

湖畔

vol.45 平成28年 2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/>



おにはそと!! 楽しい節分行事開催



今年一年、皆様お元気で過ごすことができます。今年、皆様お元気で過ごすことができます。

2月3日(水) レイクビューさめうらは、恒例の豆まきをしました。年に一度の鬼退治で邪気を追い払い、無病息災を願って、普段は大人しい方も、ここぞとばかり力を発揮されました。今年も娘役も登場し、2匹の鬼がさらって行こうとする寸劇も披露しました。皆様は容赦なく職員が扮した3匹の鬼に豆を投げつけました。近づいた鬼に「あんた誰?」と聞く方もあり、どつと笑い声が、あがり楽しい節分行事となりました。



マンガは最後に作者が産休に入るためしばらくお休みします。

早明浦文芸 歌壇・俳壇

- 老健の いこいの広場 春兆す
- 春雪に 心の刻む 音のして 石川 純子様
- 初日の出 様みに行きたい 桂浜
- 元旦や 良きこと願い 手を合わす 大久保 幸子様
- 福寿草 少し黄色の 見え初めし
- 楓梅の 仄かな香り 亡友想ふ 西峯 美恵子様

子の部は今年で3度目の出場ですが昨年の5位から大躍進し、見事優勝することができました。また、日頃から仕事の合間に自主トレをしてきた自宅の中山ケアマネジャーは区間最高タイムでした。メンバーの喜びもひとしおで、来年は連覇を目標に、練習に励みたいと意気込んでいました。

紹介員

川村志保里 歯科衛生士
1月から歯科で勤務しております。たくさんの方々に日々教わりながら勉強中です。歯科衛生士としてさらに勉強し、活躍できるように頑張りたいと思います。よろしくお願いします。

Teamさめうら土佐町駅伝で優勝



絵の具は押し花。あっと驚く押し花で描いたアート作品をこの機会にぜひご覧ください。2月下旬まで開催

高知県医科歯科連携事業講演会

がん診療における医科歯科連携の必要性

去る1月25日に早明浦病院で開催された歯科口腔外科の講演会要旨を掲載します。



菅部先生は毎週月曜日の午後歯科口腔外科で診療をしています。

高齢の方で呼吸機能や嚥下機能が低下していると、そのリスクは高まります。食道がんでは約20%、肺がんの手術では約15%に術後肺炎が生じるといわれ、肺炎を発生すると入院期間が長くなり、死亡率も高くなります。手術前に歯科を受診し専門的口腔ケアを受けることにより、可及的に清潔な口腔内状態で手術に臨めるようになり、術後肺炎の他、創部感染、人工呼吸器関連肺炎を予防することができます。

少子高齢化が進むにつれて、がんの罹患率・死亡率は上昇しています。最近では、高齢のがん患者さんが増加していますが、がんの手術や抗がん剤治療を受ける前にしっかりと口腔ケアをすることで、手術による合併症や抗がん剤の副作用を抑えることができます。

がんの手術は全身麻酔下で行われることが多いですが、口から気道へ挿管チューブが入る際に口の中が汚いと(デンタルプラーク(歯垢)や喀痰剥離上皮などがたまった状態)、口の中の細菌が気道にたれ込み、誤嚥性肺炎を引き起こすようになります。特に

抗がん剤治療を受けられる患者さんでは、約40%の方に口内炎が生じます。口内炎になると、唇や舌、ほっぺた、上あごの粘膜が剥けて出血します。非常に痛くて食事が摂りにくくなるので栄養状態が悪化し、お口のケアができないので口の中が汚くなります。また、人と話すのが億劫になり、闘病意欲も低下して、患者さんのQOL(生活の質)が著しく低下します。

そうすると、治療を中断、延期しなければならなくなります。さらに、口内炎が悪化すると、潰瘍や出血したところからお口の細菌が血液に入って全身にまわり、重篤な全身感染症を引き起こす敗血症のリスクが高まります。抗がん剤による口内炎を予防するためには、治療が始まる前に歯科を受診し、お口の中の細菌を減らすことが大切です。また、抗がん剤治療を受けている間は、出来る範囲で構いませんので、歯磨きを丁寧に行うとともに、お口の中が乾燥しないように、うがいや保湿ジェル塗布などを行ってください。

インフルエンザ大流行の兆し

インフルエンザは気温が下がり、空気が乾燥してくると流行します。最初、のどの痛みや違和感を感じ、急に38度以上の熱が出た場合はすぐに病院にかかるようにしましょう。他にも頭痛、関節痛、筋肉痛など、普通の風邪に比べると強い症状が特徴です。熱が下がってから

も2日間は他人に感染させてしまわないため、マスクを着用しましょう。感染を予防するには、マスクの着用やうがい、外出後や食事の前には必ず手洗いをすることが大切です。また、人混みなるべく避け、加湿器などを使用して乾燥を防ぐことも重要です。

事業所紹介

指定居宅介護事業所 嶺北総合介護サービス

0988-7880422



安心しておまかせください。

年齢を重ねてくると、今までできていたことが少しずつできなくなったり、



中山三門

今井久美子

自分や家族が病気に罹ったり、思いもかけないことが起こって不安になることもあります。また、玄関の段差がちよっと上りにくくなったとか、ここに手すりがあったら便利なのになど、困りごとや、不明な点がありましたら、いつでもお気軽にご相談ください。私たちケアマネジャーができる限り対応させていただきます。冬の間だけ高知市内の子供さんの所に行くとか、住所は県外だがこちらでサービスを利用したいというケースにも対応させていただいております。

リハビリテーションワンポイント講座

膝関節のリハビリテーション

嶺北総合介護サービスの、4人のケアマネジャーで、土佐町、大川村、本山町、大豊町の嶺北地域の高齢者の方の在宅のお手伝いをさせていただいております。年をとっても、自分の住み慣れた地域で自分でできることは続けて社会参加していけるように必要なサービスを調整しています。



高井喜美

壁などにもたれかかった状態で立ち、脚を腰幅ぐらいに開きます。そして足の指先と膝の皿を正面に向けてください。そして背中が壁にくっつけたまま、ゆっくりと腰を落とします。膝が30度程度曲がったところで10秒ほど止めて(痛みが



ある時は、もっと短くても構いません)、壁に背中をくっつけた状態で身体を上に戻します。これは、いわゆる「スクワット」という運動ですが、これを3回ほど繰り返してください。これを1セットにして朝・晩5セットを目標にしてください。

想い出のアルバム 45. あの日のあつた. 朝比奈徳子様 通所リハビリ利用 昭和5年8月25日生 85歳. 北海道に開拓で渡っていた両親の下7人兄妹の二女として生まれ、四歳で両親の故郷の大豊町に戻り、中学校まで過ごしました。卒業後、土佐山田町神母ノ木の製糸工場に就職し、蚕糸を取っていました。寮にいましたが、休日には同僚と山田の町に、映画や芝居をよく見に行っていました。大工の夫とお見合いで結婚し、高知市で一男一女を育て上げ、55歳で嶺北に帰り、介護の仕事をはじめました。田岡病院では奥さんに随分お世話になりました。九州や道後温泉などの旅行にも行き、皆若くて元気な活気があり楽しかったです。当時の友達も、今では年をとりましたが、皆さんには本当にお世話になりました。現在は余生をのんびりと送りながら、昔を懐かしんでいます。



職員旅行で長崎へ左から2人目。嶺北中央病院で。昭和24年校の名所で後列左端が本人

リハビリについて聞いてみたいことはありませんか?理学療法士がご質問にお答えします。