

～青葉商店 3月号～



令和3年3月1日 230号 医療法人社団幸信会 青葉ケア・青葉病院・ウエル青葉
滋賀県東近江市青葉町 1-46

みなさんこんにちは。2021年もう早いものでもう2か月が過ぎました。最近日はもう少しずつ長くなり春めいてきましたね、皆さんいかがお過ごしでしょうか？さて、この時期は花粉と黄砂がとても多く花粉症や鼻炎もちの方にはつらい季節かと思えます。また暖かくなってきたとはいえ、風邪やインフルエンザ、コロナウイルスにもまだまだ気をつけたいところです。インフルエンザや風邪にかかり易い状態を紹介しますと①予防接種を受けていない。②周囲にインフルエンザに罹った方がいる。③不特定多数の人と接する機会が多い。④最近忙しくて疲れ気味。⑤睡眠不足が続いている。⑥外から帰ってきてても手を洗わないなどが挙げられます。睡眠不足や疲れ気味の際はウイルスに対しての抵抗が落ちていきますので、不要不急の外出は避けるほうがよさそうです。接触感染を防ぐ手洗い・うがいや飛沫感染を防ぐマスクの着用も心掛けたいところです。

去年からコロナウイルスの影響で接触感染や飛沫感染への知識と対策なども広く知れ渡り今までマスクをしない、手洗いもそれ程と言った方たちもしっかり対策をされる方が増えてきたと思います。しっかり栄養と睡眠をとり、飛沫・接触感染の対策も行い日々過ごして行きたいものですね。



新入職員 紹介



1月16日より入職しました。
全くの未経験ですが、頑張りますので
よろしくお願いいたします。
病院 ケアワーカー

誤嚥性肺炎の予防

お食事を提供するときに気を付けていることの一つに誤嚥性肺炎があります。高齢者の中には口腔機能の低下や疾患により誤嚥を起こしやすくなっている方がいます。誤嚥性肺炎になると著しいADLの低下を引き起こすことがあり、予防するための取り組みとして以下のようなものがあげられます。

○食事前のリハビリ体操

早口言葉や歌を歌ったり、顔や首周りのマッサージを行うことで口を動かしたり、唾液の分泌を促します。

○手指消毒

感染症や食中毒を防ぐため食事の前には消毒をします。

○口腔ケア

口腔内の細菌は肺炎の原因になります。食後の歯磨きや義歯の清潔が大切です。

○座位を整える

椅子の高さは、深く腰掛けた状態で足が床にしっかりとついて、かつ膝が90度に曲がるくらいの位置がベストです。テーブルの高さは、軽い前傾姿勢の状態であぐらをかくように肘が90度に曲がるくらいが適切です。左右に傾いたり、お尻がずれてしまう場合にはシーティングなどで座位を整えるとよいでしょう。

車椅子を使用している人の場合、基本的に足は床に置くようにしましょう。足が浮いている状態では、食べられる量が減ってしまいます。

※シーティングとは、クッションなどを活用して座位姿勢を安全・快適にする支援技術です。

○食事形態

義歯などの有無や疾患、嚥下の状態に応じて柔らかい物など食事形態を考えます。きざみ食は咀嚼せずに食べやすいように考えられがちですが、口の中で食塊が作れない方にとっては、口の中でバラバラになり飲み込みにくくなる場合があるので注意が必要です。また、箸やスプーンなどがうまく使えず、食事時間が長くなり疲れてくると誤嚥や食事量の低下にもつながります。そのような場合、お皿や箸類の自助具への変更を検討しましょう。

食は生きる源となるものです。

幸信会には管理栄養士や理学療法士、作業療法士が在籍しています。個々のケースについて相談し、美味しく安全にお食事をしていただけるようお手伝いしていきます。



夕暮れデイセンター
介護主任 松園祐子

～こむらがえりについて～ ウェル通所リハビリ

冬場によく「こむらがえりが起こる。」と話される方がおられます。

こむらがえりとは主に「ふくらはぎ」の筋肉が異常に働きすぎて、痙攣を起こすことで生じます。ふくらはぎ以外にも、ふとももや指、足の裏など、どこにでも発生することがあり、強い痛みが伴いますがほぼ数分でおさまります。原因としては筋肉が縮みすぎるのを防ぐ腱紡錘（けんぼうすい）の働きが低下することで生じると言われています。

こむらがえりは様々な原因が考えられますが、大きな原因としてはミネラルバランスの乱れと言われています。夏場では運動中や就寝中の発汗による脱水、冷えなどの血行不良も腱紡錘の機能低下に影響を与えます。

<対策として>

こむらがえりが起きた場合は応急処置として患部をゆっくりと伸ばします。また壁に足の裏を押しつけて、ふくらはぎを伸ばしても良いです。しかし無理に一気に伸ばすと筋肉が損傷し、肉離れを起こすことがありますので注意しましょう。



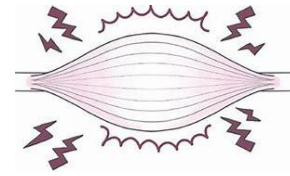
<予防として>

運動中や就寝前の水分補給や就寝中に靴下やストッキングを履くのも予防に繋がります。

ミネラルを多く含んだ食べ物（海藻類やナッツ）を適度に取り取る事も大事です。

ストレッチも効果的で、15秒程度ゆっくりと伸ばすことでのふくらはぎの血行を良くする効果があります。

<注意> こむらがえりは、大半が一過性です。頻繁に起こる場合、主治医や整形外科にご相談ください



夕暮れデイ



2月のイベントとして梅昆布茶をおやつと一緒にお出ししました。梅はすだちと同様、万葉の大昔より、食用および健康のもととして珍重されていました。皆様の健康を願い、お取り寄せのすだちのお菓子とともに楽しんでいただきました。もちろんたい焼きとの相性もばっちり。甘いものとしょっぱい物の組み合わせは最高ですね(#^^#)

今月のお取り寄せ。くまモンの蒸しきんつばです。いわずと知れた熊本ゆるキャラくまモンをかたどったきんつばです。かわいくまモンを丸かじりです(^-)-☆



徳島すだちまんじゅう。徳島の名産で全国シェアはほぼ100%のことです。なんと徳島県神山町には樹齢200年を超えるすだちの古木があり、今も実をつけているそうです。すごいですね！すだちはレモンを上回る豊富なビタミンCを含んでいるそうですよ！



病棟の皆で豆まきをしました。鬼退治だけでなく、コロナ退治の願いを込めて。早く皆さんの元に福がたくさん来ますように！！



老健節分



2月はきめつの節分会コロナに負けるなと称し節分会を行いました。まずは、巫女による厄払いから始まり、みなさん全集中でストラックアウトを楽しみました。2階・3階とも楽しい節分会となりました。