

❀ 水分摂取の工夫についての紹介 ❀

水分摂取の取り組みを報告します。

時期を問わず、脱水症状にならないように気を付けなければなりません。

また水分摂取量が少ないと、認知症の症状が悪化したり、便秘しやすくなったりするといわれています。

水分摂取を増やすために、工夫している一例として、お茶が好きではなく飲めない方へは、「食べるお茶」としてお茶ゼリーを提供しています。これはお茶へ砂糖を少し入れ、ゼラチンで固めたものです。液体では飲めなくても、これなら飲める（食べる）ことがあります。

他には、午後のおやつ時に食物繊維の量が多いといわれる豆乳を使ってジュースを作って提供したり、麴の多く含まれる甘酒を提供することで美味しく食物繊維や発酵食品が取れるようにしています。なかでも、ヤクルト豆乳は人気です！



お茶ゼリー



ヤクルト豆乳



美味しい!

❀ 便秘解消のために ❀

個人購入にはなりますが、栄養士が作ったヨーグルトにオリゴ糖をかけたものを食べたり、飲み物の中に食物繊維を入れて飲むことで、お通じが良くなり、定期で服用している下剤を減らすことが出来た方もいます。全員の方が対象ではないですが、このような取り組みもしています。



ヨーグルト+オリゴ糖



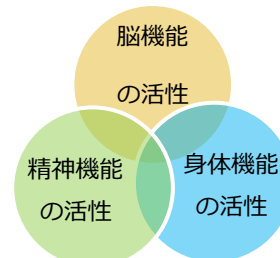
食物繊維

❀ 余暇支援について ❀

余暇支援を入所者の方たちが少しでも余暇を楽しめるように、3つに分けてバランスを考えています。

①塗り絵、計算・漢字等のプリント、カードゲーム等の「脳機能の活性」、②タッチケア、手浴・足浴、苑内外散歩等の「精神機能の活性」、③風船バレー、ストライクゲーム、ボール遊び等の「身体機能の活性」です。

コロナ禍により、出来ないこともあります。つつじ苑で楽しい時間が過ごせるように、又、入所者の方によって関わる時間に差がないように取り組みたいと思います！



タッチケア



創作活動