

菜の花だより

〒448-0003 愛知県刈谷市一ツ木町4丁目41番地4
医療法人豊田会
介護老人保健施設 ハビリス 一ツ木

T E L <0566> 29-3611
F A X <0566> 29-3621
E-mail: habirisu@dream.ocn.ne.jp
<http://www.toyota-kai.or.jp>

2021年1月号

第82号

編集: ハビリス広報委員会

高齢者は歯が命？

みなさん明けましておめでとうございます。2020年は新型コロナウィルス感染症に明け暮れた年でした。

利用者のみなさんも面会制限などご不便をお掛けしました。今年は丑年、モーといいことがたくさんある年になるといいですね。

さて私事ですが昨年、実は何十年ぶりかに虫歯になりました。ずっと僕は虫歯が無いんだと自慢してきましたが、6月頃から突然右下顎の奥歯が痛み出しました。これはおかしいと歯科を受診すると右下顎の親知らずが隣の奥歯を圧迫して、そこに食べかすが残り、虫歯になりかけているとのこと。実は私は結婚するまで歯磨きは朝1回だけ、妻にこのことを話すととても珍しい物を見るような目で、「信じられなーい、人は必ず寝る前も歯磨きしないとダメだよ」と言われ、以後これを習慣にしてきました。ただ食後に磨く習慣はなく、丈夫な歯に生んでくれた親に感謝しているだけでした。定期に受診して歯のクリーニングをしてもらうわけもなく、7年前に歯石掃除をしてもらった以外ほったらかしでした。痛み出して1週間ほど、意を決して歯科受診、まずはレントゲンを撮りました。レントゲン写真を見ると以前の写真とほぼ同じながら、右奥歯の歯根部の周りに空洞があるではないですか。これはまずそう、この歯はやはり抜くのかなといろいろ思いながら診察イスで先生に見てもらうと、「まだ抜くほどではないです、そんなに痛くなれど？」（結構痛かった）ひとまず歯垢クリーニング、ブラッシング指導、うがい薬の処方を受け数回の再診後経過観察となりました。

途中痛みがぶり返したり（以前ほどではなかった）、不安になることもありましたが言われたようにブラッシングを行い（起床後、寝る前、毎食後、1日5回せっせと磨いています）今では痛みもなく、この習慣を続けていこうと思っています。W先生ありがとうございます。最近では口腔衛生と様々な疾患の関連について報告されています。歯周病菌と自己免疫疾患、アルツハイマー病など身近な病気と密接な関連が解明されつつあります。高齢者に重大な影響を及ぼす誤嚥性肺炎も口腔内常在菌の関与が大きく、口腔衛生に努めることで予防効果も上がるようです。

みなさん日頃から口腔環境を良好に保つよう歯磨きを励行し、今年も健康に過ごしましょう。



施設長
深谷直樹

各フロアの行事や取り組みについて紹介します

デイケア コロナ対応

新型コロナウイルスの感染予防として、送迎車内、車椅子、手押し車、リハビリ用具および使用したレクリエーション備品を除菌効果のあるシート等で拭き取りを行っています。また、利用者さまには、食事と入浴以外はマスクの着用、こまめな手洗いや手指消毒をお願いし、3密を回避できるような環境を心掛けています。皆さまが安心してご利用いただけるよう対策をしっかりと行っています。

デイケア 加藤 純子



1-2F 敬老会

1棟2階では、9月23日に敬老会を開催し、利用者さまへ長寿のお祝いをさせていただきました。当日は、ご家族さまからのお祝いのお手紙を涙を流しながら受け取られており、大変喜ばれていました。

ご家族さまにはお手紙の準備等、お忙しい中ご対応いただきありがとうございました。

1棟2階 山口 友暉



1-3F 秋祭り

1棟3階では、10月8日に秋祭りを開催しました。午前の部・午後の部と一日中お祭り騒ぎで楽しみました。利用者さま全員に法被を着ていただき、「紙芝居」、「千本引き」、職員による「ちんどん屋」、「盆踊り」、「御神輿」など笑い声や楽しむ姿が見られました。御神輿は、利用者さまと一緒に作成したもので、綺麗で華やかな御神輿を「わっしょい！」のかけ声で担ぎながらパレードを行いました。笑顔が溢れ、大盛り上がりの秋祭りになりました。

1棟3階 新家 万祐子



1-4F 運動会

秋も深まってきた今日この頃。11月24日に1棟4階では運動会を開催しました。種目は玉入れ。赤・白チームに分かれての対戦。利用者さまは両手にいっぱいの玉を抱えながら、それぞれの色の玉を籠にむけて一心不乱に投げ込まれていました。ゲームを2戦行い、いずれも赤チームの勝利。賞状の授与式では満面の笑顔で賞状を受け取られ、白チームも暖かい拍手を送っていました。利用者さまほぼ全員参加され楽しいひとときを過ごされました。

1棟4階 柏木 由利



2-2F フットケアについて



2棟2階では、週1回入浴後にフットケアを行っています。入浴後の軟らかくなった足や手の爪を切り、保湿クリームを塗っていると、気持ちがよいのかウトウトされる利用者さまもいらっしゃいます。普段、じっくり観察のできない足の様子や、色々なお話ができる時間ともなっています。

2棟2階 檜垣 智香

リハビリテーションについて①

リハビリテーションというと、多くの方々は専門職による機能回復訓練をイメージされます。しかし、もっと広い意味を持ち、障がいを持った方が「その人らしく生きる」ために行われる全ての活動のことをいいます。理学療法士、作業療法士、言語聴覚士はリハビリテーションの役割を担い、多くの職種とチームになって取り組みます。今回はそのひとつである理学療法について紹介します。

○理学療法の目的・役割

理学療法は、寝返る、起き上がる、立ち上がる、歩くなど日常生活で必要な基本動作が行えるように、身体の機能回復を支援します。また、今の健康を維持、増進し、未来の病気やけがを予防する役割も求められています。介護予防で紹介される運動法は理学療法に基づくものが多くあります。

○理学療法で行われること

病気、けが、高齢、障がいなど様々な原因によって運動機能が低下した人々に対して、運動療法や物理療法を通じて治療を行います。運動療法には関節の動きを広げるための関節可動域練習や筋力をつけるための筋力強化練習、立ち上がり・歩きなどの動作を改善するための日常生活動作練習などがあります。物理療法は電気、温熱、光線、超音波などの機器を使って身体機能や動作の回復を図ります。

最近では理学療法士がスポーツの分野で選手の健康管理やパフォーマンス向上に対する支援を行うこともあり、東京2020オリンピック・パラリンピックや甲子園高校野球など大きな競技大会でメディカルサポートも行っています。

理学療法士 浅井 崇

今回のテーマ
サルコペニアを
予防して健康長寿

栄養だより

サルコペニアとは??

加齢などにより筋肉量が減少し、筋力が低下する状態のことです。運動能力の低下や転倒のリスクが高くなるため、放置すると要介護状態や寝たきりになる恐れもあります。



サルコペニアの原因は?

加齢や疾患により、筋肉量や運動量の減少、食事（特に筋肉を作るたんぱく質）摂取量が減少することが原因です。高齢者の食生活や日常の運動の状況などは、周囲の家族が注意してあげることが大切です。



サルコペニアの予防のためのポイント

サルコペニアを予防するためには、何に注意していくべきでしょうか。気をつけることの一つには栄養が大切であると言われ、特に「低栄養」に注意することが必要です。

「低栄養」を防ぐための食事ポイント

- ◆ 1日3食、規則正しく食事をする
- ◆ 主食、主菜、副菜をそろえた食事をする
- ◆ 十分なエネルギーを摂取する（ご飯、パン、麺類、芋類）
- ◆ たんぱく質をしっかりと摂取する（肉、魚、卵、大豆製品、牛乳、乳製品）
※ただし、高齢者は過剰なたんぱく質摂取により、腎臓に負担がかかる場合もあります。腎機能に何らかの不安がある場合は、医師等のアドバイスを受けながら、食事内容を考えていきましょう。
- ◆ 噛む力・飲み込む力にあった食事内容にする



バランスのよい食事を心がけ、適度な運動を行うことにより、筋力量UP・筋力維持にもつながります。

管理栄養士 平岩 美鶴

医療社会福祉部だより

今回は支援相談員から、当施設で取り組んでいる入所前後訪問および退所前後訪問についてご紹介させていただきます。

平成30年4月の介護報酬改定で、報酬体系の見直しが行われ、介護老人保健施設は「超強化型」「在宅強化型」「加算型」「基本型」「その他型」の5類型に再編されました。

当施設は「超強化型」の施設であり、厚生労働省が定める要件を満たした在宅復帰・在宅療養支援の機能が高いと認められた介護老人保健施設です。

それに伴う取り組みのひとつとして、入所前後訪問および退所前後訪問を実施しています。入所前後訪問は、入所予定日30日前から入所後7日以内にご自宅を訪問し、ご自宅の環境を把握することで、入所後の在宅復帰に向けた支援につなげることを目的としています。

退所前後訪問は、退所予定日30日前から退所後30日以内にご自宅を訪問し、退所後の生活をよりよくするために他職種と共同して住環境や介助の方法等について指導することを目的としています。訪問件数は年間で延べ300件近くに及びます。退所前訪問には必要に応じてケアマネジャーもしくは当施設のリハビリ職員、看護師、介護職員が同席し、住宅改修の助言や移乗動作の手技等を指導させていただいている。それにより利用者さまとご家族のご自宅での生活に対する不安が少しでも軽減できるよう、支援させていただきます。住環境を整えたことで、入所していた方が今でもご自宅で頑張って生活されている姿をみられることは、私たちにとっても励みになります。

新型コロナウイルスの感染拡大により、日常生活において様々な不安を感じる日々が続いているが、皆さまの不安に寄り添い、よりよい生活が送れるよう支援させていただきますので、お困りのことがございましたら、いつでも支援相談員にお声かけください。

支援相談員 犬塚 小百合

編集 後記

新年あけましておめでとうございます。

丑年の今年は、牛歩のごとくゆっくりと、1歩1歩、確かな足取りで、1年を送りたいと願っております。

広報委員会

お問い合わせ



〒448-0003
愛知県刈谷市一ツ木町4丁目41番地4
TEL.0566-29-3611
FAX.0566-29-3621
<http://www.toyota-kai.or.jp>