

黒木病院だより

しろやま

S H I R O Y A M A

VOL.49

contents



- | | | | |
|-------------|---|-------------------|---|
| ■表紙 | ① | ■デイサービスのご案内 | ④ |
| ■院長挨拶 | ② | ■栄養科ピックアップ | ⑤ |
| ■院長表彰 | ③ | ■健診部からのお知らせ | ⑥ |



「日の出」

黒木病院の理念

質の高い医療と専門的な知識にもとづいて、地域の皆さまの健康づくりに努め、優しさと温かみのある病院をめざし、地域社会へ貢献します。



しるやま新春



理事長・院長
牧野 剛 緒

謹んで新年のお慶びを申し上げます。

皆様、よいお年をお迎えのことと存じます。

昨年を振り返りますと、4月14日、熊本県益城町で震度7の地震が発生しました。この地震をきっかけに地震発生エリアが熊本阿蘇地方から大分方面へ拡大し、延岡市でも大きな揺れがありました。「東日本大震災」から5年が経過していますが、取り組むべき課題が山積しています。

8月、夏季オリンピックがブラジルのリオデジャネイロで開催され、日本は過去最高のメダル獲得数となり、内村航平選手の体操個人総合二連覇等の数々のドラマが生まれました。4年後の東京での開催が今から楽しみです。また、大リーグのイチロー選手が3000本安打を達成しました。9月には広島カープがリーグ優勝し黒田博樹投手の男気に感動しました。

10月、ノーベル医学・生理学賞を東京工業大学栄誉教授 大隅良典氏が受賞されました。一昨年の北里大特別栄誉教授 大村智氏に続き快挙です。研究の内容は、「オートファジー（自食作用）」飢餓状態になった細胞が自らタンパク質を食べて栄養源にする作用のことで、この自食作用を解明したことが評価されました。パーキンソン病など神経変性疾患にも関係すると言われ、その研究は今、世界中から大きな注目を集めています。

12月17日、第31回のべおか「第九」が延岡総合文化センターにて開催されました。指揮者は2011年ブザンソン国際指揮者コンクールで優勝した垣内悠希さんで、ダイナミックな指揮に感動しました。合唱の音が響き渡り素晴らしいコンサートでした。

さて、当院は昨年7月にデイサービス「元気フィットネス」を開設しました。当院では健康づくり事業として「メディカルフィットネスのべおか」を行っております。その一環として、高齢の方を対象に健康作りを開始しました。従来のデイサービスと異なり、運動に特化した内容です。高齢者でも運動をしたい方を多くみかけます。しかし、運動するためには補助が必要です。そのために「元気フィットネス」を利用して頂きたいと思います。

また、一昨年2月より緩和ケア病棟を立ち上げております。外科医として手術をとおして多くのがんの患者さんと接し、がんがもたらす様々な苦痛で苦しんでいる患者さんを診てきました。その方々が安心して最期を迎えることを望んでいます。「人生の最終段階における医療」に対して積極的に向き合っていきます。

そして、当院の理念である、優しさと温かみのある病院を目指します。併せて消化器疾患を中心とした急性期医療、地域の皆様に欠くことのできない救急医療にも力を注いでおります。今年も宜しくお願い申し上げます。

院長が 宮崎県公衆衛生功労者表彰 を受けました。



平成 28 年度県公衆衛生功労者表彰式が 11 日、県庁であり、延岡市の牧野剛緒医師（66）ら 10 人が受賞した。

地域住民への健診・検診や、高齢者の予防接種に積極的に従事し、疾病の早期発見、予防に尽力。看護師の育成にも貢献してきた。延岡市医師会長も務めた。

式では稲用博美副知事が一人ひとりに賞状を手渡し、「それぞれの分野で今後ますますの活躍を期待します」と祝辞。牧野さんは「非常に光栄。これからも地域医療の振興、健康長寿社会の実現に向けて微力ながら頑張っていきたい」と話していた。

以下 11 月 12 日夕刊デリーより抜粋



運動特化型デイサービス 「元気フィットネス」元気に運営中!



営業時間 月曜日 木曜日
(祝日、年末年始は休み。)
9:00 - 13:00

定員 20名

1日のスケジュール

要支援の方の例

9:30	体温・血圧測定
10:00	準備体操
10:15	エアロバイク 筋力マシン運動
10:45	休憩
10:50	ストレッチ体操
11:00	血圧測定
11:10	帰宅

要介護の方の例

9:00	体温・血圧測定
9:30	準備体操
9:45	エアロバイク 筋力マシン運動
10:30	休憩
10:45	グループ運動
11:15	休憩
11:30	グループ運動
12:00	血圧測定
12:20	帰宅

運動特化型デイサービスとは?

- 運動特化型デイサービスとは、介護保険を使って利用できるフィットネスクラブです。
現在 50 代から 90 代の方が、利用されています。
専門の運動トレーナーおよび看護師が、利用者様の健康状態・運動機能・生活機能の評価を行い、安全で効果的な運動プログラムをご提供します。
- 入浴や食事は、ありません。

3ヶ月評価受検者状況

性別	人数
男性	7
女性	2
合計	9

年齢	人数
60代	2
70代	1
80代	3
90代	3
平均年齢	77.8

介護度	人数
要支援 1	3
要支援 2	1
要介護 1	3
要介護 2	2
平均要介護度	1.01

3ヶ月評価

	握力	柔軟性	複合動作能力	下肢筋力 バランス能力	下肢筋力	総合評価
向上	33.3%	66.7%	87.5%	75.0%	33.3%	59.2%
維持	44.4%	33.3%	0.0%	0.0%	66.7%	28.9%
低下	22.2%	0.0%	12.5%	25.0%	0.0%	11.9%

- ・ 運動を行いたいが一人数では不安な方
- ・ 外出機会が減り、自宅に閉じこもりがちの方
- ・ 寝たきり防止のために運動したい方
- ・ 今の体力を維持したい方

元気フィットネスは
こんな方にお勧めです。



お問い合わせ

電話: 0982-42-3843 担当: 松本・永満

栄養科トピックス

第32回

摂食嚥下について 認知症対応

摂食嚥下（せつしょくえんげ）とは、食べ物を認知し、口で取り込み、飲み込むまでの機能の総称です。この機能に障害が起きると低栄養状態、誤嚥事故、窒息事故などの大きなリスクにつながる恐れがあります。

また、認知症が進行すると食べることへの認知が障害され、さらに飲み込みも困難になります。在宅介護における、特に認知機能の低下に伴った摂食嚥下障害患者様の症状と、その対応法をまとめました。

症状を見つけ、原因とリスクを理解することが在宅での適切な介護食と介助法につながります。

① 食事の最中からうとうとして寝てしまったりする。

原因 意識レベルの低下（意識がはっきりしない状態）や食事による疲労が考えられます。

リスク 低栄養状態（食事の摂取不足による栄養失調状態）の恐れや窒息事故、誤嚥事故（食べ物が咽頭を通過する過程で誤って気管や気管支に入ってしまう状態）が起こる可能性があります。

こうしてみましよう！.....

★食事前に声をかけ眠気が見られないか確認し、醒めているときに食べてもらいます。

★1回の食事時間を30分程度にし、食事の回数を増やします。食べやすい食品や調理を工夫してみましょう。

ごはんを
食べましょうか



② 食べている間に姿勢が傾く、のけぞる。

原因 体幹機能（頸部、胸部、腹部、腰部を指す）の低下や食べる環境に不適合が考えられます。

リスク 誤嚥事故や食べこぼしを引き起こします。

こうしてみましよう！.....

★誤嚥の危険性がある場合は食事をする姿勢は重要です。

★食べる時の基本姿勢は「椅子に座ってあごを引き、やや前かがみになった姿勢」です。

★椅子に座るのが難しければベッドから足を下ろすだけでも良いので、まずは座った姿勢をとることから始めましょう。



③ 水分でよくむせる

原因 嚥下機能の低下が考えられます。

リスク 誤嚥事故や窒息事故の恐れがあります

こうしてみましよう！.....

★食事の姿勢を工夫しましょう。

★あごを引き気味にした姿勢を。あごを引くと口の中と気管と角度がつくのでむせにくくなります。

★水分にトロミをつけたり、ゼリー状にするなど、その方にあった食形態の変更が必要です。特に適したトロミは個人差があるため、その方の嚥下機能にあったトロミにしましょう。



④ 食事中や食後の呼吸音や声にゼロゼロした音が混じる。痰が増える。

原因 嚥下機能の低下、喀出能の低下（痰や唾を吐き出すことがうまくできない）が考えられます。

リスク 誤嚥事故や窒息事故の恐れがあります。

こうしてみましよう！.....

★トロミのつきすぎた料理や水分は、喉に残るため、逆に粘性が増し、飲み込むのに不利になります。トロミの程度を変更してみたり、水分等はゼリー状に変更するのも効果的です。食事とゼリーを交互嚥下して、喉に残っている食事を流しながら食べると安全に食べることができます。



～健診部からのお知らせ～

健康かわら版 口腔ケア・体操

日常的に家庭などで行われる口腔ケアは、歯ブラシ、糸ようじ、歯間ブラシなどを使って、歯、歯肉、舌、義歯を清掃し、口腔内を清潔にすることです。歯科の専門家がこなす口腔ケアは、口腔内疾患の予防や口腔の周囲を含めてリハビリテーションを行なうことです。この二つのケアで、口腔内を清潔にし、むし歯や歯周病予防、口臭を消し、さらに全身の健康を守ります。

★口腔ケア体操とは

口周りの運動をすることで、筋肉をほぐし、噛む力や飲み込む力を維持することができます。食べる意欲を向上させる、高齢者の自立支援には欠かせない体操です。

◆効果

- 誤嚥（ごえん：誤って喉頭と気管に入ってしまう状態）予防（誤嚥性肺炎予防）、窒息予防
- 顔の筋肉をほぐし、表情が豊かになる
- 口周りや舌の動きが良くなり、話し方がなめらかになる
- 楽しく実践することで、脳の活性化になる



★口腔ケア体操の基本

口の周りだけではなく、首や肩をほぐすように行うのが良いでしょう。胃や腸の働きを良くする深呼吸も欠かせません。どのような動きにおいても、勢いを付けて行うのではなく、ゆっくりと呼吸に合わせて動かすようにしましょう。

- | | |
|------------|---|
| ● 呼吸の保持 | 大きく息を吸って、いったん溜め、ゆっくり吐き出す |
| ● 深呼吸 | 自然呼吸から、息を吐き切り、大きく吸い込む |
| ● 肩・肩甲骨の運動 | 肩の上げ下ろしと、肩回し（肩甲骨をほぐすように腕を回す） |
| ● 背筋の運動 | 両腕をまっすぐ上に伸ばした状態で、身体を左右、前後に倒す |
| ● 舌の運動 | 舌を出したり、ひっこめたり、左右に動かしたりする |
| ● 発音練習 | 「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音することで、唇や舌を動かし、唇、舌の動きを目的別にトレーニングします |

★まとめ

口腔ケア体操は、食事前に習慣化して行うことが理想です。また食事前に限らず、テレビを観ながらや、入浴しながらでも気軽にできます。生活の一部になるように、行ってみてはいかがでしょうか。



健寿会 黒木病院



財団法人 日本医療機能評価機構 認定病院

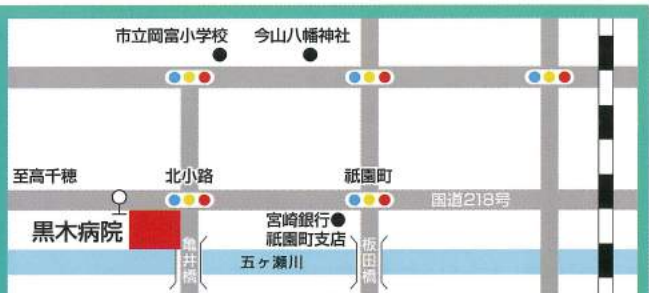
内科・外科・消化器外科・肛門外科・放射線科・麻酔科

特定医療法人 健寿会

救急指定

KUROKI 黒木病院

〒882-0041 宮崎県延岡市北小路14番地1
TEL (0982) 21-6381 FAX (0982) 33-8380
ホームページ <http://www.kuroki-h.or.jp>



■ 診察時間 / 午前9:00～12:30 (受付11:30迄)
(※急患・紹介は、この限りではございません。)

■ 休 診 日 / 日・祝祭日