

# かわしま介護トピックス

かわしま介護保険サービスセンター

かわしまヘルパーステーション

川島整形外科病院通所リハビリテーション

訪問看護ステーションかわしま

2008年12月1日 **第4号**

発行/医療法人 玄真堂 介護保険事業部 広報部  
大分県中津市宮夫14-1 ☎0979-24-2423



俳画/清尾喜美子様 (通所リハビリご利用者)

## ごあいさつ

医療法人 玄真堂 理事長  
川島 真人



玄真堂の理念は「安心・安全・やすらぎ・心のこもったサービスを提供する」ことでもあります。24時間救急医療から在宅までを、全て理念に基づき成し遂げるよう職員は日々改善と努力をし、また生涯教育を行っております。

近年、「経済危機」や「格差の増大」など不安の多い社会情勢ですが、「不撓不屈」の精神を貫きながら職員一同心をひとつにして地域社会のお役に立てるよう努力いたす覚悟ですので、よろしくお願い申し上げます。

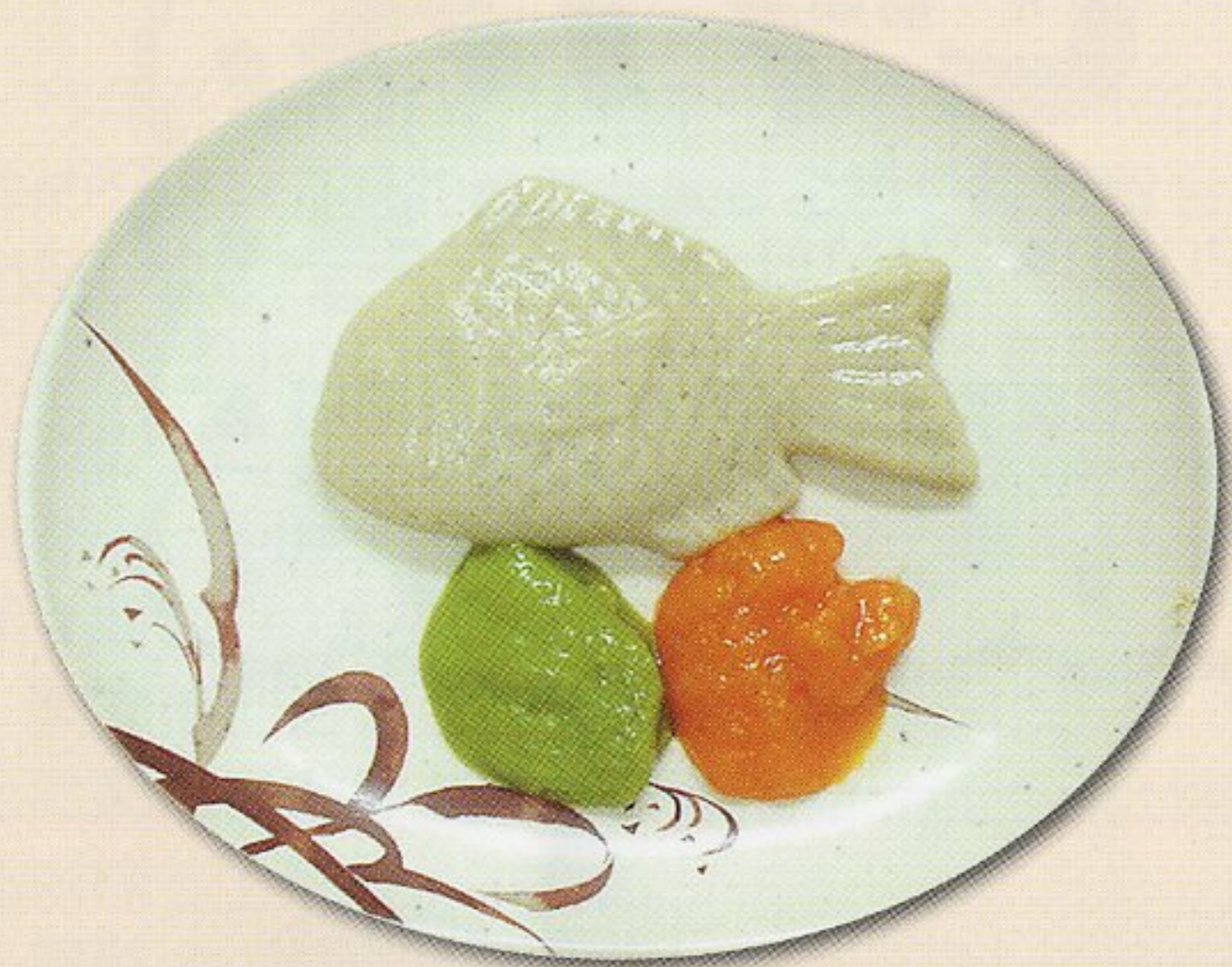
## CONTENTS

- ヘルパーステーション  
飲み込みやすい料理の工夫  
健ちゃんNEWS Vol.4
- 訪問看護ステーション  
楽にできる移動動作
- 通所リハビリテーション  
口腔ケアって大切!!  
シリーズ健康VOL.4  
インフルエンザとは?  
かまぼこ板の絵展覧会  
(ゆめタウン中津店)
- 介護保険サービスセンター  
ケアマネのつぶやき

● サービスについてのお問い合わせは ●  
かわしま介護保険サービスセンター  
**TEL.0979-24-2423**



# 飲み込みやすい料理の工夫



ミキサーにかけてゼリー状にし、魚などの型にかためて見ばえを良くしました。


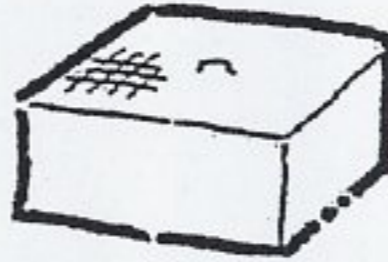








噛むことが難しい・むせる・なかなか飲み込みにくいなどの症状について困っていることはありませんか？  
調理方法を工夫する事で、おいしく食事ができるようになる事もあります。

- 咀嚼（噛み砕く）に問題がある
  - ・焼いたり、炒めたりするよりも圧力鍋等で柔らかく煮る。
  - ・噛めないという理由で細かく刻むと、かえって口の中に広がって噛みにくくなりむせる事もあります。適当に厚みがあり舌と口蓋（上あご）で押しつぶせるように柔らかく調理する。
- 水分でむせる
  - ・トロミ材で、トロミをつける事により飲み込みができる。
  - ・食材にマヨネーズ、生クリームなどを混ぜてなめらかにする。
- なかなか飲み込めない
  - ・食材をミキサーなどで柔らかめのゼリー状やピューレ状にしてから食べやすい型で成形することで食欲をそそる工夫をする。

## 飲み込みやすい食品の形態の工夫

●今回は、調理の工夫を簡単にお知らせしましたが、他に食べる姿勢や介助の仕方、スプーンの大きさなどを変える事で、解決する事もあります。質問や困ったことがありましたらお訊ね下さい。

TEL 0979-22-9735

 ムース	 豆腐	 プリン	 寒天寄せ	 ゼリー
 粥状 バン粥状	 カボチャマッシュ	 ジャガ芋マッシュ	 サツマ芋マッシュ	 固めのポタージュシチュー状

## 訪問看護ステーション

### 楽にできる移動動作

「楽にできる、移動動作」として、ベッドからの起き上がりをご紹介します。  
腰痛のある方や、脳梗塞などで麻痺のある方などにお勧めいたします。

#### ベッドからの起き上がり編（右片麻痺の場合）



- ① 仰向けから横向きになり、両膝を曲げます。
- ② 肘をついて支点とし、(1)肘 (2)前腕 (3)手のひらの順に体重移動しながら、上半身を起こしていきます。
- ③ 曲げた膝はベッドから降ろし、起き上がった時はベッドの端に座るようにします。

少しのコツで移動が楽になります。訪問看護ではこのようなアドバイスもさせて頂いています。



口腔とは口の中を意味しています。ケアとは面倒を見るということで口の中を清潔に保ち口の動きを活発にすることにつながります。

### 口腔の働きは

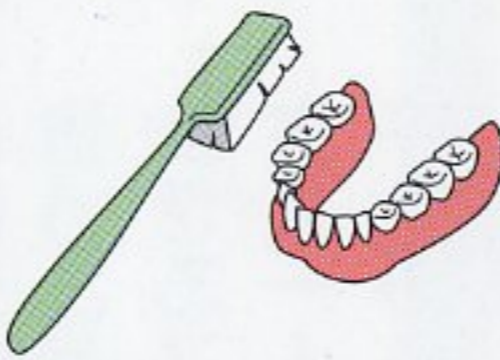
- ① 食べ物を噛み、飲み込む
- ② 呼吸をする
- ③ 声を出す
- ④ 唾液を出す



これらの動きを十分に発揮する為の準備体操 健口体操 (お口の体操) を紹介します。  
※1日1回食前になるべく大きく口を開けて行って下さい。

### 効果について

- ① 歳をとってくると、食べ物を胃に送り込む力がだんだんと弱くなってきます。それを低下させない効果があります。
- ② 食事前に顔や舌の筋肉、神経を刺激することにより、飲み込みやすくなります。
- ③ 唾液 (つば) の分泌を良くして食物の消化をスムーズに行います。



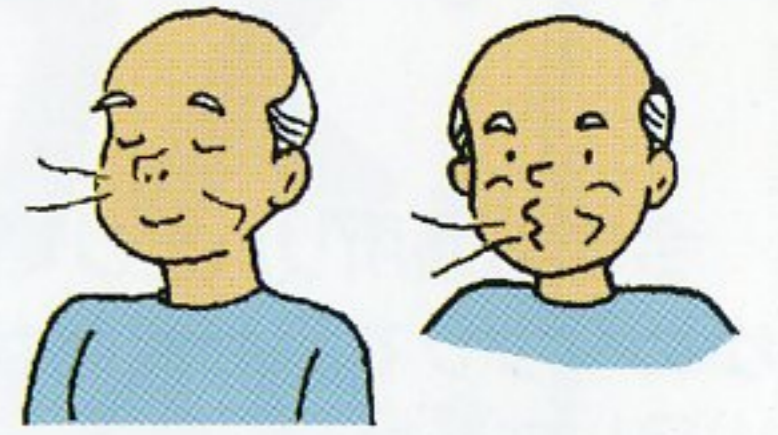
### 食後の歯磨き

食後30分以内に歯ブラシを使い歯磨きをしましょう。汚れを落とす事で口の清潔感を得られ、食欲増進につながります。毎日を生活していくうえで食事は欠かせないものです。食べたいものを、食べたいときに自分の歯で噛み3食しっかり食べましょう。

通所リハビリでは毎日健口体操を行うことで口や喉の呼吸器のリハビリをしています。正しい口腔ケア (歯磨き・入れ歯の手入れ) 指導で、口腔内の病気の予防や早期発見に努めています。

### 1.口すぼめ深呼吸

鼻から息を大きく吸い込み、口をすぼめてゆっくりはきましよう。3回程度



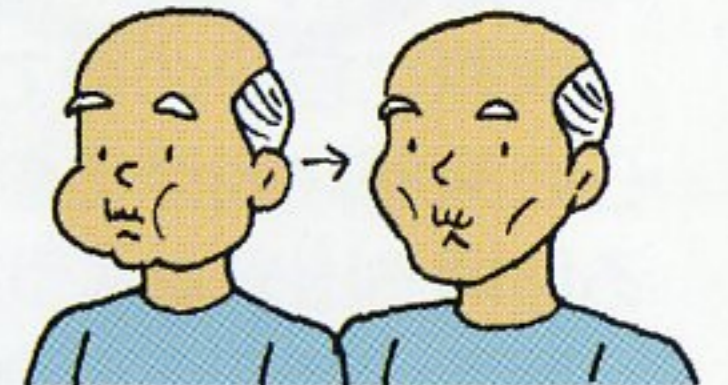
### 2.顔のマッサージ

手で頬をよく揉みましよう。



### 3.ほっぺたの運動

頬をふくらませたりゆるめたりましよう。



### 4.かみかみ運動

かちかちと音を出すように上と下の歯をかみ合わせます。10回



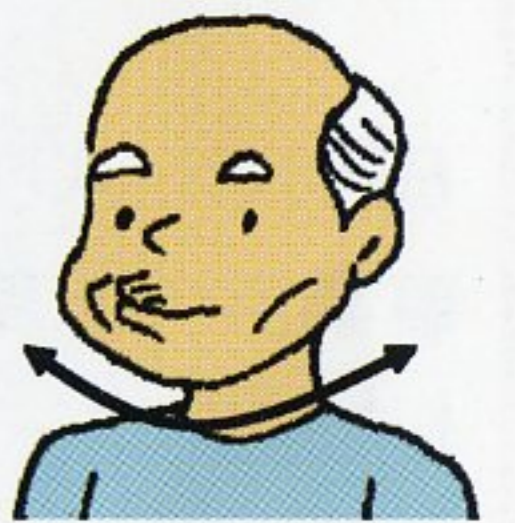
### 5.つばの飲み込み

つばを意識してのみこましよう。



### 6.発声練習

パパパ、タタタ、カカカ、ラララ、パタパタ、カラカラと発声ましよう。



### 7.深呼吸

1.と同じようにもう一度。



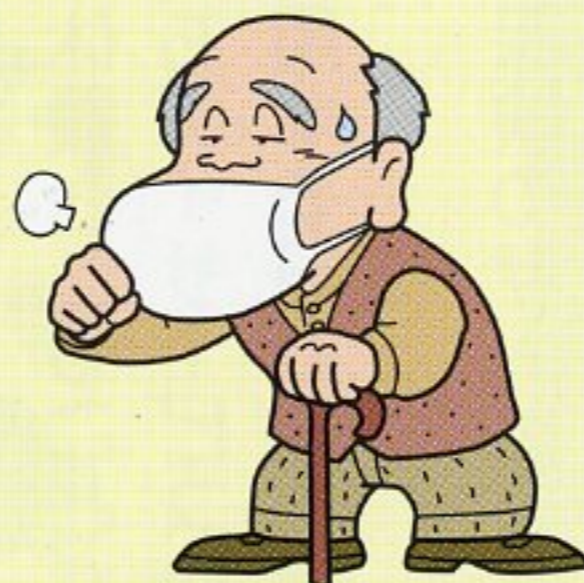
## 通所リハビリテーション

# インフルエンザとは?

インフルエンザウイルスの感染によって広まる感染症です。咳・くしゃみなどによって飛んだものを吸い込むことで感染ましよう。空気が乾燥すればするほど、ウイルスが長時間空中に漂うことができるため、乾燥した冬に流行しやすすい病気です。

### ●症状は?

- 熱 寒気と高熱 (38℃以上) ・3~5日
- 苦 全身がだるい・食欲がない
- 痛 頭痛・関節痛・筋肉痛・腰の痛み
- 腹 お腹が痛い・吐く・下痢
- 咳 のどの痛み・咳・鼻水



高齢者ではインフルエンザ後の細菌感染による肺炎で死亡することも稀ではありません。発病して4~5日してもいっこうに熱が下がらなかつたり、咳、たんがひどくなつて、呼吸困難やくちびるが紫色になるチアノーゼが現れたり、胸痛が

起こつたりしたときには、肺炎を合併した可能性があります。またまれに脳症やギランバレー症候群などと呼ばれる神経系の病気や心筋炎、心外膜炎などの心臓病を合併することもまあります。

### ●予防方法

#### ・予防接種を受ける

インフルエンザの予防に最も効果が期待できるのはワクチンの接種です。あらかじめ感染の可能性が高くなる前にウイルスに対しての免疫力を備えておくために必要です。ワクチンを接種してから効果が現れるまで2週間程必要です。さらに効果が頂点に達するのは4週間後で、効果は5ヶ月間持続するといわれています。

#### ・日常生活の感染予防

- 外出時はマスクをつける
- 帰宅時のうがいと手洗い
- 栄養バランスのよい食事を摂りましよう





# かまぼこ板の絵展覧会

(ゆめタウン中津店)

今年も通所リハビリでは、10月12日～18日にゆめタウンで行われたかまぼこ板の絵展覧会に出品しました。

リハビリの一環として作品制作に取り組み、多くの方に見ていただけるという緊張感や喜びもあり、利用者様の作品に対する意気込みも年々増しているように感じます。

実際に自分の目で他の作品を見ることで、さらに来年に向けての制作意欲やリハビリに対する目標も出来たようです。

展覧会に向けての制作、出展を通して、自ら努力し自信を持って頂ける活動になったと思っております。



利用者様の作品

## 介護保険事業部

島澤科長あいさつ



8月15日より介護保険事業部へ配属となりました島澤真一です。

職種は理学療法士です。現在は訪問看護ステーションからの訪問リハビリを担当しております。今後とも介護保険事業部をよろしくお願いいたします。

## ヘルパーステーション 健ちゃんNEWS

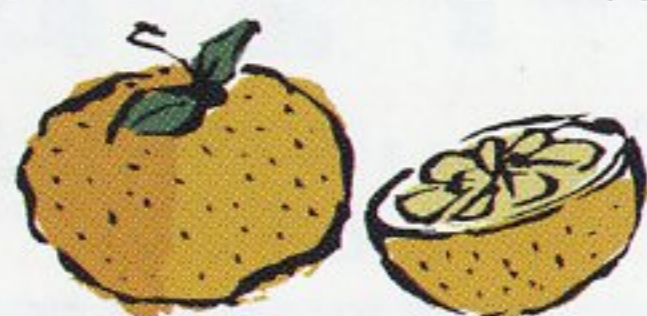
Vol.4



### 柚子で手軽なスキンケア。

鍋料理の後、柚子の「種」10粒以上を150cc位の焼酎に5日間漬けるだけのスキンローション。これで利用者Mさんは手荒れしらすだそうです。

年末の大掃除など、ヘルパーが必要なときは、有償のほほえみサービスをご利用下さい。



## ケアマネのつぶやき

### 介護したい気持ちをも 続けるために

ある高齢者夫婦からデイサービス利用の件で相談がありました。

訪問して話を伺うと「今まで夫の世話をしてきたが自分も膝が悪くなって大変になってきたのでデイサービスを夫婦で利用したい」とのことでした。しかし、奥様の話をいろいろ聞いていくうちに、夫婦でデイサービスに行きたいのは夫一人で行かせるのが心配という気持ちが強いことがわかりました。私は奥様の身体を休ませることが優先と考え、奥様にとりあえずご主人一人での利用をお勧めし、週二回利用で様子を見ることになりました。

奥様も最初は心配のご様子でしたが「夫からとても楽しかった」という言葉を聞き、安心してきたようです。利用中はゆっくりと家事ができ、

身体も休めることができるという喜んでいきます。

又、姉妹で旅行に行きたいとの相談があった時には、ご主人がデイサービスを利用している施設でのショートステイを利用することができ、姉妹でゆっくりと温泉旅行に行くことができました。

奥様が身体も心も休養をとることができたと思います。今ではご主人もデイサービスに行くのがとても楽しみになり、利用する日が待ち遠しくなっています。

今回のように介護保険のサービスを有効に利用していくことで介護している家族の身体や心の休養がとれ、介護したい気持ちが続けることができると思います。

