

# デイサービスなぎさの里 かわら版



5月に入ってからデイサービスでの畑の苗植を行っています。ナス、トマト、キュウリ、さつま芋などを植えて頂きました。枝豆も種を植えて芽を出させてから植え替えたいと思います。野菜の様子は室内から見られ、育ち具合や育て方の会話が絶えません。収穫の楽しみが増えました。



天気の良い日は歩行訓練や野菜の苗を植えて頂きました。「外に出た日の夜は良く眠られます。」と話される方もいらっしゃいます。陽に当たる事で体のリズムが整うため体がしっかりと目覚め、夜に良く眠られる良い効果もあります。今後も外での活動を増やしていきたいと思っています。



スタッフが挑戦してみました。

「なぎさの里」は自立支援介護の取り組みを行っています。

自立支援介護とは、介護を必要とする人が自立した生活ができるように支援することです。自立支援ケア4つの基本を行うことで、心身共に健康で元気を取り戻すことができます。

今回は③の食事です。柔らかいものでなく、しっかりご飯を噛んで食事しましょう。ご飯が食べづらいからお粥にします。そんなお話をよくお聞きします。お粥ではなく、ご飯を食べてしっかり噛む事に沢山の利点があります。噛む回数が多く、唾液分泌も良くなりムセが少なくなります。噛む事により消化を助け、口から病原菌を防ぎます。唾液が分泌されると胃も動き便秘の解消に繋がります。しかし、美味しいご飯の食べるためには、お口の中の調整が必要です。美味しいものを目の前にして食べたいのに食べられない。そんな辛い事が無いよう、ご家族様の協力で歯科受診をお勧めします。お口の中をキレイにして、しっかりご飯を噛んで食事を摂りましょう。

