53
ちょびヒゲ
介護老人保健施設　悠々亭
2015年
4月号
羽曳野市樫山100－1　電話 072－953－1002　http://www.heartful-health.or.jp

平成27年度が始まります

介護老人保健施設　悠々亭
施設長　島田京子

寒い冬から、三寒四温という言葉のままに、寒い日と暖かい日が繰り返されながら、確実に春がやってきました。

4月1日には、はぁとふるグループ全体で約40名の新人を迎え、新しい年度が始まります。これから新人を教育していくわけですが、それは子育てと似ています。子供を育てることで、親は自分自身を育て直す機会を与えられていると感じるからです。新人を育てることで、これまで自分たちの行っていたケアがこれでいいのか、改めて考えることができます。なれない新人がご迷惑をおかけすることがあるかもしれませんが、お気づきの点はご指導いただければ幸いです。

また、介護報酬の改定が行われました。その中で重要と考える点を紹介します。①中重度の要介護者や認知症高齢者になっても、「住み慣れた地域で、自分らしい生活を続けられるようにする」ために、在宅生活を支援するためのサービスの充実を図る。②リハビリテーションの理念を踏まえた「身体機能」「活動」「参加」の要素にバランス良く働きかける効率的なリハビリテーションの推進を促すため、マネジメントの充実をはかる。」の2点です。それは、私たちも目標として取り組んできたこともあり、考え方に賛同しています。政府が仕組みを作ることで推進する力にもなると考えます。ただ、今回は全体で▲2.27%のマイナス改定となりました。10年後の日本の高齢化状況や財政問題を踏まえれば、やむないことかもしれません。しかし、介護やリハビリテーションは人が行うケアです。このマイナス改定が続けば、適切な丁寧なケアを継続して提供していけるのかと不安も持ちます。このような背景の中でも、私たちは目の前のご利用者へ良質で効率的なケアを提供することにベストを尽くしたいと考えています。

■ 特 集

老健 悠々亭では歯科衛生士を中心に高齢者のお口の健康に取り組んでいます

悠々亭 看護部　歯科衛生士　福田（ふくだ）　早苗（さなえ）

悠々亭に勤務している歯科衛生士の福田さんに口腔ケアの大切さについてインタビューしました。

Q.口腔ケアが高齢者にとって、なぜ必要なのでしょうか？

A.口腔内の清潔が保たれないと、高齢者の罹患率が高い肺炎の原因となるからです。肺炎は様々な要因があるのですが、細菌が肺に入り込むことで起こります。加齢に伴う嚥下機能の低下で誤嚥が起こりやすい状態となり、そこに、口腔ケアを怠っていると口腔内の細菌が増殖し、唾液などの誤嚥でも肺炎になってしまうのです。そのため、口腔内を清潔に保ち、口の中の細菌を減らすことが、肺炎の罹患率を低減させることにつながります。もちろん、肺炎予防だけでなく、虫歯や歯周病、口臭の予防としても重要です。

食後の口腔ケア

Q.実際の口腔ケアはどんなことをするのでしょうか？

A.毎食後に歯磨きをしたり、食べ残しがないか、歯の欠損やぐらつきがないかの確認を行います。また、嚥下機能の低下でムセ込みやすかったり、うがいが困難なご利用者については、スポンジブラシを使ってケアを行います。また、高齢者は体力低下で歯茎が痩せ、入れ歯が合わない人が多い傾向にあります。入所された方に歯科衛生士が関わり、歯科受診などで治療を行い、口腔の機能回復することで「食事がとれるようになり、とても嬉しい」と言ってくれる方もいます。

スポンジブラシと歯間ブラシ

Q.歯科衛生士からご家族や介護者の方へ伝えたいことは？

A.入所時に歯の状態をお伺いしていますが、把握出来ていないご家族・介護者の方が多い傾向にあります。口腔ケアはとても大切です。ご自分で管理をする事が出来ない要介護者へは、ご家族・介護者の方々がしっかりと管理してあげて下さい。「歯に欠損やぐらつきがないか？」「義歯が合っているか？」「口臭など、口腔内に異常がないか？」日々、確認するようにしましょう。

悠々亭では、入所時に義歯の写真を撮ったり、残歯状況の確認を行っています。介護職員は毎食後、義歯が所定の位置にあるかのチェックを行ったり義歯調整中の方や就寝時間が長い方で、誤って飲み込んでしまう恐れがある方は、食事後にスタッフでお預かりするなど、個別のケアにも取り組んでいます。そして、集団での順応や指導を行うことによって、徐々に正しい口腔ケアを習慣づけ、在宅に戻られてからも継続して行っていただけるよう、支援しています。

「米朝一門　桂團治郎さんが来所されました」

■落語を披露される桂團治郎さん

■ご利用者との記念撮影

平成27年3月5日(木)、米朝一門(べいちょういちもん)の桂團治郎(かつらだんじろう)さんによる、落語鑑賞会を開催しました。桂團治郎さんは島田病院で治療を受けられており、そのご縁もあって「ぜひ、落語で皆さまを笑顔にしたい！」との熱い思いで、今回の鑑賞会開催となりました。

ご本人の登場で、「團治郎～！」と黄色い歓声が飛び交い、ご利用者の表情が和んでいきました。扇子と手ぬぐいを使い、うどんを食べる仕草や文字を書く仕草はさすがで、「おぉ～！」と声が響き渡りました。また三味線の披露や、小話では「落ち」をご利用者と共に考えるなど一緒に楽しませて頂きました。

本番の落語が始まると皆さん集中され、キラキラした目で聞き入っておられた姿がとても印象に残っています。最後にはお土産まで頂き、ご利用者と共に写真撮影をして頂くなど、ご利用者だけでなくスタッフも一緒に和やかで楽しい時間を過ごさせて頂きました。

悠々亭　介護部
介護福祉士　丹羽　義之

春の体調を整えるストレッチ

■悠々亭　リハビリテーション部
トレーナー　厨子(ずし)　奏(かなで)

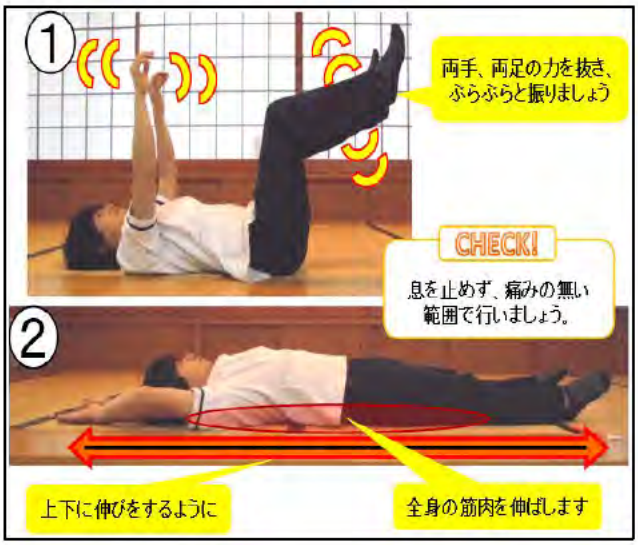
みなさん!こんにちは。季節の変わり目ですが、運動は続けていますか。この季節は寒暖の差が激しく、体調が崩れやすいと言われています。そんな時は体の血の巡りも悪くなっている事が多いので、今回は全身の筋肉を伸ばして血流を良くし、リラックスもできるストレッチを紹介します。疲れがたまっている時や、朝起きるのがつらい時にも効果的なので、ぜひ取り組んでみてください！

ー・ー・ー・ー・ー・ー・ー・ー・ー・ー

① 両手足を天井に向け、10秒ほどぶらぶらと振ります。
（足を上げることが難しい方は、手だけで行いましょう）

② 仰向けに寝た状態で、大きく上下に伸びをします。

ー・ー・ー・ー・ー・ー・ー・ー・ー・ー



栄養課のひとくちメモ

カシューナッツの効能

カシューナッツはブラジル原産のカシューノキの果実の仁（種子の中身）です。現在、インドが世界最大の生産・輸出国であり、2月から5月に収穫されます。果実が勾玉（まがたま）状になることから、『勾玉の実』とも呼ばれています。

不飽和脂肪酸のオレイン酸を多く含み、ビタミンB1、鉄、亜鉛なども含んでいます。オレイン酸は血液中の悪玉コレステロールを除いて動脈硬化や心臓病、高血圧を予防する働きがあります。また便秘を改善する作用もあり、これはオレイン酸のもつ海面活性作用によるもので、摂取すると腸内物をやわらかくして排便を促します。

市販されているものは、おつまみ用にローストして塩をふっています。湿気を含んだり油脂が酸化すると香りが悪くなるので、缶詰やしっかり密閉された包装のものを購入しましょう。カシューナッツは製菓材料としてよく使用されますが、細かく刻んでドレッシングと混ぜ、サラダやカルパッチョとしても美味しいです。たくさん食べ過ぎるとカロリーオーバーになるので食べ過ぎには注意しましょう。

Information
悠々亭がお届けする耳より情報

【公開講座のご案内】

第2回　老いを楽しむ塾～エンジョイ・エイジング～

日程	時間		講演名／講師	会場
平成27年 6月4日 （木）	第1部	14:00 ～ 14:50	健康寿命を延ばしましょう －動いてナンボ！－ 医療法人 永広会 理事長　島田　永和	はびきのコロセアム サブアリーナ 〒583-0885 羽曳野市南恵我之荘 4丁目237－4 072-937-3123
	第2部	15:00 ～ 15:40	リハビリテーション 「認知症予防の運動」 介護老人保健施設 悠々亭理学療法士・トレーナー	

○当日は当法人理学療法士とトレーナーによる、実技指導と個別相談を行います。
○事前の参加申込は不要です。日時に合わせて、会場までお越しください。
○お問い合わせ：072-953-1002 「公開講座担当係」

はぁとふるグループ

●医療法人(財団)永広会
島田病院　☎072-953-1001
Eudynamicsはびきのヴィゴラス　☎072-953-1007
介護老人保健施設　悠々亭　☎072-953-1002
在宅介護支援センター悠々亭　☎072-953-1003
介護サービスセンター ゆうゆう亭　☎072-953-5514
〒583-0875　大阪府羽曳野市樫山100-1

ヘルパーステーション　悠々亭　☎072-953-1062
訪問看護ステーション　ハートパークはびきの　☎072-953-1004
〒583-0883　大阪府羽曳野市向野3-96-7

八尾はぁとふる病院　☎072-999-0725
〒581-0818　大阪府八尾市美園町2-18-1
介護サービスセンター はぁとふる　☎072-999-8126
〒581-0815　大阪府八尾市宮町5-6-22

●社会福祉法人はぁとふる
ゆうゆうハウス 通所介護 サービス付き高齢者向け住宅　☎072-931-1616
〒583-0875　大阪府羽曳野市樫山96-10

ちょびヒゲ　●発行・編集/地域連携課　〒583-0875 大阪府羽曳野市樫山100-1 介護老人保健施設 悠々亭 内
Vol.53 2015年4月　TEL 072-953-1002　http://www.heartful-health.or.jp