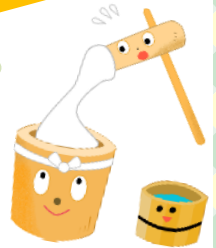


# ハートケアリハ 便り

2024年12月号

## おいしく・安全にお餅を食べましょう！

年越しを迎えるにあたって、家族でお餅を食べる機会が増えると思います。  
そこで、今月は「お餅を安全に食べるための心掛け」についてお伝えしたいと思います。



ポイントは4つ

- ① 食べる前に、十分に喉を潤す  
餅を食べる前に、水分を摂って喉を潤しておきましょう
- ② 食べやすい大きさに切る  
餅はあらかじめ小さく切って、食べやすい大きさにしましょう
- ③ 少しずつ、よくかんで食べる  
急いで飲み込まず、少量ずつ口に入れ、よくかんで食べましょう。  
かむことによって、唾液の分泌も促され、飲み込みやすくなります。  
口の中の餅を全て飲み込んでから、次の餅を口に入れるようにしましょう。
- ④ 一人で食べずに、なるべく家族がいる時に食べる  
高齢者の餅による窒息事故は、1月の正月三が日に集中します。  
少なめの量を口に入れているか、しっかりかんで食べているかなど、  
なるべくなら食事の様子を見守ってくれる人いる状況で食べましょう。



ユニバーサルデザインフードをご存じでしょうか？

ドラッグストアや介護食の通販サイトで目にしたこともあるかと思いますが、日常の食事から介護食まで幅広く使える、食べやすさに配慮された食品です。そのまま利用するのも良いですが、味付けなどのアレンジを加えることも可能です。

これを機会に、飲み込みやすさに配慮された商品を試してみるのも良いかもしれませんね。



楽しいお正月を！



年末年始の休業日のお知らせ  
12月28日(土)～1月5日(日)まで  
年末年始のお休みとさせていただきます。  
1月6日(月)より通常営業させていただきます。



リハビリの空き状況(2024年12月現在)  
リハビリについての疑問や質問、相談などありましたら、お気軽にご連絡下さい！  
×の時間帯も調整次第で訪問可能な場合もございます！ぜひご相談下さい！

ハートケア湘南訪問看護リハビリステーション  
〒252-0806 藤沢市土棚 786  
(セブンイレブン藤沢下土棚店奥)  
TEL (0466) 21-8686



		月	火	水	木	金	
AM	PT/OT	△	×	△	×	×	
	ST	×	△	○	○	○	
PM	PT/OT	△	△	△	△	×	
	ST	○	△	○	○	○	
		○：空きあり △：要相談 ×：空き無し					