



受けるリハビリから、取り組むリハビリへ

先月お知らせした、リハビリのすべてをセラピストと1対1で行うリハビリから、自発的に取り組めるリハビリに移行するための環境整備についてご報告させていただきます。

生活の場となっている2階フロアに、ボール・重錘・セラバンド・セラプラスト・ペグなどのリハビリで使用する道具を置き、好きなときに自主トレーニングができるようになります。

また、その日の希望人数により、お一人お一人が行える時間は変わってはしまいますが、午前11時40分頃からの20分間と、午後3時10分前後からの30分間、3階リハビリ室で自転車エルゴメーターを



使用できるようになります。
今までも、もう少しやりたかった、もうちょっとできたかも・・・という方は、積極的に運動に取り組んでいきましょう。

こんにちは。介護スタッフの関矢です。先日、大学時代の友人達とバーベキューを予定していましたが、雨のせいで出来なくなり、がっかりしました。その代わりに、福島にあるあぶくま洞と入水鍾乳洞というところに行きました！探検コースを歩き、あざだらけになりましたが、とても充実した一日となりました。

さて、蒸し暑い日が続いていますが、夏バテはしていませんか？2階フロアでは、皆さんが制作した金魚の壁飾りと画用紙とお花紙で作ったゴーヤのカーテンがとても涼しげです。また、もみの木デイケアのテレビでは連日、高校野球を観ている方が多くいます。その高校野球も予選が終わり甲子園へと舞台を変えました。皆さんは応援している学校はありますか？私は神奈川出身なので、神奈川代表にはぜひ頑張っていたきたいと思っています！

高校球児は炎天下の中でも頑張っています。皆さんも暑さに負けずに夏を乗り切って行きましょう！！



【ゴーヤのカーテン】



【金魚の壁飾り】

口腔ケアで誤嚥性肺炎を予防しよう！！

☆口腔ケアの効果☆

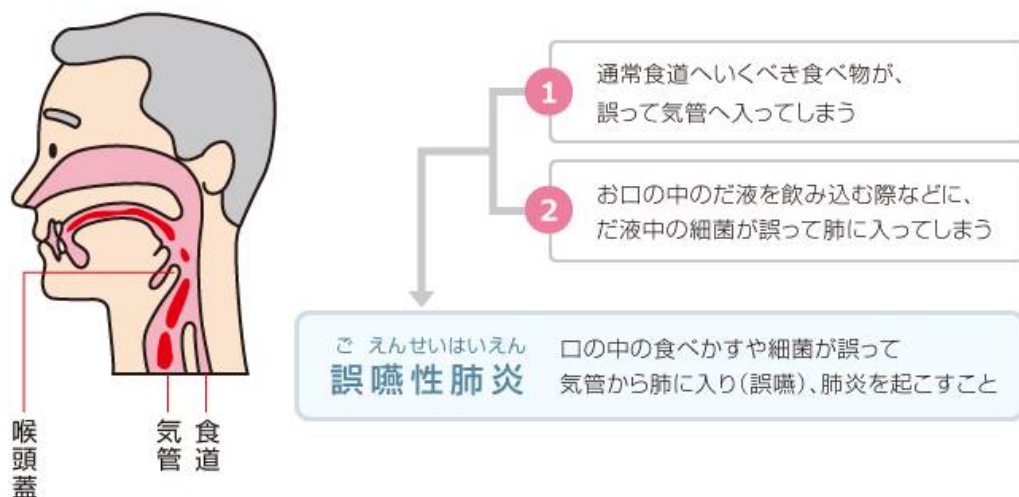
- 1、虫歯、歯周病の予防
- 2、口臭の予防
- 3、味覚の改善
- 4、唾液分泌の促進
- 5、誤嚥性肺炎の予防
- 6、会話などのコミュニケーションの改善
- 7、生活のリズムを整える
- 8、口腔機能の維持・回復につながる



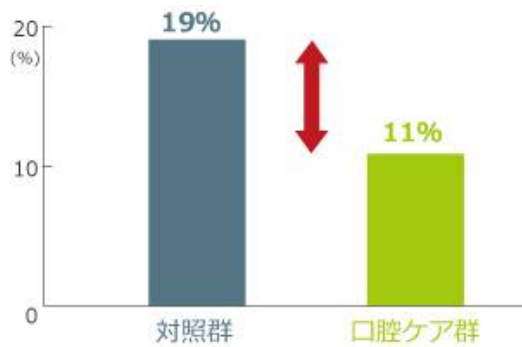
☆誤嚥性肺炎とは☆

誤嚥性肺炎は、食べ物だけでなく口腔内の細菌を誤嚥することでも起こります。高齢者は、睡眠時など知らない間に唾液を誤嚥してしまっているケースが少なくありません。口腔内をきれいにすることは、最も身近で効果的な誤嚥性肺炎予防になります。

誤嚥のしくみ・・・・・・・・ 喉頭蓋(こうとうがい)が気管をふさぐ嚥下反射がうまくいかず、食べ物などが気管へ入ってしまうこと



☆口腔ケアは、誤嚥性肺炎を予防する☆



実際に口腔ケアを実施した人たちと口腔ケアを実施しなかった人たちを比べると、口腔ケア群は、2年間の肺炎発症率が低くなっています。

出典 / 米山武義ら：介護高齢者に対する口腔衛生の誤嚥性肺炎予防効果に関する研究。日本医学会誌，2001.

☆自宅で出来る口腔ケアの方法☆

口腔ケアは、毎日継続することが重要です。口腔ケアは、口腔内を清潔に保つだけでなく、口腔内の機能を維持することも大切です。定期的に歯科などで専門医にチェックしてもらい、口腔ケアに関するアドバイスを受けるのもいいでしょう。自宅でできる主な口腔ケアの方法には、以下のものがあります。

- 1、食事は時間をかけて行い、よく噛んで食べる
- 2、歯磨きは適切な歯ブラシで行い、丁寧にすみずみまで磨く
(舌の表面が白くなっている方は、舌もやさしく歯ブラシで磨く)
- 3、歯間ブラシやフロスなどを使って歯石を取り除く
- 4、口腔体操や口腔マッサージを行い、噛んだり飲み込む機能を維持する

新しいプログラムの取りくみが始まりました！

～歌をパタカラで歌う～

手足を動かしながら、ふるさとの歌詞をパタカラに替えて歌うというプログラムを実施しています。

口腔器官の筋力向上や認知機能にも効果的です。8月は水曜日に実施予定です。是非、ご参加下さい！！



摂食・嚥下障害の リハビリテーションの目的は・・・

摂食・嚥下障害のリハビリテーションの目的は・・・

1. 栄養摂取不良 2. 誤嚥・窒息 3. 食べる楽しみの喪失 の予防となり、これらの予防のためには、だれか一人が頑張れば良いことではなく、関係する家族やデイケア等のスタッフが密に協力することが必要です。

私たちスタッフは、利用者様とコミュニケーションをとりながらリハビリを行い、本人の咀嚼力を残していける事を目指しています。

その中で皆様にとっての「食べること」を支援するために一人一人の食事の仕方を情報収集し、栄養ケアの内容を考え、必要があればご提案していきます。

口腔機能チェックシートで調べてみましょう

～加齢による口の中の変化があります～

お茶や汁物でむせることがありますか？	はい ・ いいえ
お薬が飲みにくくなりましたか？	はい ・ いいえ
頬をかむ事がありますか？	はい ・ いいえ
食べこぼしがありますか？	はい ・ いいえ
食後に口の中に食べ物が残りやすいですか？	はい ・ いいえ
痰がからみますか？	はい ・ いいえ

「はい」に○が多い方は飲み込む働きが低下している可能性があります。

**ご心配なことがあれば、
言語聴覚士または看護師までご相談ください。**

相談員より



皆様、日頃どのような目的をもってリハビリに取り組んでいますか？

リハビリには具体的な目標が必要です。

具体的な目標があると、リハビリの質も高くなります。

皆様の思い描く未来図に、お力添えが出来ればと思っています。まずは、何でもご相談下さい。