

袋井みつかわ病院『田園』

## でんえん

第58号 平成28年4月

医療法人社団 やしまかい 八洲会  
袋井みつかわ病院

住 所 / 袋井市友永 1111

T E L / 0538(49)2211(代)

F A X / 0538(49)2291

診療時間 / 平 日 午前9:00~午後 4:00

土曜日 午前9:00~正午12:00

## ◆◆◆◆ フレイル予防にむけて ◆◆◆◆

副院長 花園 公彦

わが国は世界で初めて「超高齢社会」に突入しました。これは65歳以上の高齢者が人口の1/4を上回るという未知の世界です。入院されている患者様の高齢化も進んでおり平均年齢は75歳を超えています。さらに80歳以上の高齢者においては、入院医療だけではすぐに元通りの元気な日常に復帰できない方が半数に上ります。この現状を改善するためには、まず生活機能を評価することが必要です。フレイルという言葉をご存知でしょうか？前回の「でんえん」でも院長が述べていますが、フレイルとは加齢に伴い生活機能の低下を招く病態をいいます。人間は誰しも年齢と共に老化しますが、その過程は個人差が大きく90歳以上になっても死の直前まで活動的な方もいれば、60歳代で寝たきりとなり長期間の要介護状態を経て死に至る方もいます。フレイルを早期に評価すれば適切な介入により生活の維持・向上を図ることができます。また入院された場合でも医療達成と共に早期に日常生活への復帰

が可能です。フレイルの簡単な評価として、

- ① 6ヶ月間で2~3Kg以上体重が減っている
- ② 以前に比べて歩く速度が遅くなっている
- ③ ウォーキングなどの運動を週に1回以上していない
- ④ 5分前の事が思い出せない
- ⑤ 最近訳もなく疲れたような感じがする

この5つのうち3つ以上当てはまる人は将来介護のリスクが高いと判断します。袋井みつかわ病院では認知症外来、通所リハビリテーション、パワーリハビリテーションを通して様々な角度からフレイル予防をサポートしています。また入院された患者様には日常生活復帰に向け、早期から積極的なリハビリの介入、また栄養状態や認知機能を評価、介入することによりフレイル予防に努めています。私共はこれからも地域の皆様の健康寿命の延伸を達成すべく様々な取り組みを行っていきたいと考えております。

# 言語聴覚療法部門



個別言語訓練



集団言語訓練



言語教材

言葉が上手く話せない患者様に対して、言語訓練や集団言語訓練を行いながら、病棟生活でのコミュニケーションがとれるように支援していきます。

## 言語訓練



## 嚥下訓練



明るい訓練室



食べることは病院生活の中でとても重要だと考え、患者様に「安全に美味しく召し上がって頂く」ために全ての患者様に対し、飲みこむ機能に合わせた食形態を提供しています。飲みこみに障害のある患者様に対しては、詳しい検査を実施し、残された能力に合わせて、段階的の嚥下訓練を行い、「食べること」の楽しみを維持することに努めていきます。

嚥下患者条件設定表

患者氏名	様	平成 年 月 日
<嚥下程度>	<食事形態>	
嚥下L: ① 片側咬べたい物を置いて食事は摂れている	好かつ 中止中	
嚥下O: ② 片側咬べたい物を片側で片側で摂れている	食量 変動ソフト食・片とろあけ	
	お茶 片とろゼリー・つるりんご茶!	
<嚥下姿勢>	<嚥下方法>	
	一口量: 10スプーン1杯	
	全介助	
	*食後に対処ゼリーを食べてもらって下さい ⇒ 口腔内残留物除去の為	
	<注意事項>	
	*ムセが多い場合はSTへ連絡下さい	
	<嚥下室空調機> 2001	

嚥下設定表



直接訓練



嚥下造影検査



嚥下内視鏡検査

# ひなまつりのレクリエーション



1病棟

介護士 古賀仁美

3月3日、1病棟では甘酒やゼリーを用意して「ひな祭り」のレクリエーションを行いました。2月に入ってから、この日の為に患者様と一緒に折り紙で雛人形を折ってきました。完成した物を病棟ナース室の前に飾り、飾られた物を見た患者様や家族様がとてもうれしそうな表情をされていました。ゼリーを食べた後、数名の患者様と1階受付前のひな壇を見に行くと、その大きさにびっくりされ、笑顔があふれていました。

皆様とても満足されたようなので、また来年も行いたいと思います。



海鮮丼  
とても  
美味しそうでした!!!



柴原 悠貴  
介護士  
(H27.4入職)

趣味:パソコンで絵を描くこと      好きな食べ物:うなぎ  
特技:お菓子作り                      休日の過ごし方:買い物やDVD鑑賞

入社してからの1年、覚えることが多く精一杯でした。そんな中、患者様と接していて優しい笑顔を見る事ができた時は、心を開いていただけたように感じ「またがんばろう。」という気持ちになりました。それは、介護をさせていただいている中で一つの幸せでもありました。この1年間を通して、学んだことを活かし、これからの介護をより充実したものにしていこうと思っています。

# 春の食養生

春は万物が生まれ樹木が伸びやかに成長する季節です。新芽や木々がぐんぐん伸びていく様に、私達の心や身体も外へ上へと発散し、新しい事を始めたり、活発に行動したくなります。

上昇する自然界の暖かい陽気と同時に、冬の間に体内に溜まったものをデトックスする作用により、肝臓の動きが活発になっていきます。肝臓は“血”と深い関係があり、『頭に血がのぼる』と言う様に、春先にはイライラ・めまい・のぼせ・不眠・目の不調など、上半身に異常が現れやすくなり、精神的にも不安定になりがちです。胃腸の動きを助けることも大切です。また、肝臓が弱りデトックス作用が低下すると、花粉症やアレルギー症状をもたらす原因となります。

春には苦味・香味の野菜が出回るようになりますが、これらは肝臓の亢進によるほてり・のぼせなどを鎮め、体内の於血や解毒作用があるものです。また肝臓が疲労すると酸味を欲する様になると言われています。肝臓をケアする意味で、苦味や酸味のことを適度に取り入れるとよいでしょう。ただし涼性なので、温性の生姜や山椒・ワサビなどを薬味にしてバランスをとりましょう。



## 春のおすすめ食材

気の高ぶりをおさえる食材：セリ・セロリ・金針菜・緑茶・穴子など

肝臓の動きをよくする食材：三つ葉・ジャスミン・かじきまぐろ・陳皮・ライチ・サフランなど

胃腸を健康にする食材：キャベツ・タケノコ・黒豆・大豆など



## 春のおすすめレシピ

### 「菊花と胡麻の和え物」【2人分】

セロリ40g 三つ葉30g 菊花1g すり胡麻(白)3g  
砂糖4g 醤油9g

#### 【作り方】

1. セロリを葉付きのまま半分に切り、熱湯で歯ごたえが残る位にサッと茹で、ザルに上げる
2. 1.を斜め薄切り、葉は細かくザク切りにする
3. 菊花は花びらを取り、酢少々入れた熱湯でサッと茹で、水にさらす
4. すり胡麻・砂糖・醤油を混ぜ、2.と3.の水気を軽く絞り、和える

### 「アスパラの酢の物」【2人分】

アスパラ80g クコの実10g 砂糖10g 醤油18g  
酢8g 紹興酒16g 胡麻油4g

#### 【作り方】

1. 塩少々の熱湯でアスパラを茹で、ザルに上げる
2. 1.を小口切りにする
3. クコの実を水に漬け、ふやかす
4. 砂糖・醤油・酢・紹興酒・胡麻油を混ぜる
5. 4.で2.と3.を和える

### 「しじみとレタスのスープ」【2人分】

しじみ70g レタス40g 鶏ガラスープ300g  
醤油10g 紹興酒12g 塩少々

#### 【作り方】

1. よく洗ったしじみを鶏ガラスープと鍋に入れ、アクを取りながら煮立たせる
2. レタスをザク切りにし、1.に入れ、再沸騰させる
3. 醤油・紹興酒・塩少々で味を調える

### 「春菊と炙りささみのサラダ」【4人分】

春菊25g 鶏ささみ3本 菊花1/4パック  
薄口醤油30cc みりん30cc タイム2枝  
(A)「柚子ポン酢12cc マヨネーズ5g オリーブ油5g」

#### 【作り方】

1. 鶏ささみをビニール袋に入れ、薄口醤油・みりん・タイムも入れ、一晚漬け込む
2. 春菊は葉を摘み取り、冷水の中でパリッとさせる
3. 菊花は花びらを取り、酢少々入れた熱湯でサッと茹で、水にさらす
4. 1.をオーブンでこんがり焼き、食べやすい大きさに手で裂く
5. 2.の水気を切り器に盛り付け、3.と4.を合わせてのせる
6. (A)を混ぜて、5.にかける

## 編集後記

いよいよ平成28年度が始まりました。当院では診療報酬改訂があり、少し忙しい春を迎えています。心機一転頑張っていきたいと思っております!!!

## 職員募集

●正・准看護師

●介護福祉士

詳しい

お問い合わせは

☎0538-49-2211

担当：事務長