

広報ちゅうざん

3月号 平成22年3月1日発行



もくじ

巻頭のあいさつ

二ページ

食事方法のポイント

三ページ

通所リハビリテーションとは？

四ページ

介護保険ってなあに？

五ページ

健康コラム

六ページ

平成二二年一月入退院状況

六ページ

季節と食中毒

理事長・院長 今村 義典

先月も、この欄を利用して、健康管理について書きました。季節が変わり、新型インフルエンザの流行もピークを過ぎ大事に至らずに終息に向かい良かったと喜んでいました。

しかし、二月中旬頃より院内で、突然、嘔吐・下痢・発熱などの症状を伴う感染性胃腸炎が猛威をふるい始め、院内感染の拡大の予防に努めていました。

患者さんばかりでなく、職員の発病数も多く異常を感じましたので、発病経路などを、すぐに調べましたが、はっきりしませんでした。この感染性胃腸炎の原因は、ノロウイルス感染によるもので、今季は、全国的な流行が報道されています。

先日は、天皇陛下が感染され入院されたとのニュースが伝わり驚いていました。

一般的に、ノロウイルスは、秋に始まり十二月にピークを迎え、次第に治まっていく冬季に流行の食中毒であります。インフルエンザよりも強力な感染力がありますが注意が必要です。

新型インフルエンザが突然現れたり、例年の生態系に反してノロウイルスなどのウイルスが流行したりするのは、海水温の上昇など自然界の変化の影響もあるようです。

洗浄水や汚水によって海に流れ込んだウイルスが、海水温の上昇で長期間生存し、特に、二枚貝（牡蠣やアサリなど）に寄生していることが知られています。

丁度、一般家庭では、酢牡蠣や牡蠣鍋など生牡蠣を調理する機会が多い季節なので、特に感染の危険性は高まっています。

このような貝類を調理した後に、料理した人の手や調理台が汚染されていれば生モノ以外でも、盛り付けの際に他の食物からも容易に感染を起こす危険性があります。

食事は、出来るだけ生ものは良く洗浄するか、火を通した調理が必要です。

周囲に、下痢や嘔吐の方が出ましたら汚物や便の処置を行った後は、手洗いを十分することが大事です。

冬場の食中毒は、ノロウイルスによるものが多く、梅雨時から夏場の食中毒は、細菌によるものが多い特徴があります。

予防は、夫々の季節による対応に気をつける必要があります。

食事方法のポイント

「嚥下障害・高齢の方のために」

言語聴覚士 城間藍 安次嶺綾乃

水や食べ物飲み込みなくなったり、肺のほうへいってしまふことを「嚥下障害」といいます。嚥下障害になると栄養がとれなくて栄養失調を起こしたり、肺炎などの呼吸器の病気にかかる恐れがあります。食物などが声帯を越えて気管へ入ってしまふことを「誤嚥」と呼びます。

今回は、嚥下障害患者、高齢者の方のための食事方法のポイントについて紹介します。

① **食事を始める前に** 手、口、のどがきれいでしょうか。口の中やのどが汚れていると味も変わるばかりか、誤嚥や肺炎になる危険が高くなります。

② **食事をとる環境を整備しましょう** 落ち着いて、楽しい雰囲気の中で食事をとるように心がけましょう。うるさい場所では気が散って食事に集中できません。このような時に誤嚥が起こりやすくなります。リラックスしていると飲み込みもスムーズになり、消化もよくなります。

③ **食べる前の準備体操** いきなり食事を始めると一口目にムせてしまうことが多いものです。深呼吸、お口の体操、首と肩を回す体操をしてから「さあ食事です。」

④ **食べるときの姿勢** いつも食べ慣れた姿勢が一番ですが、ムセが強い時はリクライニング椅子などを利用し、食べるとよいことがあります。このとき必ずあごは引いておくことが大切です。

⑤ **よくかんで味わいながらゆっくり食べましょう。** ゆっくり食べるとムセも少なく、消化もよくなります。飲み込む時には少し息を止めて、口をしっかり閉じて飲み込みましょう。ムセた時や疲れた時は少し休憩をいれてください。一口に食べる量はティースプーンに1杯ぐらいが適当です。個人差もあります。多すぎても少なすぎてもよくありません。ほおばって食べるのは危険です。

⑥ **食事の後も清潔に** 食後には必ず歯を磨いて、うがいをして口とのを清潔に保ちましょう。
不明な点や御相談がある際は、言語聴覚士までおたずね下さい。

通所リハビリテーションとは？

理学療法士 安次富 寛貴

通所リハビリテーション(以下通所リハ)とは、病院を退院し在宅での生活が充実して過ごせるように支援していく場所です。

在宅生活を行っていくうえでは身体機能・日常生活動作(起き上がりや歩行などの維持・向上が大切です。通所リハでは、機能訓練のみの場所ではなく、「生活」全般の向上を目標として支援していくものです。その為、入院中のリハビリと異なり、通所リハでは機能訓練・日常生活動作訓練以外に、スポーツリハや手工芸、屋外活動といった趣味活動などもリハビリの一環として行っています。

今回は、その一つとして屋外活動を行っている様子を紹介します。



屋外活動では、買い物や初詣、野球キャンプ観戦などの、利用者様や季節に合わせて行われています。参加される前は、「車いすだけど大丈夫なのか？」という不安の声も聞かれますが、同じような障害をもった方と一緒に参加し、「車いすでも行けてよかった」「また行きたい」など、積極的に参加したいという利用者様もいらっしゃいます。

屋外活動に参加することで、目標や楽しみが持てるようになり、「生活の質」が向上しているのではないかと思います。これから先、障害を持って楽しく生活していくことはとても大切なことであり、通所リハでも利用者様が充実した時間が持てるようにこれからも多くの活動を行っていきたいと思います。

介護保険 ってなあに？

医療相談員 嘉陽 美由紀

介護保険：四十歳以上の方が利用できる制度。

在宅生活をサポートします。

例えば・・・

「今まで元気に暮らしてきたけど、退院後は、誰かがついていないと、生活できないかも。」

「家を改修して住みやすくしたいんだけど、いい方法ないかなあ？」

「退院した後、家に閉じこもるのではなく、日中楽しく過ごしてもらおう場所はないかなあ？」

「退院後リハビリを受ける方法はないかしら？」

提案でできるサービス

ヘルパー：ヘルパーさんが家に訪問し、トイレの介助や家事のお手伝いなどが出来ます。時間は二十分〜一時間程です。

訪問リハビリ：専門のリハビリスタッフが自宅に訪問し、リハビリテーションを行います。

住宅改修費の支給：上限額を二十万円として改修費の九割を支給します。

デイケア：送迎付きで日帰りでのリハビリテーションが受けられます。食事・入浴も行えます。

*他にも色々あります。様々なサービスを組み合わせる事ができます

※ 利用するには手続きが必要です。また、サービス利用には要件があります。

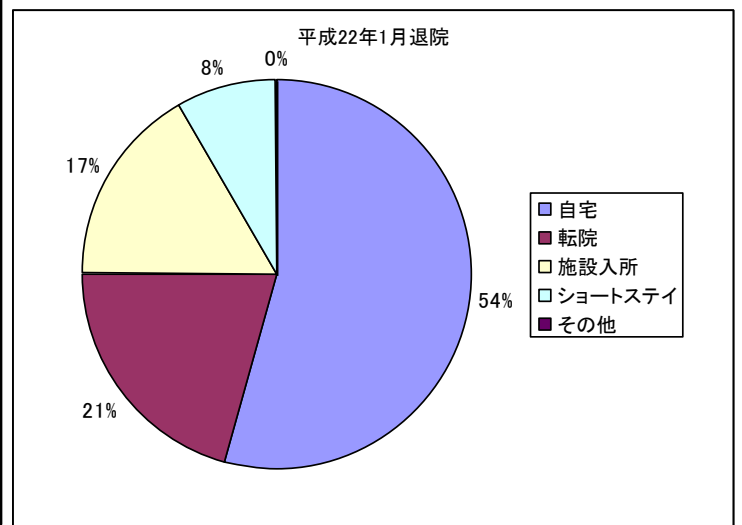
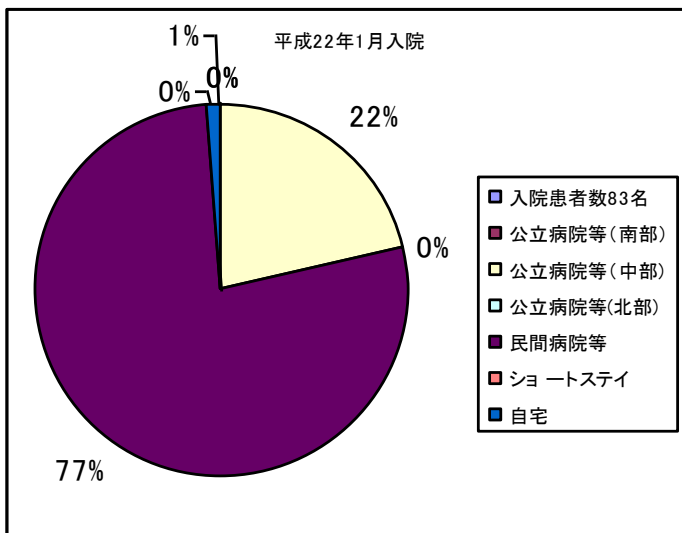
※詳しい内容についてはケアマネージャーもしくは相談員へ声をおかけ下さい。

健康コラム

―鉄分の吸収を考えて飲む 食後のお茶―

鉄分は吸収しにくい栄養素で、とくに女性は生理でどうしても不足ぎみに。食事で鉄分をとるよう心がけるのはもちろんですが、食後に鉄分の吸収を妨げるカフェインを含んだコーヒー、紅茶、日本茶を飲むのも気をつけて。吸収をよくするには、鉄分の吸収を助ける働きのあるたんぱく質を含んだミルクを加える、同じくビタミンCたっぷりのハーブティに替える、カフェインの少ないものにする、あるいは食後一時間ほどしてから飲むなどの気配りが必要です。

平成22年1月 入退院状況



電話:982-1346 FAX:982-1347 「広報ちゅうざん」

編集:安次富 寛貴