



ニュースレター あすか

2014
2月号

通算 251号

2014年2月10日

摂食嚥下口腔ケア研修「あーおいしかった」の実現のために

医療法人あすかの「あすか介護方針5か条」に「第3条『おいしかったー!』食事』『食べたい』と『口から食べる』を大切にします。』があります。この方針の実現のために法人内では、今までも「摂食嚥下口腔ケア委員会」を中心としてさまざまな取り組みを行ってきました。中でも、さまざまな病気により、「摂食嚥下障害(食べることやゴクンと飲み込むことが難しくなった状態)」をお持ちの方に、「おいしかったー!」を感じていただくことは大きな課題であり、これまでも学習を重ねてきたところです。

そこで、昨年4月から毎月1回、外部から摂食嚥下のエキスパートに来ていただき、研修会を重ねてきました。看護師、介護職、歯科衛生士、ケアマネジャー、管理栄養士、理学療法士と各事業所から多職種が参加し、基礎知識や基礎技術、基本的な観察点や判断の根拠を学び、症例検討を重ねてきました。そして今、思いを形にするという目標の大きな道しるべとなつていきますので報告をいたします。

まず、基本的な知識と視点では、私たちが毎日無意識に行っている「食べる」という行為を、動画(VF検査動画)で確認しました。健康な人でも年齢を重ねるにつれ、自分が気づかないうちに、飲み込む時のゴクンとスピードはだんだん遅くなっていきます。その他においても、義歯の見方や嚥下での重要性、高齢になると「モグモグ」する時の癖が変わってくるので介助時にも注意が必要であること、口腔ケアを行う場合にも、皮膚組織を知って行わないと痛みを伴ってしまうこと、食べる前に口の中のストレッチが有効であることなど、嚥下障害に取り組んでこられた先生なら

ではの専門的な観察点や気づきを学ぶことができ、私たちも、食事介助のスピードや姿勢、食物形態の検討、トロミの度合いなど、気づきが増えるようになりました。

また、実際に介助する側と介助を受ける側の体験を繰り返して、「こつしたらもつと心地いいよ」という具体的なアドバイスもたくさんいただきました。事例を通して、食事介助の仕方、食事形態の指導を個々に受けました。「現場でできること」の解決の道を科学的に示してくださり、不安が安心にそして自信に変わっていきました。

4月から始まった研修会ですが、「食べたい」を実現するためには、職員側のアセスメントとアプローチの大切さ、そして「リスク管理」について全職員が共通の言葉と認識をもつてできることが何より重要なことだと学びました。口から食べることはまさに元気の源です。先生の穏やかな口調と人柄に触れ、身近で有意義な研修を重ねることができました。すべての患者様、利用者様が毎日の食事に「あーおいしかったね」を感じるためには、すべての職員にこの学びを伝え、高いレベルでの「摂食嚥下口腔ケア」を実践することが求められます。それを実現することが研修に参加した私たちのミッションです。今、職員一丸となって邁進していくという思いを強くしています。

(まやるちよーく所長 丸澤 立子)



“ニュースレターあすか”は当法人のホームページ上でも
見ることができます
<http://www.asuka-net.or.jp>

発行元：医療法人あすか
(編集：新宅 佳那子)
住所：〒731-0103
広島市安佐南区緑井2丁目12-25
TEL:082-879-3143 FAX:082-879-3190

【目次】	【ページ】
1. 摂食嚥下口腔ケア研修	1
2. リハビリ最前線 第7回	2
3. ちょこっと豆知識	3
4. あすか交流会のお知らせ	
5. 事業所だより(まやる、つどい)	4
事業所だより(みどりい)	5
6. 作品紹介(まやる)	
7. わたしの好きなもの 第4回	6
8. 若竹句会 1月作品抄	
9. 栄養だより	7
10. ノルディックウォーク Now ☆その6	8

今月は第3回でご紹介させていただいた鈴木様(仮名)の半年後をご紹介します。

鈴木様の目標：歩きたい！歩きたい！

ご主人への思い：おいしいお料理を作りたい！

前回までの状態

- ・約3年前脳梗塞にて右麻痺
- ・約1年前右股関節骨折
- ・すてっぷフロア内職員見守りにて10m歩行可能

実現しました!!!

その後

- H25年9月…10 mは歩けるが、フロア内の移動は車椅子ラダートレーニング(マス目を利用しての歩行訓練)は4点杖を使っての歩行訓練
- H25年10月…体調も良く、すてっぷフロア内を職員見守りにて、移動するようになった(4点杖)
- H25年11月…1本杖を持参。不安はあるものの療法士指導のもと歩行訓練開始
不安定さはあるものの、軽介助にて5mくらい歩けた
左足に重心がかかった歩き方ではあるが、まず本人に自信を持ってもらうことを優先させ、短距離からの歩行訓練を開始
- H25年11月半ば…フロア内移動も1本杖がメインに
右足へ体重をかけることを意識してもらいながら、職員見守りで歩行可能

プログラム内容の変更(H25年11月)

- ①関節可動域訓練…股関節可動域拡大
- ②下肢筋力向上訓練…徒手的抵抗による個別訓練
- ③歩行訓練…1本杖使用での歩行訓練
- ④右下肢への荷重訓練



4点杖



1本杖

体力測定での変化(評価)

- H25年4月 7種目体力測定…1種目しか行えず
- H25年7月 7種目体力測定…7種目実施出来た
- H26年1月 7種目体力測定…7種目実施

10m歩行…4点杖 → 1本杖!! タイム・歩数短縮!!

自宅では…

- ☆クリスマスにはクリスマスケーキを作りました。メリークリスマス!
- ☆お正月にはおせち料理(簡単な物ばかりだけど…本人談)を作りお雑煮であけましておめでとう!
- ☆そろそろバレンタインデーです♪きっと楽しいバレンタインになりますね!

何よりご家族の励ましや応援が、ご本人の頑張れる力になるんだ!と改めて感じさせていただきました。職員も頑張ります!応援します!縁の下の力持ちとなれるように…

リハビリ最前線

第7回

通所リハビリテーション
すてっぷ

見学・体験などご希望の方は
左記にお問い合わせください
082-870-3801
介護福祉士・介護予防運動指導員 山崎 やまざき

ちよひつと



知識 テーマ【アカデミー賞】



アカデミー賞は、1929年アメリカ映画の健全な発展を目的に、キャスト、スタッフを表彰し、その労と成果を讃える映画賞として始まりました。

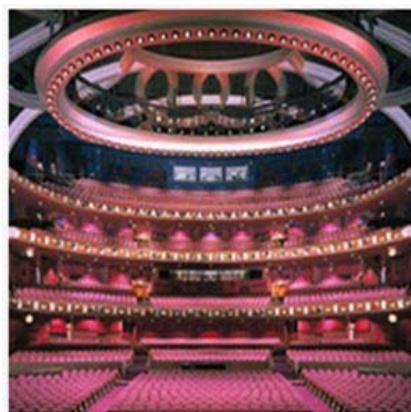
受賞者には、賞の名称を刻印したオスカー像と呼ばれる金メッキの人型の彫像が贈られます。オスカーという名称の由来については諸説ありますが、事務局の局長が「自分のおじさんのオスカーにそっくりだ」と言ったことが広まったというエピソードが代表的とされています。

毎年11月に予備選考が行われ、翌年の1月にノミネートが発表されます。その後、映画芸術科学アカデミー会員の投票が行われ、2月の最終日曜もしくは3月の第1日曜に授賞式が行われます。

アカデミー賞は、原則として前年の1



会場入口では巨大なオスカー像がお出迎えです



授賞式会場のドルビーシアター

年間にノミネート条件(ロサンゼルス郡内の映画館で連続7日以上期間、有料で公開された40分以上の長さの作品など)を満たした映画作品について扱われます。

授賞式はハリウッドのドルビー・シアター(旧コダック・シアター)で行われ、東西計約1マイル(1.6km)に

わたり通行止めとなります。リムジン到着場所からシアター前までの通路は赤い絨毯で装飾されるため、一般に『レッドカーペット』とも呼ばれています。各賞のプレゼンター(賞の授与者)には、支払われるギャランティはなく、あ

くまでも無償奉仕だそうです。受賞スピーチは、第15回に、ある女優が自分の生い立ちから話し始めてしまい、実に5分半もスピーチしたため、以来、45秒以内と時間制限が導入されました。しかし、第73回のジュリア・ロバーツは4分以上、第74回のハル・ベリーは約5分と、感激のあまり制限を無視する人も…笑

賞はいくつかの部門に分かれており、作品賞、監督賞、主演男優賞・女優賞など20を超える賞が設けられています。日本の作品で記憶に新しいのは、2002年(第75回)宮崎駿監督の『千と千尋の神隠し』が長編アニメーション賞、2008年(第81回)滝田洋二郎監督、本木雅弘主演の『おくりびと』が外国語映画賞を受賞しています。

今年(平成26年)3月3日(月)発表です。日本からは宮崎駿監督の『風立ちぬ』が長編アニメーション部門にノミネートされています。宮崎監督最後の作品!!是非受賞してほしいですね。各部門、オスカーを手にするのは、果たして誰なのか!?今から授賞式が待ち遠しいです☆

第61回 あすか交流会のお知らせ

日時：平成26年3月29日(土) 13:00~15:00

会場などの詳細は改めてお知らせいたします。

ご出席希望の方は、ご利用されている事業所の職員、またはあすか居宅介護支援事業所ケアマネジャーまでお問い合わせください。

あすか居宅介護支援事業所 TEL：082-830-5177

まなねのちよーく誕生会 in 2014

毎月開催しているまやるちよーくの誕生会、2014年もさらにパワーアップしていきますのでよろしくお願いたします。1月は25日(土)に行いました!!

1月生まれの方は17名とたくさんいらっしゃいますが、誕生会には8名の方が参加してくださいました。またご家族にもいらしていただきました。誕生会は、「ハッピーバースデーの歌」とご家族からのお祝いメッセージが始まります。涙を流される方もいらっしゃり、誕生会はお一人おひとりととって格別の思いがあるのだといつも実感します。

その後は職員からの、楽しい出し物がたくさんあります。軽快な音楽に合わせてのMr.お宮さんの見事な手品には拍手喝采でした。最後は「まやる村」の村長が登場し、「今年も健康で過ごせますように」と有難い祝詞がありました。

笑いあり、涙ありの「まやるちよーくの誕生会」は本当に素敵なイベントです。今年も、心を込めて笑顔がいっぱいの誕生会を開きたいと思えます!!



Mr. お宮さん☆

(阿川 愛美)



ご家族と村長さんと記念撮影☆



1月はこんなにたくさんの方々が主役でした♪



たまにはお抹茶もイイね!!



高木様がみなさんに美味しいお抹茶を点ててくださいました♪

つどいの家のお茶会



つどいの家

1月17日(金)つどいの家で茶会を開きました。お花を活けて赤い毛氈を敷き、お茶菓子(米田様のお好きな「和兵衛」の和菓子)を用意すると、つどいの家のリビングはすっきり茶室に早変わりしました。

民生委員の高木様のお点前でお茶とお茶菓子をいただきました。溝口様が「お茶は3口で飲むもんや」「結構なお味でした」とお茶の作法を指南してくださいました。

一巡すると、みんなでお点前に挑戦しました。「泡が立たんね」「茶笥の使い方が難しいね」「お抹茶もおまんじゅうも美味しかったね」と、和氣あいあいの楽しい時間になりました。高木様がくださった「茶会」のプレゼント、毎年続けていきたいです。

(高山芳美)



美味しいお抹茶をいただいてほっこり笑顔です*

みどりの新年会

ショートみどりの

1月15日（水）、ショートステイみ

どりで、腹話術、琴演奏、日本舞踊など「日本の芸能」をたづぷり楽しんでいただきました。中でもいちばん人気だったのは、グループ代表の寄鍋亭きよのこさんによる腹話術でした。腹話術では、「のんちゃん」と呼ばれるお人形が、まるで生きているような仕草で踊ったりしゃべったりします。「かわいいねー」とみなさんの目はのんちゃんに釘付けとなりました。きのこさんの琴の演奏に合わせて季節の歌をみんなで歌いました。琴の音にあわせて歌を歌うのもとても新鮮でした。



のんちゃんとお話
寄鍋亭きのこさん



華麗な舞に見とれています☆



のんちゃんとお話♪



のんちゃんかわいいねえ*

豪華な衣装を身にとつての華麗な踊りにみなさん大喜びでした。最後には一転して『炭坑節』の威勢のいい踊りに変わり、みなさん一緒に踊ったり手を動かしたりで、会場は大いに盛り上がりました。演芸終了後も「とても感動した。また来てほしいね」「のんちゃんかわいかった。いい子だったよー」などの声がたくさんありました。

新年のはじまりに皆様と一緒に、心あたたまる楽しい時間を過ごすことができました。演芸の寄鍋亭きよのこ様方ありがとうございました。
（藤野 舞）

素敵な作品をご紹介します！

作品介绍

まやるちよーく 書き初め 第2弾

書道プログラムに参加されている利用者様の、2014年の書き初めの第2弾をご紹介します！



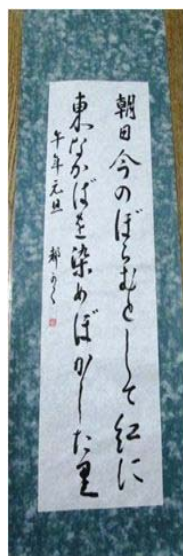
花田廣子様



岡本八重子様



玉田文子様



向井 都様



山本和子様



松尾富美子様



森田静子様

わたしの好きなもの 第四回

ここでは、利用者のみなさまに、お気に入りのものを紹介していただきます。



まやるちよーく
まつなが 松長 サチ子様

【アクセサリー】



まやるちよーくご利用の松長サチ子様は、金色とダイヤがお好きな方です。両手に4つの指輪をつけておられます。金色でダイヤが入っている綺麗な指輪です。「きれいですね」と声を掛けさせていただくと、「金色が好きなの。後、ダイヤが好きな」「この指輪は、自分で買ったの。」



仕事をして稼いだお金で買ったんですよ」とお話をしてくださいました。いつもこの4つの指輪をつけておられ、松長様と指輪は一心同体です。この指輪は松長様の大事な大事な宝物です。

松長様は笑顔が素敵で、一緒にいるとほんわかした気持ちになれる優しいお方です。歌もお上手で、特にテレサ・テンがお好きで、カラオケの時に歌ってくださいます。これからも、まやるちよーくと一緒に楽しい時間を過ごしていきたいです。よろしくお願ひします!! (阿川 愛美)

若竹句会 一月作品抄 信廣高陽選 (平成二六年)

大寒か 雀丸く 鳴きにけり

石原 守恒

〔寸評〕厳寒の候になると食物が乏しくなるので、雀はますます軒先にやってくる。毛並みもまるまるふくらんできて「寒雀」のほかに「ふくら雀」という季語もあります。「わが胸のいつくらむや寒雀 登四郎」があります。

冬もみじ 急ぎ散るまい あで姿

西 トシ子

〔寸評〕紅葉の美しいのは晩秋ですが、冬に入ってもくれないを止めているものがあります。櫛(はぜ)などは、早くから紅葉し比較のおそくまで見かけます。いくたびか霜を受けたあと、あたりが枯色を深める中での紅葉はひときわ鮮やかだったことでしょう。あで姿は女性のあでやかで美しい姿をいいます。擬人法を使った佳作です。

冬空に 一の字書くは 飛行雲

後藤 義高

〔寸評〕下五の「飛行雲」は「飛行機雲」では字余りになるので「機」を省略したのでしょうね。この場合は「冬空に飛行機雲の一字かな」中七と下五の入れ替えをしてみてください。

寒稽古 心にしみる この寒さ

大島 兵司

〔寸評〕「寒稽古」と「寒さ」の季語重なりですね。「心にしみる抜き手かな」ではどうでしょう。日本古来の泳法です。

霜晴や 楽しき旅の 七けじめ

西 富枝

〔寸評〕「七けじめ」の意味をたずねてみました。「七回目」「七十歳」とのこと。こんな場合には、一句の前にごく短い文言を添えて句意を補ったり、背景を説明したりする「前書き」という方法があります。この場合、小さい字で「七回目、七十歳の集い」でどうでしょうか。「けじめ」は隔て、しきりを言います。

あでやかに 残りしもみじ 雨に消ゆ

松村キミエ

〔寸評〕「残りしもみじ」は冬紅葉のこと。あたりが枯色を深める中での冬紅葉はひときわ鮮やかであったでしょう。つまり季節がくれば枯れ、時がくれば葉を落とすという哀れを詠った佳句です

鏡餅 かびが生えても 三宝へ

河野 一枝

〔寸評〕この句は正月も七草過ぎたもので三宝の上の鏡餅もほこりっぽくカビが生えている。なんとなくおきざりにされているようなところに、この句の哀れがあります。

〔選者 吟〕

もしもしと ばかり言ふ子の 初電話

信廣 高陽



栄養だより

2014年2月
Vol.18



— 栄養バランスと食事 —

高齢者の方の食事は、一般に以下の4つのような傾向があるため、栄養バランスのとれた食事を心掛ける必要があるといわれています。

1. 油を使ったもの、肉類を避け淡泊な物を好む。

脂質の不足は、「エネルギーが不足し疲れやすくなったり、血管や細胞膜が弱くなったり、また皮膚が弱くなる原因」になります。

動物性たんぱく質(肉・魚・乳・卵)や油脂類は積極的にとりましょう。

1日1回は、油を使った料理(揚げ物、炒め物)や調味料(ドレッシング、マヨネーズ、サラダ油、マーガリン、バター等)を取り入れる。



お肉を調理する時の工夫

- かたまりの肉は、繊維を切るように薄切りにする。
- とんかつなど厚さが欲しい時は、薄切り肉を重ねる。
- 下ごしらえをする時は、肉をたたいたり、酒やしょうが汁、すりおろした玉葱・りんご・パインなどに漬け込む。
- 長時間煮こみやわらかくする。煮こむのが大変な場合は、加工品やレトルト食品、缶詰などを活用する。

魚と肉を1対1の割合でとりましょう。

肉類の量が減り魚に偏りすぎる傾向があります。肉と魚は1:1の割合で摂るのが良いといわれています。



牛乳を毎日飲みましょう。

良質なたんぱく質、脂質、カルシウムなどの栄養がバランス良く含まれた食品です。毎日200ml以上飲みましょう。



2. 固い物や繊維質の多い物を避ける。

繊維質の不足は、「便秘の原因」になります。

繊維質を多く含む食材を選びましょう。

ひじきやわかめ、大豆、根菜類など摂りましょう。



3. 塩分・糖分の摂取量が過剰となる。

濃い味付けを好む傾向があり「高血圧の原因」になります。

酢や香辛料で、味のアクセントをつけましょう。

酢や香辛料を使いましょう。



4. 全体的に献立が単調となる。

「ご飯・お味噌汁・漬物」のような食事は「低栄養の原因」になります。

「主食、主菜、副菜」を揃え、栄養的にバランスの良い食事をとりましょう。

- 主食：ごはん・パン・麺類等
- 主菜：魚、肉、卵、大豆製品などの材料を一つ以上使った料理(焼き魚、天ぷら、肉じゃが、茶碗蒸し、オムレツ、麻婆豆腐等)
- 副菜：数種類の野菜や芋類、海藻、乳製品、果物などの料理(お浸し、酢の物、サラダ、煮物、汁物、デザート、飲み物等)

※主治医より食事について指導を受けられている方は、主治医の指示に従ってください。

健康で豊かな生活を続けていくために、食生活は重要な要素です。これからも食生活が単調にならないように工夫していきましょう。



ノルディックウォーク **Now☆** その6

～毘沙門さんのノボりがたったねえ♪～

今年も毘沙門天初虎祭の時期となりました。私たちノルディックチームのウォーキングは、すでにこの参道を歩き始めて2年目に入ったわけです。

さて、今回はノルディックウォークの運動効果について、体力測定と関連づけて考えてみました。調査対象とさせていただいたのは10名の方です。(男性7名・女性3名、60歳～90歳、要介護1：4名・要介護2：4名・要介護3：2名)

体力測定項目は

- ① [握力]：全身の筋力が推定できる。背筋力と歩行能力との相関があるとされている。
- ② [10m歩行]：歩く力、歩行能力を把握することができる。
- ③ [TUG]：敏捷性、運動をコントロールする能力を把握することができる。(椅子から立ち上がり3m前に歩き表示ポール(コーン)を回って椅子に座るまでの時間を測定して評価する)の3項目について調べてみました。

ノルディックウォークを取り組む前と、現状の比較で、評価をしてみました。その結果、10名中9名はすべての項目が向上、もしくは維持というものでした。1名は握力の低下は見られたものの10m歩行、TUGは向上という結果が得られました。

近年の高齢者のトレーニングの研究によれば、“高齢者の体力低下は加齢よりも運動不足の影響が大きく、適した運動を持続することによって体力の維持改善ができる”と報告されています。今の元気を維持するために、どのように運動を持続させていくかはこれからの大きなテーマであるように思いました。

そういえば、ノルディックチームの方々は1人もインフルエンザ、ノロウイルス感染症、熱中症などで長期欠席をする人がおられませんでした。このことをもって「ノルディックウォークは優れた運動である」と決めつけるわけではありませんが、外に出て爽快な気分になり「自力で歩く」という運動は様々な良い刺激を心身に与えることは間違いないように思います。(それで利用者様がお元気になり、少々の病原菌にも抵抗力ができるようになれば、この上ない喜びでもあります。)



健康運動実践指導者
高柿 美恵



～ 医療法人あすかの経営理念 ～

『 感謝 尊厳 謙虚 誇り 』

医療法人あすかは、地域の患者様、利用者様との出会いに感謝し、信頼される法人として常に最善の医療、看護、介護を提供することを使命としています。私たちの仕事は、人の尊厳を守り、人の人生によりよい影響を与え、支えていくことです。私たちは、心を込めて仕事をします。私たちは謙虚であり、仕事に誇りを持ち、社会に貢献していくことを喜びとしています。

【編集者のつぶやき】
私ごとですが、妹がお嫁に行きました。皆様に祝福され、素敵な式・披露宴になりました。ありがとうございます。一方、姉のわたしはというと…今年のおみくじは待ち人「来ず」「来るが遅い」など…ハイ、気長に待ちましょう!!おじさま方には結構人気あるんですけどね笑。今から花嫁修業でも始めときますかな♪

毘沙門クリニック
ショートステイ いわや
デイサービスセンター 野の花

あすか療養センター 緑井3丁目40-30

デイサービスセンター しゅりあちよーく
デイサービスセンター 野ばら

毘沙門台東1丁目24-16
高橋内科小児科医院
デイサービスセンター まやるちよーく
通所リハビリテーション すてっぷ
ショートステイ みどりい
小規模多機能型居宅介護事業所 つどいの家

緑井2丁目12-25

あすか居宅介護支援事業所
082-1830-5177
リハビリデイ・ポシブルみどりい
あすか病児保育室
児童デイサービス ばる

緑井3丁目20-1

医療法人あすかの医療・介護関連施設