

訪問部に管理栄養士さんが加わりました

口から食べるという動作は、消化器だけでなく、視覚、味覚、嗅覚などの五感を刺激し、各部の筋肉など多くの身体機能を使うため、全身によい影響を与えます。しかし、体力の低下や、病気などによって嚥下の機能が落ちている場合、あやまって気道(気管)に入ってしまう、**誤嚥(ごえん)性肺炎**を引き起こす可能性が高くなります。

誤嚥性肺炎の予防には免疫力を高める、お口の細菌数を減らすなどありますが、食べやすい姿勢、食べやすい食形態にすることも非常に大事になってきます。当院では「**食支援チーム**」を立ち上げ、皆様の食の安全を支えておりましたが、この度、管理栄養士さんにチームに加わってもらいました。これからは、より食べやすく、より栄養の高いメニューなどのご提案もさせていただきます。

「食」に関して、お困りの方は当院訪問部までご相談ください。



第38回「食」を支える会のご報告

2019年5月18日(土) 19時～
長田区勤労市民センターにて開催

今回の勉強会は、大阪医専の粉川先生より「嚥下障害総論～食事介助時の注意点～」のお話しをして頂きました。まさに現場で聞きたいというニーズが多い内容であった為、医師、歯科医師、看護師、リハビリ職、管理栄養士、ケアマネージャー、ヘルパーさんなど沢山の職種の方にお集まり頂き、活発な意見交換ができました。

来月の内容は「低栄養の予防と食事の工夫」になっております。詳しくは「食」を支える会のHP、FBIに記載しておりますので、覗いてみてください。



つらい夏ばてを予防するために

夏場はそうめん、そば等の炭水化物に偏りがちですが、**タンパク質、ビタミン、ミネラル**が不足しないように摂取することが夏バテ予防には大切です。

食欲が落ちた時でも食べやすい「冷やし中華」は手軽に栄養が取り入れやすいです。

豚肉:タンパク質・ビタミンB1が多く、中でも豚もも肉はB1が多いです。

卵:栄養密度が高く、タンパク質・ビタミン類が摂取出来ます。



野菜:旬の時期は栄養価が一番高く、水分、カリウム、ビタミン等を摂取出来ます。またトマトは日焼け防止、美肌効果があります。

タレ:お酢のクエン酸は疲労回復を助けます。

「え〜くちだより」創刊にあたり

「健康は健口から始まる」と言われるように、近年は口腔機能と栄養摂取が再注目されております。

当院の訪問部でも栄養摂取を改めて考えるにあたり、この度管理栄養士さんに入職してもらいました。

これから「え〜くちだより」では、皆様にも考えて頂きたい歯や栄養のお話し、効率よく栄養を摂取できるようなメニューのご提案などをさせていただきます。お待ちしております。

訪問部 三浦 康寛