

たいよう

第 153 号 令和 4 年 5 月発行

独立行政法人地域医療機能推進機構

神戸中央病院附属介護老人保健施設

〒651-1145

神戸市北区惣山町 2-1-9

TEL 078-595-2323

FAX 078-595-2717



老健に春が来た！



銭太鼓 DVD 観賞



4/28 (水)・4/30 (土) に銭太鼓の DVD を観賞しました。今年も生演奏での観賞は出来ず残念でした。

いつかまた目の前で観賞できる日を利用者様や職員も楽しみにしています。



大切です！口腔ケア ～口腔機能訓練～

口腔ケアシリーズの最終回は口腔機能訓練についてです。いつまでもおいしい食事を口から食べることは誰しもが望むことですね。口腔機能を維持するために、「毎日」「少しずつできる」取り組みをお伝えします！

原因と対策



口腔清掃と口腔機能訓練で誤嚥性肺炎を防ぐ！

食道へ流れるべき食べ物が誤って気道に入ること、肺の中で細菌が繁殖して炎症を起こし、誤嚥性肺炎を発症します。食べ物の他、睡眠中に口腔内の細菌を含んだ唾液が気管に入ったり、嘔吐物の誤嚥でも発症することがあります。

日頃から適切な口腔ケアを行って口の中を清潔に保つと共に誤嚥した際に食べ物や唾液を吐き出せるよう、「口腔清掃」と「口腔機能訓練」を行いましょう。

口腔機能向上のためのトレーニング

1 口腔体操

<p>口腔周囲筋を鍛える</p> <p>唇を突き出す、横に引く、大きく開閉する動作を順に行う</p>	<p>頬の筋肉を鍛える</p> <p>片側の頬を膨らませる、へこませる動作を交互に行う。反対側も同様に行う</p>	<p>頬の筋肉を鍛える</p> <p>片側の頬を膨らませる、へこませる動作を交互に行う。反対側も同様に行う</p>
---	--	--

2 発声のための体操

<p>基本の発声</p> <p>「パ」「タ」「カ」と短く、繰り返し発声する</p>	<p>音階の発声</p> <p>低い声から少しずつ高い声になるように、「あー」と発声する</p>	<p>音読の発声</p> <p>自分の名前や早口言葉、スタッフからの質問に答えるなど、単語や文章を発声する</p>	<p>咳払いのための体操</p> <p>① 大きく息を吸って、一気に吐く ② ①ができれば、声を出して咳払いする</p>
--	---	--	---

4 唾液を出すためのケア

唾液腺マッサージ

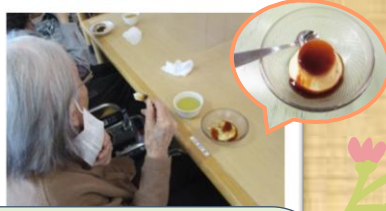
<p>耳下腺</p> <p>人さし指から小指までの指4本を頬に当て、奥歯の後ろから前に向かって円を描くように動かす</p>	<p>顎下腺</p> <p>親指をあごの内側に当て、耳の下からあごの下までなぞるように動かし、5ヶ所程度を押す</p>	<p>舌下腺</p> <p>両手の指をあごの下に当て、舌を突き上げるようなイメージでゆっくと押す</p>
--	--	---

老健では毎日体操の時間にトレーニングを行い、中には毎食前に必ず「パ・タ・カ・ラ」の体操が行われている利用者様もおられます。いつまでも元気に話をしたり、好きな物を食べるために是非毎日の生活に取り入れましょう

日常生活の風景



本日のおやつはあんぱんです。ソフト食の方は手作りプリンです。



コロナ禍で、お花見に行けない利用者様方へ、職員から応援メッセージの桜の木を満開にしました。



入浴後の整髪（ドライヤー）の様子です。



関節が固まらない様に、動きを維持する訓練を行っています。



過介助にならないよう、ご本人の残存機能を活かして介助しています。



井戸端会議中！この日の予定を皆で確認しているところです。

西尾晃先生退任の挨拶



風薫る5月。皆様はいかがお過ごしでいらっしゃいますか？幸い今年のゴールデンウィークは好天気恵まれ、名残の躑躅と新緑の光を堪能された方も少なくないと思惟致します。コロナ禍では様々な規制が敷かれましたが、制限なく外出を許されたのは3年ぶりの事と聞きます。街に活気が戻りました。この緩和による感染の再爆発が起こらないことをただ願うばかりです。いつまでも厳密な規制が続くことにはもう耐え難い、と思っている若い・壮健な人たちは決して少なくはないはずで。

ただ、老人保健施設の利用者様は、健康面ではいわゆる“弱者”です。次の4度目のワクチン接種もまずは高齢者・有病者に行うとの意見もあります。これからもコロナウイルスには十全の感染予防体制を整えておかねばなりません。この点、家族様・関係者様には少なからずご不便をお掛けしますが、ご理解のほど重ねてお願い致します。

長引くコロナ感染症に施設の職員もかなり鬱々としております。そこで、細やかながら花いじり・土いじりと、苗草を植えてみたりしています。「こうした方が良いでしょう。」とお気づきの時には、どうぞ遠慮なくご指導下さい。よろしくお願い致します。

最後になりましたが、在任中は格別のご厚情とご支援を賜り、心より厚くお礼申し上げます。



退職記念植樹
なんじゃもんじゃの木



筍の木の芽和え (4人分)



- ・ たけのこ … 160g (小1本)
- ・ 淡口醤油 … 小さじ2
- ・ 砂糖 … 小さじ1
- ・ だし汁 … たけのこが浸かる程度
- ・ 白みそ … 大さじ1
- ・ 砂糖 … 小さじ2
- ・ 木の芽 … 2枚
- ・ みりん … 小さじ1
- ・ ほうれん草 (葉先) … 30g
- ・ だし汁 … 大さじ2

●たけのこのあく抜き

①先のほうの1/5ほどを斜めに切り落とし、皮に1か所、包丁の切り目を縦に入れる。



②皮を2~3枚むき、あとはそのままにして、たっぷりの水に米ぬかと赤とうがらしを入れて竹串が根元にすっと刺さるくらいまでゆで、そのまま冷ます。



たけのこの皮には繊維をやわらかくする成分(亜硫酸塩)が含まれている。米ぬかは、たけのこの軟化を早め、白くゆであげる。赤とうがらしはえぐ味をとる。



《作り方》

- ①たけのこをあく抜きする。
- ②①をいちょう切りにしだし汁、淡口醤油、砂糖で煮る。
- ③木の芽は水洗いし、みじん切りにする。
- ④ほうれん草はボイルしミキサーにかけ、ザルにあけ水切りし、絞る。
- ⑤ポウルに白みそ・砂糖・みりん・だし汁、③④を混ぜ合わせ、②と和える。

★竹は意外にもイネ科にあたり、温暖な地域に多く生えています。その種類も多く、70種類ほどあるといわれていますが、食用にされているものは孟宗竹(もうそうちく)をはじめ、ほんの数種類です。春の味覚を代表する食材です。

お知らせ

理美容 (散髪¥2000・顔剃り¥1500)

6月/1(水) 2(木) 3(金) 6(月)
7(火)

7月/1(金) 4(月) 5(火) 6(水)
7(木)

*申し込み締切日: 前月の25日まで

行事予定

6月 フラダンス (オンライン上映)

7月 七夕短冊作成



お花の下のレース編みは、利用者様の作品です。

編集後記



惣山町周辺の木々も緑が鮮やかになり、何をするにも心地よく感じられる季節になりました。

皆様は「気圧のせいで体調が悪い」というセリフ、使われたことはありますか? 私はそう感じる内の一人です。

山に登るとお菓子の袋が膨らむように、私たちの体も気圧に影響され、内耳(耳の奥の器官)で変化を感じ取るそうです。そういう時は、首のストレッチで耳周囲の血行を促したり、お腹を膨らます腹式呼吸でリラックスするといわれています。お試しください。(藤原 恵美)