

自生苑だより



特別養護老人ホーム自生苑

宮城県仙台市青葉区芋沢字青野木581-1

TEL 022-394-5545

ホームページ<https://www.jisyoukai.net/>

ケータイ・スマホはこちらから

「自生苑だより」は特別養護老人ホーム自生苑の広報誌です。
当施設で働く職員から、地域の皆様の役に立つ情報発信を目指しております。



介護屋のひとりごと(1) <「2025年問題」って?>



昨今介護業界で取り上げられている問題の一つに「2025年問題」というのがあります。これは、第1次ベビーブームで生まれたいわゆる「団塊の世代」の全員が75歳になるのがこの年であり、国民の4人に1人が75歳以上となることで、医療や介護の需要の急増が予想されることが理由です。

私の中で団塊の世代といえば、「全共闘」とか「学生運動」というイメージですが、高校や大学を卒業後に企業戦士として活躍する一方で、ジーンズ・ミニスカート・英米のヒット曲等々海外からの流行に接する機会も多くなり、それ以前の世代と比べて遥かに多様な価値観を得た人達だとも思っています。

ところで、今年1月1日の自生苑の全長期入所者の平均年齢を計算しましたら、84.9歳でした。そのうち80歳代で全体の42%と、施設の中の多数派を占めています。ということは、2030年頃から、80歳代になった団塊の世代が施設にどんどん増えてくるということになります。

その頃私達は、果たしてどのようなサービスを提供すべきなのでしょう。今から言えることは、今以上に多様なニーズに応えていく必要がありそうだということです。

介護支援専門員

<口すぼめ・歌>で、飲み込む力を鍛えましょう

「大きな声を出す」だけでなく「咳払いをする」や、気道を広がりやすくする「口すぼめ呼吸」、また、口の筋肉アップを促進するために「パ・タ・カ・ラ」と出来るだけ大きな声ではっきりと発音する「パタカラ体操」などで発声します。

また、「歌を歌う」などをすることで、のどの筋肉が鍛えられます。このことは誤嚥を防ぐうえでも有効ですし、質の良い睡眠にもつながります。

<口すぼめ呼吸>

- ①口をすぼめて、口からゆっくり息を吐く。ろうそくの火を揺らすくらいのイメージ。
- ②軽く口を閉じてから、鼻から空気を吸う。これを繰り返す。

介護主任

* ご寄付のお願い *

使われていないタオル、紙オムツ、読まなくなったマンガや文庫等ございましたら、当苑へご寄付いただければ幸いです。



相談員よりひと言

ご家族、またはご近所様で介護でお困りの方がいらっしゃいましたら、お気軽にご相談下さい。

☎022-394-5545 斎藤・赤井・佐々木・小幡まで

