

食育月間の取り組み

所属団体名		
施設等名	社会福祉法人天心会 小阪病院	
取組の名称	健康教室 「口の中の健康と食べること」	
実施時期	6月6日、7日、9日	
取組みの目的	<input type="checkbox"/> 共食の推進 <input type="checkbox"/> 朝食の摂取 <input type="checkbox"/> 栄養バランスの良い食事の摂取 <input type="checkbox"/> 野菜の摂取 <input checked="" type="checkbox"/> 生活習慣病やフレイル予防・改善のための良い生活習慣の実践	<input checked="" type="checkbox"/> よくかんで味わって食べる <input type="checkbox"/> 栄養成分表示への理解促進 <input type="checkbox"/> 食品の安全性に関する知識の普及 <input type="checkbox"/> 農産物の栽培体験の機会提供 <input type="checkbox"/> 食品ロスの削減 <input type="checkbox"/> 伝統料理や郷土料理の伝承
取組内容	<p>医師と栄養士による講義。 15分 30分</p> <p>6/6 参加者17名 6/7 参加者20名 6/9 参加者</p> <p>同封の資料をご参照ください。 当院は、精神科病院のため、配布資料にはルビを記入し、 行外取扱いになっております。</p>	

こうくう 口腔ケアとは??

くち なか せいけつ
口の中を清潔にしておくこと!!

ブラッシング

うがい

いれば ていれ
入れ歯の手入れ

口腔ケアは・・・

むしば ししゅうびょう
虫歯・歯周病

ごえんせいはいえん
誤嚥性肺炎

こうしゅう
口臭



よぼう
これらの予防になる!

むしば ししゅうびょう 虫歯・歯周病になると

- 痛い・染みる
- 噛みにくい
- 好きなものが食べられない



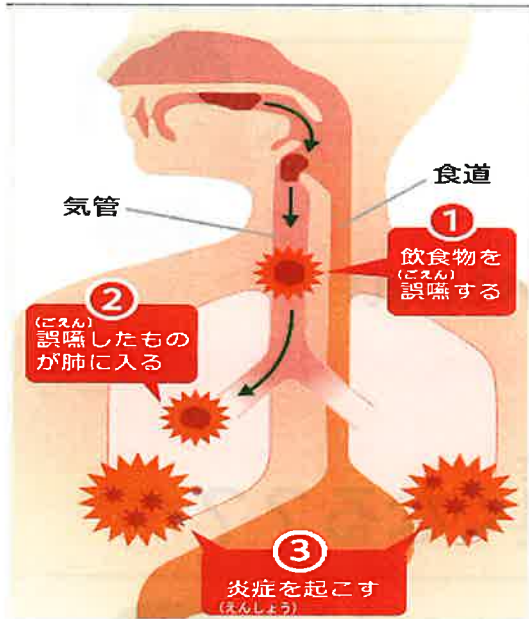
くち くさ 口が臭くなる??

- ばい菌が歯を柔らかくする
- 膿を出して臭くなる
- 神経を腐らせる



ごえんせいはいえん 誤嚥性肺炎って??

くち なか みが 口の中を磨きましょう!!



(ごえんせいはいえん)
一般的な誤嚥性肺炎

きん ばい菌がツバや飲食物と

いっしょ はい はい
一緒に肺に入る



はいえん
肺炎

- ① は 歯 ② は 歯ぐき ③ した 舌



い ば て い たいせつ 入れ歯の手入れも大切!!

STEP1 かんたんみが 簡単磨き

STEP2 せきとくそくそくせい 義歯洗剤

STEP3 めいご 念入り磨き

1

2

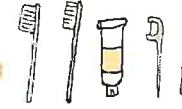
3

4

オーラルフレイルってなに？

くち なか ろうか

口の^{みのが}中の老化のサインを見逃さないようにしよう



オーラル

フレイル

||
Oral
(口腔)
こうくう

||
Frailty
(虚弱)
きよじゃく

ほうち
オーラルフレイルを放置すると・・・
こころ からだ きのお ていか
心と体の機能が低下

□ おせる・食べこぼす



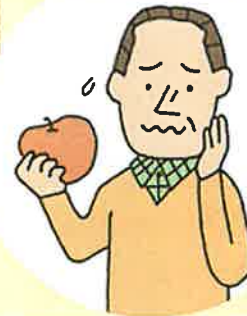
□ 食欲がない



□ やわらかいものばかり食べる



□ 口が渇く・ニオイが気になる



□ 滑舌が悪い・舌が回らない

□ 自分の歯が少なく、顎が弱い

かいご ひつよう
介護が必要になる



ねたきり



きぶん
気分が
落ち込む

しょくじ た かん とき
食事が食べにくいと感じた時は・・・

しゅじい かんごし えいようし そうだん
主治医、看護師、栄養士に相談しよう

食事のメニューを 飲み込みやすいものにする

とろみをかける



やわらかいもの
食べやすく
切ったもの



じかん とき
時間がない時は **ブクブクうがい**

こうか
だけでも効果あり

ブクブクうがい



ガラガラうがい



のど っ まり やすい しょくひんれい
喉に詰まりやすい食品例



サラサラとした
液体



パサパサ
しやすい食材



口や喉に
くっつきやすい食材



硬くて
噛みちぎり
にくいもの



みが じゅんぱん き
磨く順番を決めて

みが のこ ふせ
磨き残しを防ごう

ただ はみが ちしき
正しい歯磨きの知識



は 歯 ブラシを **濡らさない!**



は 歯 ブラシは握らずに **ペンを持つように**



かがみ み
鏡を見て
こきざ みが
小刻みに磨く

食育月間の取り組み

所属団体名	医療福祉生活協同組合おあけい	
施設等名	東大阪生協病院	
取組の名称	食材の栄養成分についてのお知らせ	
実施時期	2023. 6. 5 ~ 2023. 6. 21	
取組みの目的	<input type="checkbox"/> 共食の推進 <input type="checkbox"/> 朝食の摂取 <input checked="" type="checkbox"/> 栄養バランスの良い食事の摂取 <input checked="" type="checkbox"/> 野菜の摂取 <input type="checkbox"/> 生活習慣病やフレイル予防・改善のための良い生活習慣の実践	<input type="checkbox"/> よくかんで味わって食べる <input type="checkbox"/> 栄養成分表示への理解促進 <input type="checkbox"/> 食品の安全性に関する知識の普及 <input type="checkbox"/> 農産物の栽培体験の機会提供 <input type="checkbox"/> 食品ロスの削減 <input type="checkbox"/> 伝統料理や郷土料理の伝承
取組内容	<p>行事食のポスターには、栄養士からのコメントとして、食材についてのお知らせや豆知識を掲載する。</p> <p>それをディスプレイの掲載板に貼付けて、患者さんに見てもらっている。</p>	

6月行事食 常食献立



2023年6月21日(水)

昼食

梅雨は雨の日は肌寒く感じたり、晴れ間は暑かったりと気温や湿度が大きく変化する時期です。
体調も崩れやすいので、食事や服装に気遣い梅雨を乗り切りましょう。

- コーンと枝豆の炊き込み御飯
- カレイの味噌マスタードソースがけ
- 揚げ出し豆腐のみぞれあんかけ
- 胡瓜と茗荷の甘酢和え
- ゆずゼリー



※病状により料理内容が変更する場合がございます。

(盛り付けイメージ)



栄養士からのコメント

枝豆は栄養価が高く、たんぱく質、ビタミンB1、カリウム、食物繊維、鉄分などを豊富に含んでいます。

ミョウガの独特な香りはα-ピネン(アルファピネン)という成分によるものです。この成分には、発汗・血液循環などの機能を促す作用があると言われています。また、この香りを嗅ぐと脳の活動が活発になるということも分かっています。