

栄養通信 11月号

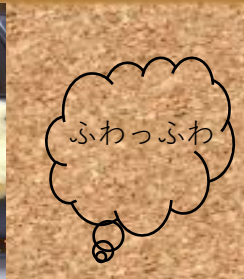


おやつ作り体験10月2日,7日,20日



さつま芋のモンブラン

裏ごししたさつま芋と牛乳で作ったクリームお芋の香りがほんのりと優しい味です



ふわっふわ



ヨーグルトケーキ

トッピングはりんごのコンポートと市販のマリービスケットを砕いたものです



豆乳入り蒸しパン



行事食 ハロウィンメニュー



チキンライス

かぼちゃのハンバーグ

(かぼちゃの形です♡)

かぼちゃのポタージュ

(ガラスの器だったら素敵でしたね)



かぼちゃのプリン

チョコペンで顔を描きました(^^♪

可愛いと好評でした♡



11月の行事予定

- 01日 中館園創立記念日
- 03日 手作りおやつ体験
- 09日 手作りおやつ体験
- 13日 お誕生日会
- 15日 愉庵創立記念日&手作りおやつ体験
- 19日 ご当地銘菓（六花亭のバターサンド）
- 24日 銀杏ドライブ



口腔ケアをしっかりと行い、誤嚥性肺炎を予防しましょう。

高齢になると、虫歯や歯周病の進行により歯が抜けたり、咀嚼・嚥下に必要な筋力の低下・唾液の減少・味覚の低下など様々な理由から嚥下機能の低下が起こりやすくなります。口腔ケアをしっかりと行い、元気に過ごしましょう。

【口腔ケアは大きく分けて2種類あります】

・器質的口腔ケア

食事後のうがい・歯磨きなどのことで、口腔内を清潔に保ち誤嚥性肺炎の予防に繋がります。



・機能的口腔ケア

口回りの筋肉や舌を動かすことで飲み込む力の低下予防になります。



口を大きく「あー」と開く



口を「いー」としっかり伸ばす



口を「うー」としっかりすぼめる



右頬をふくらます



左頬をふくらます



両頬をすぼめる

イラストの体操を3回、食事の前に行いましょう。

どちらか片方のケアではなく、両方のケアをしっかりと行うことが大切です。