

お餅を食べる時の5つのポイント

さて、この時期お餅を食べる機会が増えますが、それと同時に“お餅を喉に詰まらせて救急車で搬送された”というニュースも毎年聞かれます。今回は、喉に詰まらせにくい食べ方をご紹介します。

・1 うるち米やジャガイモを混ぜる

もち米だけだと粘りが強いので、うるち米やジャガイモを混ぜたりすると、粘りが弱くなり、喉に付着しにくくなります。やわらかい食感なので子供でも食べやすくなります。

・2 あらかじめ一口大に切り分ける。

大きいお餅をそのまま食べると、喉に引っかかりやすくなります。食べる前に、一口大の2cm角ほどの大きさに切っておきましょう。

・3 大根おろしや納豆をまぶす。

お餅の表面は喉や口にくっつきやすくなっていますので、大根おろしや納豆をまぶして、表面の付着力を弱めるのもよいでしょう。

・4 先に汁物やお茶、ゆっくり嚙んで唾液と混ぜる

お餅をよく嚙んで、唾液と混ぜるようにすると詰まりにくくなります。一方、唾液が少ないと、餅が口や喉にくっつきやすくなってしまいます。餅を食べる前に、味噌汁等の汁物やお茶を飲んだりして、口の中を湿らせておくと、餅がくっつきにくくなります。水分などをこまめに取りながら、喉を潤った状態にしておくといよいでしょう。

・5 食べる時は食事に集中しましょう

会話に夢中になってしまうと、かむことがおろそかになりがちです。テレビを見ながら食べる等、姿勢が悪いことも、喉に引っかけてしまう原因となります。よく嚙むことに集中して食べるようにしましょう。

おいしいお餅を安全に食べるために、できるところから工夫してみましょう!!



行事予定

入 所

1月 8日(土) 初詣
22日(土) 誕生会



デイケア

1月 8日(土) バイキング
12日(木) 新年会
18日(火) 誕生会

2月 4日(金) 節分
26日(土) 誕生会



2月 7日(月) バイキング
14日(月) 誕生会

3月 26日(土) 誕生会



3月 5日(土) バイキング
10日(木) 誕生会



※この広報は個人情報保護に留意して作成しております。
お気づきの点などございましたら、遠慮なくお知らせ下さい。

(桃だより編集委員会)

2022年 第102号

桃だより

老人保健施設 桃源の郷
〒729-2361 三原市小泉町4258
電話 (0848-66-3877)
<http://www.jinkokai.jp/tougen/>

新年、明けましておめでとうございます。

旧年中は桃源の郷に対しまして、ご利用者様、ご家族様ならびに地域の皆様から暖かいご支援とご協力を賜り、無事に新しい年を迎える事ができましたことを心より御礼申し上げます。今年もご利用者様、ご家族様が、数多く利用していただくよう運営に邁進してまいります。施設職員一同、よりよいサービスが提供できるように精一杯、努力してきたいと思います。

2021年を振り返ってみますと、スポーツの世界では、東京オリンピックの金メダルラッシュやメジャーリーグの大谷翔平選手やゴルフの松山英樹選手のマスターズ優勝など活躍で、盛り上がったのではないのでしょうか？

桃源の郷のスタッフの中にも小泉病院野球部、女子ソフトボール部で活躍し、利用者様、ご家族様ならびに地域の皆様に少しでも元気になって頂こうと日頃より努力しておりますので、暖かいご声援をよろしくお願いいたします。

そして、新型コロナウイルスで感染力の強い『デルタ株』、今現在は『オミクロン株』への警戒が強まっています。ワクチンも3回目の接種が開始されています。桃源の郷も面会等の制限を行なっておりますので、ご理解ご協力のほどをよろしくお願いいたします。

1日でも早くコロナウィルスが収束するように願い、新しい年が皆様にとって良い年になりますように祈っております。

施設長 谷本 佳弘

♪新入社員のご紹介♪



吉岡 朗
(よしおか あきら)
入所・介護福祉士
楽しく、明るい職場
で頑張ります。



村上 みつる
(むらかみ みつる)
入所・介護
介護職は初めてですが、
早く一人前になって先
輩方のような信頼され
る職員になりたいです。



土谷 美香
(つちや みか)
デイケア・介護福祉士
9月よりデイケアで介護職として
働いています土谷です。デイ
ケアで働くのは初めてなので、毎
日が刺激的でたくさんの事を学
ばせてもらってます。利用者様
の声をしっかり聞き寄り添って
いけるように頑張りますのでよろ
しくお願いします。



戒田 夏海
(かいだ なつみ)
デイケア・理学療法士
10月に入社させて頂きま
した。ご利用者様のリハ
ビリを担当させて頂きま
す。至らぬ点多いですが、
宜しくお願いします。

ドライブ 入所



運動会



誕生会



忘年会 年の瀬といえは歌合戦



託児所の子供達も駆けつけてくれました♡

デイケア

運動会



的あて

選手宣誓

優勝は赤チーム!!

やったね



物送りゲーム

忘年会

カラオケ大会をおこないました!!

餅

つき

