

湖畔

vol.28 平成26年9月

医療法人 十全会

発行：医療法人十全会広報委員会

所在地：高知県土佐郡土佐町田井 1372

電話：0887-82-0456 (代表) FAX：0887-82-0459

 ホームページ <http://juzen-kai.or.jp/>


レイクビューさめうら そうめん流しを楽しむ

今年は8月に
入って殆ど晴れ間
をみる事が出来
ませんでした、
少しお天

気も回復してきた8月下旬
レイクビューさめうらでは
毎年恒例の素麺流しを各部
署に分かれて行いました。
インターンシップで来て
いる嶺北高校の生徒さんにも
お手伝いしてもらい、素
麺以外にも、竹輪やキュウ



素麺は皆
様の好物の
ようで、普段小食の方もたく
さん召し上がられました。
素麺流しの後はデザートとし
てすいかをお出しし、夏の気分
を味わっていただきました。



栄養科へのインターンシップ
の生徒さんたちに料理の盛り
付けをしていただきました。



8月21日佐野獣医科病院から動物
の訪問がありました。
今回は大型犬バーニーズが初めて
訪問してくれました。バーニーズは
スイス原産で牧畜犬として飼われて

バーニーズ初訪問 犬や猫にふれて癒される

の訪問がありました。

いた犬です。
大型なので
始めは怖
がってい
た方もい
ましたが、
人懐こく、
また、触ると黒
の長毛で艶があつて手触りがいいた
め、「お風呂に入ったばかりみたい
ね」「おとなしいね」等と言って頭を
なでたりしていました。猫は御馴染
みの黒猫のポニョでした。おとなし
くて毛ざわりがいいので、参加した
皆様は次々に抱っこして久しぶりの
ふれあいを楽しみました。



公開講演会

高齢化社会と嚥下(えんげ)の障害について

講師 高知大学医学部耳鼻咽喉科

教授 兵頭政光 先生

7月26日(水) 早明浦病院待合ホールにて、兵頭先生をお迎えして開催した、公開講演会の講演要旨の後半をお伝えします。

嚥下障害の治療と訓練

血圧を下げる薬の一種のアンギオテンシン変換酵素阻害剤は反射を良くしたり、副作用としての咳、気道内分泌物の咯出、咳を出す作用があり、これを誤嚥性肺炎の予防に利用する。この他パーキンソン病の治療薬や塩酸アマンタジン薬とかカプサイシン(トウガラシの辛み成分)も効果がある。

足が弱るとリハビリを行うように、嚥下障害でもリハビリを行う。

まず、雑菌繁殖を抑制することにより誤嚥性肺炎を予防するため、歯磨きやうがいでの口の中をきれいにします。

アイスマッサージは、神経や筋肉を鍛え、口の中を刺激し飲み込みと反射を良くするとともに、嚥下関連筋の増強を図る。

直接訓練は、実際に物を食べて食べ物が気管に入らないよう訓練する。例えば頸部回旋では、右の方がマヒしている場合は、悪い方に首を回し狭くし、

良い方、広がった方を使って飲み込む。また、側屈は首を悪い方に傾け、良い方を下にして重力を利用して食べたものの通すようにする、これら二つを組み合わせて訓練する方法などがある。



息こらえ嚥下法

は、息を止め声帯をギューと閉じた状態で飲み込むことで、肺の方

に食物が入らなくなる。知覚入力を高める方法としては、口や舌を刺激する、味を変える、食物を冷やし認識させる方法がある。

むせ防止のポイント

食物の形態としてむせにくいものは、均質でまとまりが良いこと、柔らかくばらばらにならないもの、口の中で変形しやすい物である。市販食品では、アイスクリーム、ゼリー飲料やヨーグルト、絹ごし豆腐などがある。

一方悪いのは、さらさらした液体、水とかお茶。固体と液体など異なる性状のものが混じった食品などで、おかゆは良いがお茶漬けはダメ。

むせやむせによる肺炎を防ぐためには、水やお茶はむせやすいので注意し、錠剤を水で飲むなど固形物と液体と一緒に飲まないこと。何かをしながらではなく、飲み込むことを意識して嚥下を行う。強い睡眠薬の内服は、寝てる間に唾液が肺に入ることがあるため控える。歯磨きや歯の手入れはしっかりと行うことなどがポイントになる。

耳鼻咽喉科は外科の一種

手術で飲み込みを治す方法も行っている。手術は、大きく機能改善手術と誤嚥防止手術に分かれる。まず、機能改善手術は、飲み込みを良くし口から食べられるようにするため、咽頭が閉じにくい場合は咽頭弁手術で閉じやすくし、声帯が閉じない場合は内側に寄せてしっかりと閉じるようにする。また、のどが絞まりにくい場合、最初からのどを狭くしたり、食道が広がらない場合は、閉める筋肉を切って最初から食道を広がりやすくする手術を行う。

レンジでなすのたたき

<材料> 2人分

茄子…2本
青じそドレッシング
またはポン酢適量

<薬味>

青じそ、ねぎ、みょうが、ふし、あじの干物、
生姜、ちりめん等々

1. ナスの皮を皮剥ぎ器でむき、水にさらしてあくを抜く。
2. ラップに包む。この時水は特に拭き取らなくてもよい。レンジで2分くらいチンする。
3. 長いナスなら半分にしてから、はし等で食べやすい大きさに割く。熱いので気を付けて。
4. ボールに入れて青じそドレッシングをかけて和える。食べるまで冷蔵庫で冷やしておく。
5. お皿に盛って、薬味を飾って出来上がり！



地産地消 レシピ

なすを栄養の面から見ると、低たんぱく、低カロリーで、栄養価はあまり高くありません。夏野菜は全般的に体を冷やす効果があり、強く認められます。昔から高血圧やのぼせ症には茄子を食べるといい、といわれたのはこのためです。夏場に常食していれば、体を冷やし、のぼせを防いでくれます。

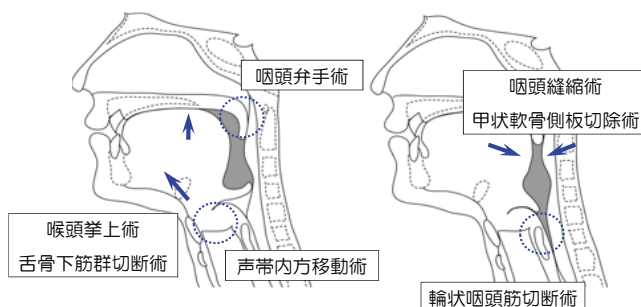
通所リハビリでみんなで作ったけど、とってもおいしいよ。



症例として、何度も脳梗塞を繰り返した71歳の男性の例では、嚥下障害や誤嚥があったため、舌骨下筋群切断術、輪状咽頭筋切断術等を行い改善した。

誤嚥防止術では、気管を切つて縫い付ける方法や、食物と呼吸の通り道を分ける方法などがある。喉頭機能は犠牲にして肺炎で死ぬことを防ぐための手術。意義としては、嚥下性肺炎の防止と気道管理を軽減することによる患者さん家族の生活の質の改善を行うことにある。

嚥下障害の治療はリハビリテーションが基本であり、うまくいかない場合、障害が高度の例では機能改善手術により経口摂取を目指す。更に障害が高度で誤嚥性肺炎を反復する例には誤嚥防止手術が有効な場合がある。



嚥下障害は様々な原因によっておこるため、的確な検査と診断が必要で、適切な治療を要する。

治療は生活指導・リハビリが基本。障害が高度の場合には手術が有効な場合もある。ということです。

皆さんがお元気でおいしいものを食べられますよう診療を行っている。高知には、美味しい物がたくさんある。いつまでも食べられるようしていきたい。私もこういったものをつつまでも食べていきたい。

十全会では今後も地域の皆様に身近な情報を発信するべく様々な講演会を予定しています。

講演会開催のお知らせ

「加齢性白内障の

治療について」

日時 9月17日水曜日午後1時から

場所 早明浦病院5階会議室

講師 早明浦病院名誉院長・高知大学名誉教授



上野 脩幸先生

▲早明浦病院眼科でおなじみの上野先生の講演会です。

想い出のアルバム

あの日のあの日

28



川井 正隆 様 6階入所

昭和7年10月3日生 81歳

本山町大石で4人兄妹の次男として誕生する。父親が海軍将校であった為、生まれるとすぐ広島県に移り、小学一年の時に本山へ戻りました。祖父母宅は地主であったので、奉公人も多く居り、恵まれた幼少時代でした。義務教育を終えて高知市に就職するも、二十歳頃、本山役場職員となりました。

昭和35年に職場結婚をしました。結婚金とは人身売買ではないか・・・そう思い、しないと決めていました。一箇所に男女が集まり、公衆の面前で結婚を誓う会費制の結婚式。みんな普段着で出席するとの事でしたが、妻は自分でミシンを踏み、真っ白なウェディ

ングドレスを着ていました。2人は共稼ぎ、無駄な事はしない。これが川井の主義。当時こういった結婚式をする者はおらず、大変珍しがられた事思い出します。

登山が趣味で、国内3000m以上の山55の内、50は登りました。また、海外では、韓国、カナダ、特に妻と登った夏のスイスの山は素晴らしかった。とんがり山には、万年雪。麓には高山植物の花が咲き乱れ、美しい、綺麗と一口で言えるものではありません。

思い出す度に「良かったなあ」「妻と行って良かったなあ」と思っています。



リハビリテーションワンポイント講座

認知症の予防体操②

認知症の予防を目的とした体操。前回の左右拮抗運動(反対の運動)に対し、今回は上下拮抗運動です。

腿(スリスリ)の上を前後になでる(スリスリ)

② 左右反対にして、右手がパーでスリスリ、左手がグーでトントン

① 右手は、グーで膝(大腿部)の上をトントンたたきながら、左手は、パーで膝(大腿部)の上をトントンたたきながら、それぞれ10回程度行います。



職員紹介

新採用の職員です



介護員 北窪 昌仁

はじめまして。8月より南国にある障害者支援施設より、レイクビューさめうら6階に勤務することになりました。1日でも早く仕事に慣れるよう頑張ります。よろしくお願ひします。

介護員 岩本 幸子



以前は大杉の病院に勤務していました。小さい頃からお年寄りが好きでこの仕事を始めました。力仕事もありますが、疲れていても患者さんの笑顔で頑張れます。夜勤は初めてで緊張しますが、早く仕事の流れを覚えて1日の自分の仕事ができるようにがんばりたいです。

また、私たちリハビリスタッフが行う個別リハビリを併用することにより、筋力が向上するだけでなく、生活機能の低下を克服し、生活動作の向上が期待できます。例えば立ち上がりができるようになる、身体が傾いていたが運動を続けるうちにバランスが良くなる、トイレに行つてズボンの上げ下げができるようになるなどの効果です。

早明浦文芸歌壇・俳壇

人生は
自分の身に持つ
運命を
上手に下手に
使いこなして

今回も又
かすみか雲か
きりなのか
何でか四海は
光り弱くて

加藤 福幸様 (土佐町溜井)

雨も止み
山一面に
霧のたち

台風の
予報の有りや
雲一面

燕や
軒すれすれに
飛びたてり

西峯 美恵子様 (土佐町森)

リハビリ
マシン
導入個別リハビリで
筋力アップと
生活機能の低下を克服!!

8月より、レイクビューさめうらリハビリテーション科(6階)にリハビリマシン「コーステップ」を導入いたしました。

高齢や車いすの方でも移乗が容易で無理の無い姿勢で運動ができる訓練器です。特徴は、低負荷、長時間の全身運動から高負荷での短時間運動まで対応することができ、全身の乳酸素運動と無酸素運動が安全に行えるようになっていきます。

山田・久礼田ちぎり絵教室作品展~習作

さめうらギャラリー

香美市土佐山田町教室(毎月第3木曜日)と南国市久礼田教室(毎月第4日曜日)で開催しているちぎり絵教室の先生と生徒さんの作品をお借りしました。10月中旬までちぎり絵に興味のある方は先生の幾井由紀美様までお問い合わせ下さい。0887-52-1857

