



いきいき東福岡



今回の表紙

令和元年の初発行にあたり、デイケアで月2回行っている習字教室に参加された皆様の「令和」の書を表紙といたしました。前に並んでいるのは、今年の干支「いのしし」です。デイケア利用者の皆さんで紙を貼って作成しました。

CONTENTS

- 院長の独り言 1
- 誤嚥性肺炎と喫食（食事を楽しむこと）... 1
- 家庭での食事介助の注意点 2
- 介護医療院に転換して 3~4
- ふれあい看護体験 / 熱中症対策 5
- 介護保険事業所便り 6
 デイケア便り / すまいる通信
- 談話室 ...ちょっとひと休み。..... 7
 竹灯祭りお知らせ / 脳トレ /
 レシピ紹介～翡翠なす～ / 編集後記 / ほか

基本理念

誠意・安心・信頼

私たちは地域の多様なニーズに対応できる医療・保健・福祉の一貫したケアを目指します。

医療法人社団 宗正会

東福岡病院

〒811-3222

福岡県福津市津丸1164-3

TEL 0940-43-1311

- 東福岡病院 介護医療院
- ケアプランサービス 東福岡
- デイケアセンター おたっしやクラブ東福岡
- グループホーム すまいる

TEL 0940-43-1311 FAX 0940-43-0773

TEL 0940-72-5578 FAX 0940-35-8575

TEL 0940-43-1383 FAX 0940-43-2283

TEL 0940-42-1708 FAX 0940-42-1709

<http://www.souseikai-hp.or.jp/>

院長の独り言

令和の世となりました。昭和も彼方となったのでしょうか？平成に介護保険ができてどう変わったのでしょうか？その頃ではグループホーム等新しい施設ができて「高齢化に備えたぞっ」て感じでした。特養には「なんでも来いっ」といった寮母さんがいらっしやいました。そして、福岡には私の思う最強の宅老所がありました。そこの代表Aさんの逸話を一つ。

博多に一人暮らしをしていた老婆Bさん、認知症が進み家はゴミ屋敷、風呂も入らず顔も洗わず歯も磨かない、何とも言えない強烈な匂いを身にまとい、介護の誘いを問答無用に断り続けるBさんがいると聞いて、Aさんは居ても立っても居られなくなりました。そのBさんのご尊顔を拝したい、その匂い

院長 秦 裕文



を嗅いでみたい、なんとかしてやりたいと思い、Bさんの家に突入するのです。まあ私なら普通は避けたい話です。

このようなバイタリティーを持った介護士さんがたくさんいたのです。彼女たちは理屈は言わず「ちゃちゃっとやる」という実利的な方法で問題ケースを扱っていたのです。こんなエネルギーですごくあったかい方はまだいらっしやいます。今ニュースを騒がしている介護に関する事件とは全く反対の世界です。昔のことを懐かしむ歳ではありませんが、あの包容力を懐かしんでしまいます。

誤嚥性肺炎と喫食(食事を楽しむこと)

『誤嚥性(嚥下性)肺炎』という言葉、最近よく耳にしませんか？昨今、癌、心疾患に続いて肺炎が死因の第三位を占めるようになりましたが、70歳以上で発症する肺炎のうち、70%が誤嚥性肺炎なのです。誤嚥とは、何かを食べたり飲んだりした時に、それが食道に入らず気道に入ってしまうことを言います。誤嚥は健康であっても起こりますが、咳嗽反射(咳)のおかげで気道から排除することができます。しかし、身体的衰弱や嚥下機能の低下した高齢者はこの反射が弱いため、気道内/肺内に炎症を起こしてしまいます。これが誤嚥性肺炎です。

多くの施設で誤嚥性肺炎を減らす取り組みがなされています。一方で、予防するためには食事をしなければいい、という乱暴な意見があります。人は食事ができない状態であっても誤嚥性肺炎を起こします。

副院長 山田 治行



特に、意識障害のある方、寝たきり状態となった高齢者、病気で衰弱した場合など、唾液でさえ誤嚥性肺炎の原因となり得ます。

これらの経験から、最近ではできる限り喫食することで、長期的に誤嚥を防ごうとする試みが増えています。この試みは、誤嚥や窒息のリスクを内包していますが、より人間的な終末を迎えるためには必要不可欠なことと考えられるようになってきました。

当施設でも、ご家族との十分な話し合いのもとで、その方に適した食事形態を提供しています。喫食という行為は人間らしく生きることと同義です。とすれば、誤嚥は人間らしく生きた証/結果と言えるのかもしれない。

家庭での食事介助の注意点

私たちが普段何気なく食べているものでも身体機能が衰えてくると、若いときと同じ量、同じスピードで食べることが難しくなってきます。介護が必要な方にとっても食事は心から楽しんでほしいものです。今回、食事介助を行う時のポイントをご紹介しますのでご家庭で介助をするときの参考にしてみてください。

✓ 食事前の声かけ

- 食事はしっかりと目が覚めている時にゆっくりと行います。
「今日のおかずは〇〇ですよ。」といったようにメニューの説明をすることで食欲を刺激することも重要です。

✓ 口の中を清潔にする

- 唾液の分泌量が減ってきて口内が乾いてしまうと雑菌の温床になります。食事の前にはうがい又は歯磨きなどで口の中をきれいにし、雑菌を体内に取り込んでしまうことがないようにします。口の中をきれいにすることで、唾液の分泌が活性化し、食べ物が飲み込みやすくなります。

✓ 姿勢を正す

- 誤嚥のリスクを下げるためには、食事時の姿勢を正しく保つことが大切です。
 1. 座っている姿勢を整えます。
 2. 車椅子の場合は、足の裏全体を床におろします。
 3. 身体を中心と首をまっすぐに伸ばし、首を後ろに反らさないよう角度を調節します。



✓ 食事のペースと一口量について

- ペースを把握します。
食べる人がゆっくりと食事がとれるような配慮が必要です。
症状や病態に合わせたペースで介助します。
- 一口量
一回に口に入れる量が多すぎると嚥下できないこともあり、また、誤嚥を起こしやすくなります。逆に少なすぎると時間がかかり、疲れてしまいます。

✓ 食事形態

- 対象者の症状、病態に合わせた食事形態のメニューを検討しましょう。

水分・食べ物の形状	ペースト・とろみ・ゼリー等 お茶や汁物は熱すぎるものは避ける。
温度	体温 ± 15 ~ 20℃ の温度が比較的 食べやすい
窒息しやすいもの	パン・餅・こんにゃく・カステラ等の パサパサしたものは飲み込みにくい。



食べ物を口に入れてから飲み込むまでしっかり見守りましょう。

「介護医療院」に転換して

当院は3月1日に介護療養病棟を介護医療院に転換し、5か月がたちました。

介護医療院では従来の「医療機能」のほか新たに「生活施設」としての機能を重視しています。今まで通り安心して療養生活を送っていただくように、スタッフ一同心がけております。

「介護医療院」としてスタートしてからの新企画、療養棟合同で行う院内でのレクリエーション交流や地域交流などの一部をご紹介します。

◆生活の場としてプライバシーに配慮した療養環境



プライバシーに配慮した療養生活を送っていただくために、多床室をパーティション・家具で間仕切り、プライベート空間を確保しました。

また、ご自宅で使われていた愛着のある物やご家族の写真などを飾り、リラックスして過ごしていただけるようになりました。

療養棟1



ご家族からの声

今まで写真を飾る場所がなく、その都度出したり、しまったりしていたのが、常時飾っていられるのでよかった。

趣味で作った人形や家族の写真など好きな物に囲まれた「居場所」ができた。

個室感があってよい。プライベート空間ができて、周りの目を気にせず家族と過ごすことができうれしい。



療養棟2



Q&A

Q 室外から室内の様子が見えにくくなりましたが、大丈夫でしょうか？

A 巡回時スタッフがベッドサイドまで行き、状態を確認しますのでご安心ください。

Q 介護医療院は在宅施設となりますが、状態が悪くなった場合の医療処置を受けることはできますか？

A 今まで通り医療処置を受けることができます。

◆日々のレクリエーションや
季節に応じたイベントを開催

介護医療院では7月24日に夏祭りを開催致しました。金魚すくい、的当て等、昔懐かしい雰囲気の中、入所者様の笑顔があふれました。今後も季節を感じられるイベントを計画して参ります。ご家族の方もお気軽にご参加ください！



おはな紙を丸めて下絵に敷き詰めていきました。入所者様とスタッフの力作です。



介護医療院
イベントのお知らせ

- 7月24日(水) 夏祭り 終了
金魚すくい・的当て・綿あめ・
アイスコナー・ヨーヨーつり
- 10月2日(水) 大運動会
パン食い競争、玉入れ
- 3月末~4月 桜祭り(桜の開花時期)
お花見、おやつタイム



◆地域に開かれた施設として

「第1回健康教室」を開催いたしました 令和元年6月30日



「転ばないための身体づくり!!」をテーマに、はじめはそれぞれの転倒リスクのチェック！その後、脳の活性化を図る「ゆび体操」や、柔軟性向上や筋力アップの体操などを参加者みんなで行い、簡単と書いていても実際にやってみると間違えてしまったりと、大いに盛り上がりました。

今後も地域の皆様の健康管理のお役に立てるよう、分かりやすく楽しい健康教室の開催に努めてまいります。

お気軽にご参加ください。



次回のお知らせ

9月29日(日) 10:30~11:30 職員ホールにて
「寝たきりを予防する食生活~健康寿命を延ばそう~」をテーマにおいしく食べて元気に過ごすコツをお伝えします。
ご家庭の味噌汁の塩分測定や楽しいクイズを予定しています。



ふれあい看護体験 令和元年7月10日



東福間病院では、毎年「看護の日」を記念して行われる『ふれあい看護体験』に参加し、看護師を志す高校生を受け入れています。今年は県立光陵高等学校より4名の生徒が一日体験に訪れ、入所されている方々も学生達との会話やレクリエーションなどを通じて笑顔あふれる一日になりました。



血圧測定



ベッドメイキング



足浴



聴診器



食事介助



レクリエーション体操



手洗いチェック

参加者感想「体験を通して…」

- ・ベッドメイキングではシーツがずれないように工夫しており、患者さん第一に考えていて、私もそんな看護師になりたいと思いました。
- ・改めて看護師への憧れが強くなりました。将来を担っていける看護師になります！
- ・たくさん初めての経験をして、この仕事の大変さ、大切さ、そして何よりやりがいがある仕事だと思いました。
- ・相手の目線に合わせて話すことで相手の気持ちを大切にすることが大事だと思いました。

熱中症 ～思い当たることはありませんか？～



●熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です

こまめに水分をとっていますか？

高齢者は、加齢によりのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給をする必要があります。

また、体に必要な水分の補給を我慢することは、特に危険です。



エアコンを上手に使っていますか？

エアコンや扇風機は、温度設定に気を付けたり、体に直接当たらないよう風向きを調節するなど工夫すると、体が冷えきれず、快適に使うことができます。

これらが使えない場合は、シャワーや冷たいタオルでも、体を冷やす効果があります。

●熱中症患者のおよそ半数は、高齢者(65歳以上)です

暑さに強いから大丈夫？

高齢者は、暑さに対する感覚が鈍くなり、発汗など体から熱を逃がす機能も低下します。暑い日は、無理をしない、室内でも温度計を置き、室内の温度が上がりすぎていないか確認するなど注意しましょう。

部屋の中なら大丈夫？

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。すだれやカーテンで直射日光を遮る、換気をして屋外の涼しい空気を入れる、必要に応じてエアコンなどを使用するなど、部屋に熱がこもらないようにしましょう。

✓ 予防法ができているかチェックしましょう

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> こまめに水分補給をしている | <input type="checkbox"/> 涼しい服装をしている 外出時には日傘、帽子 |
| <input type="checkbox"/> 部屋の温度を測っている | <input type="checkbox"/> シャワーやタオルで体を冷やす |
| <input type="checkbox"/> 暑いときは無理をしない | <input type="checkbox"/> エアコン・扇風機を上手に使用している |
| <input type="checkbox"/> 部屋の風通しを良くしている | <input type="checkbox"/> 緊急時・困った時の連絡先を確認している |
| <input type="checkbox"/> 涼しい場所・施設を利用する | |



出典：環境省熱中症予防情報サイト

通所リハビリテーション デイケア便り

おたっしゃクラブ東福間

脳トレや歩行訓練、負けまいといつの間にか体を動かしてしまうレクリエーションなど、今回はデイケアで行っている活動の一部をご紹介します。



デイケアの一日



9:00 お迎え

ご自宅や入居施設へお迎え

9:30 健康チェック

看護師による血圧・脈・
体温測定と体調チェック

10:00 入浴・リハビリテーション

11:50 口腔体操



12:00 昼食

13:00 余暇の時間

14:00 集団活動リハビリテーション

15:30 おやつ

16:00 お送り

ご自宅・入居施設へお送り



脳トレ

ことわざクイズ～食べ物で穴埋め～

※下の例文は、いずれも食品名が入ります。
く()に出ではまる文字を入れて、ことわざを完成させてください。

①()が熟極に成り上がる

②()は舞臺

③朝から()

④寝っても()

⑤凍も十八()も出花

～数字で穴埋め～



神経衰弱



ストラックアウト

チョットひと休み



習字



外歩行訓練



カラオケ

グループホーム すまいる通信

すまいるな夏

暑い日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？
ほんの一部ですが、すまいるな夏をご紹介します



「エイヤッ！」
やっぱり夏は
これよ！



すまいるの3人のひまわり娘でございます

縁側に出て
いっぱい花火を
するんです♪



毎年恒例 ソーメンパーティー
ツルツルといい感じ～！！



切り紙の
隙間から…

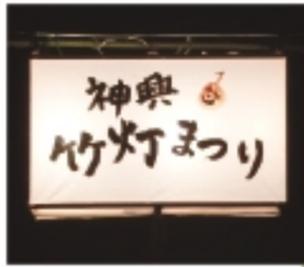
談話室 ……ちよつとひと休み。

『竹灯まつり』開催

10月13日(日)午後5時～8時、神興郷づくり会主催『竹灯まつり』が開催されます。

毎年恒例の地域が一体となった光のイベント。当院横の桜川周辺に灯明の灯りがともり、秋の夜長のひとときを、幻想的な光の温かさに包まれてみませんか。

当院も、祭り広場の「健康測定コーナー」で参加いたします。お気軽にご来場ください。



熟語クイズに挑戦!

□に漢字1字を入れると2文字の熟語が4つできます。

さて、□にはどんな漢字が入るでしょう? 答えは:編集後記で。

問①

好
同 □ 情
触

問②

合
共 □ 様
意

レシピ紹介

ひすい 翡翠なす

翡翠のような美しい緑色に仕上がるので翡翠なすと言われています。元々は油で揚げますが、レンジで手軽に作ることができます。さっぱりした味なので食欲のない日にもおすすめです。

材料 (2人分)

- ・なす …………… 2本
- ・だし汁 …………… 150ml
- ・薄口しょうゆ …… 大さじ1
- ・みりん …………… 大さじ1
- ・おろししょうが、かつお節など
お好みの薬味 …………… 適量



作り方

- ① 鍋にだし汁、薄口しょうゆ、みりんを入れてひと煮立ちさせる。
- ② なすのヘタを切り落とし、皮をすべてむいてラップでぴったり包む。
- ③ 電子レンジ(500W)で3分程加熱し、柔らかくなったらラップのまま冷水につけて冷ます。
- ④ 粗熱が取れたらラップから取り出し、食べやすい大きさに切って器に盛り、①のつゆをかけて冷蔵庫で冷やす。食べる前に薬味をのせる。

東福間病院 外来担当表

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前	秦	山田	山田	先成	秦	秦/山田
午後	秦	秦	山田	山田	山田	休診

●禁煙外来〔要予約〕 まずはお電話でお問い合わせ下さい。

《検査・健診》

- 経鼻内視鏡・経口内視鏡
水曜日 午前(秦)
- 超音波
金曜日 午前(松田)
- CTスキャン 随時
- 特定健診
月～金 午前〔要予約〕
- 一般健診
月～土 午前〔要予約〕

診療科目・診療時間

■内科・放射線科・神経内科・リハビリテーション科

月～金 9:00～12:00
14:00～17:00
土 9:00～12:30

※日曜・祝祭日 休診

(受付は30分前までをお願いします)



- JR東福間駅より徒歩8分
- 県道97号(旧国道3号)線沿い
- 通り堂西鉄バス停より徒歩3分
※行先番号26・26-A
- ふくつミニバス 東福間病院前

編集後記

当院に介護医療院が出来て、初めての広報誌となりました。皆様 如何だったでしょうか? 今後も皆様に分かりやすい広報誌を発刊していきたいと思ひます。

クイズの答え 問①:感 問②:同