

10月にはいりました。秋の訪れを感じるようになってきました。秋と言えば、“食欲・スポーツ・芸術”です。美味しい物を食べて、身体を動かしましょう。

～第5回光洋いきいき祭り、ご来場ありがとうございました～

第5回光洋いきいき祭りは、8月26日土曜日に無事開催することができました。ご来場いただいた皆様、催事等にご協力いただいた皆様、本当にありがとうございました。

お祭りの催しの中で「光洋いきいき祭り5周年記念講話」がありました。「いきいき生活のために」と題し、中島院長がお話をしました。『当院は、平成24年10月開院し5周年を迎え、



「いきいきとした医療介護」「地域医療に貢献する医療介護」という基本理念のもと、今後とも、いきいきをテーマに心のかよった医療・介護の提供を心がけ、地域の皆さまの健康増進に少しでも貢献できるよう職員一丸と邁進します。いきいきとした生活を送るためには“食べる・水分補給・運動・休息”という生活の基本が大切です、

趣味・楽しい生活が可能になります。その趣味・楽しみを行うためには、元気な身体（骨・関節などの骨格、それを取り囲む筋肉、それらを支配する神経系からなる運動器）が必要です。当院は“骨粗鬆症とリハビリ”に力を入れています。骨粗鬆症とは骨の強度が低下して、骨折しやすくなる骨の病気です。当院では高性能のX線骨密度測定装置（DXA）を導入し、骨粗鬆症の診断及び治療効果の判定を行って



ています。骨が脆くなるということは、背骨の圧迫骨折の他、脚の付け根や手首・肩の骨折になる可能性があります。そうすると、身体機能の低下を及ぼし日常生活に多大な影響がでます。これらは、骨折を繰り返すたびに重症化していきます。場合によっては、寝たきりになってしま



います。また、「背中が曲がる・背が縮む・腰が痛い」などの症状の“いつのまにか骨折”があります。介護が必要になった主な原因は、要支援者第1位：関節疾患や骨折・転倒、要介護者第3位：骨折・転倒という統計があります。ちょっとした転倒・骨折・関節疾患が重度化につながり、自分自身の心身機能の低下や日常生活動作（自分の身の回り動作）の低下を招くとともに、家族の介護負担にもつながります。そうならないためにはリハビリが大切です。ただし、医療保険でのリハビリには実施可能期限がありますので、可能な期限内は頑張ってリハビリをしましょう。また、“医療から介護へ”が国の流れです。期限後は、介護保険サービスを利用してリハビリを継続しましょう。“介護”と聞くと悪いイメージが先行し、自分の全ての身の回りのことに対し世話を受けるように思います。もしもそうすると、著明に心身機能が低下し寝たきり状態になってしまいます。介護保険サービスは、自分でできることは自分で行うことが基本であり、運動・健康づくりのリハビリ、買い物・家事・入浴や通院などの生活支援、生活しやすい環境作り（手すり・お風呂用イスなど）、家族の介護負担軽減などのために利用します。当院は通所リハビリテーション施設があります。医師・看護師・リハビリ・介護士など全スタッフが介入しています。リハビリを継続して“いきいきとした生活”を送りましょう。』

続いて、「いきいき食べる・話す」と題し言語聴覚士の有澤さんがお話しました。『のどの役割には、①飲み込む（嚥下）②息をする（呼吸）③声を出す（発声）の3つの機能があります。いきいきと食べる・話すためには、これらの機能が重要です。のどの筋肉を鍛えておけば、寿命が10年延びるとも言われています。最近、肺炎で亡くなる有名人が多いです。この病気は、日本人の死因第3位です。なかでも増えているのが「誤嚥性肺炎」です。では、下の表の質問に答えてください。いくつ当てはまりますか？これは、誤嚥をチェックする質問です。2個以上はイエ

す。また、「医療から介護へ」が国の流れです。期限後は、介護保険サービスを利用してリハビリを継続しましょう。“介護”と聞くと悪いイメージが先行し、自分の全ての身の回りのことに対し世話を受けるように思います。もしもそうすると、著明に心身機能が低下し寝たきり状態になってしまいます。介護保険サービスは、自分でできることは自分で行うことが基本であり、運動・健康づくりのリハビリ、買い物・家事・入浴や通院などの生活支援、生活しやすい環境作り（手すり・お風呂用イスなど）、家族の介護負担軽減などのために利用します。当院は通所リハビリテーション施設があります。医師・看護師・リハビリ・介護士など全スタッフが介入しています。リハビリを継続して“いきいきとした生活”を送りましょう。』

続いて、「いきいき食べる・話す」と題し言語聴覚士の有澤さんがお話しました。『のどの役割には、①飲み込む（嚥下）②息をする（呼吸）③声を出す（発声）の3つの機能があります。いきいきと食べる・話すためには、これらの機能が重要です。のどの筋肉を鍛えておけば、寿命が10年延びるとも言われています。最近、肺炎で亡くなる有名人が多いです。この病気は、日本人の死因第3位です。なかでも増えているのが「誤嚥性肺炎」です。では、下の表の質問に答えてください。いくつ当てはまりますか？これは、誤嚥をチェックする質問です。2個以上はイエ

す。また、「医療から介護へ」が国の流れです。期限後は、介護保険サービスを利用してリハビリを継続しましょう。“介護”と聞くと悪いイメージが先行し、自分の全ての身の回りのことに対し世話を受けるように思います。もしもそうすると、著明に心身機能が低下し寝たきり状態になってしまいます。介護保険サービスは、自分でできることは自分で行うことが基本であり、運動・健康づくりのリハビリ、買い物・家事・入浴や通院などの生活支援、生活しやすい環境作り（手すり・お風呂用イスなど）、家族の介護負担軽減などのために利用します。当院は通所リハビリテーション施設があります。医師・看護師・リハビリ・介護士など全スタッフが介入しています。リハビリを継続して“いきいきとした生活”を送りましょう。』

続いて、「いきいき食べる・話す」と題し言語聴覚士の有澤さんがお話しました。『のどの役割には、①飲み込む（嚥下）②息をする（呼吸）③声を出す（発声）の3つの機能があります。いきいきと食べる・話すためには、これらの機能が重要です。のどの筋肉を鍛えておけば、寿命が10年延びるとも言われています。最近、肺炎で亡くなる有名人が多いです。この病気は、日本人の死因第3位です。なかでも増えているのが「誤嚥性肺炎」です。では、下の表の質問に答えてください。いくつ当てはまりますか？これは、誤嚥をチェックする質問です。2個以上はイエ



ローカード■のどの力が弱くなり始めている可能性があります。6個以上はレッドカード■のどの力が弱くなっている可能性が高いです。予防のために、のど仏を鍛えるトレーニングを紹介します。“おへそをのぞき込むように下を向きながら、手のひらの付け根でおでこを上を押します。首の前に力が入ります。そのまま5秒間力を入れます。10回行います“次は”

- Q1 食事中にむせるようになった
- Q2 せき払いが増えた
- Q3 寝ているときにせき込む事が増えた
- Q4 飲み込むときに引っかかる感じがする
- Q5 痰がのどによく溜まるようになった
- Q6 声の感じが変わってきた
- Q7 時々のが詰まった感じがする

を出してみましょう。(あ)と声をだし、一息で低→高→低となめらかに声の高さを変えます。(い・う・え・お)それぞれ行います。“また、食事の際の姿勢に気をつける事や食後の口腔ケアを行いましょう。いつまでも美味しく・楽しく食事をして、ご家族・お友達と楽しいお話をして、いきいきとした生活を送ってください”



ご質問などがありましたら、お気軽に声をかけてください



10月・11月の日程について



外来診療について

10月9日(月) 体育の日	休診
11月3日(金) 文化の日	
11月23日(木) 勤労感謝の日	

通所リハビリテーションについて

10月9日(月) 体育の日	デイケア実施します
11月3日(金) 文化の日	ミニデイお休みです
11月23日(木) 勤労感謝の日	デイケアお休みです ミニデイお休みです

ご不明な点はお気軽におたずねください

光洋いきいき新聞 第26号です。次号は12月(年末号)の予定です。ご意見・ご要望や不安・疑問など何でも結構ですので、お気軽にご質問下さい。

最近、台風・豪雨・雷などの自然災害や国際情勢など恐怖や不安な生活を送ることが多いと思います。身近な出来事と言えば、高齢者施設・病院・保育園・飲食店での、O157(オーイコウナ)の発生です。一般的な食中毒は、気温が高くなる初夏から初秋にかけて発生しますが、気温の低い時期にも発生します。また、他の食中毒に比べて感染力が強く、50~100個程度の菌で感染します。乳幼児・高齢者にかかりやすく、4~8日と潜伏期間が長いのが特徴です。主な症状は、下痢(水様便)・腹痛・発熱や吐気などです。感染経路は、飲食物を介した経口感染です。感染を防ぐには、帰宅後・食事前・トイレ後・調理前や生ものを触った後など一動作一手洗いです。食品はよく加熱して調理し、なるべく長い間保管しないようにすることや、包丁・まな板・箸などの調理器具をきれいにしておくことも大切です。金品を狙った詐欺に注意しましょう。昔は“向こう三軒両隣”と言いましたが、今やご近所付き合いもなくなっていますし、“人を信じちゃいけない”とまで思わなければならない世の中になってしまいました。まずは、冷静になり、信頼できる家族や知人に相談しましょう。これからの季節、インフルエンザ対策も必要です。予防接種・手洗い・うがいをしましょう。何事も、“自助”です。日頃から体調管理・備蓄品の準備・家族とのコミュニケーションなどが大切です。

早いもので10月です。秋から冬へ。心も身体もいきいき・元気な一年で締めくくりましょう。(H) H29.10.1

