



済生会今治第二病院  
済生会今治老人保健施設 希望の園

ご自由に  
お持ちください

TAKE FREE

# あゆみ



秋号

令和2年11月発行  
VOL.28



当院職員撮影

## 今 回 の 内 容

トピックス ..... 2 済生会今治訪問看護ステーション  
「訪問看護って？」

リハビリ通信 ..... 3  
扁平足～土踏まずの消失を防ぐ～ 俳句・川柳・短歌もはじめました

インフォメーション ..... 4 クロスワードパズル ..... 6

介護情報  
「高齢者介護に必要な「口腔ケア」とは？」

済生会3つの目標 ～すべてのいのちの虹になりたい～



生活困窮者を **済** (すくう)  
医療で地域の **生** (いのち) を守る  
医療と福祉、**会** を挙げて  
切れ目のないサービスを提供

# トピックス



## ワクチン接種について

今年は新型コロナウイルス感染症が猛威を振るっているため、みなさんワクチンの登場を心待ちにしていることでしょう。せめて、インフルエンザや肺炎球菌のワクチンを接種しておこうと考えている方も多いのではないのでしょうか。

どうやらこの10月から異なるワクチンを続けて打つ際に空ける間隔が変わりそうです。ワクチンは一般的に「生ワクチン」「不活化ワクチン」「トキソイド」に分けられています。今までは「生ワクチン」接種後は次のワクチン接種まで27日以上空けることが推奨されており、「不活化ワクチン」や「トキソイド」接種後は次のワクチン接種まで6日以上空けることが推奨されていました。発熱などの副作用の出やすい期間を避けることや、抵抗力を十分に高めるためです。

10月からは「定期接種実施要領」の一部改訂により「注射で行う生ワクチン」同士以外は間隔の規定がなくなりそうです。これにより短時間で複数の予防接種を済ませることも可能となるかもしれませんが（ワクチンによります）。しかしながらワクチンによる発熱など副作用が出たり、持病によっては期間を空けるべきケースもありますので短時間で済ませたい方は事前に相談しておいたほうが良いかもしれません。

### ・生ワクチン: 生きて細菌やウイルスの毒性を弱めたもの。

麻疹、風疹、水痘、おたふくかぜ、BCG、ロタウイルスなど

### ・不活化ワクチン: 細菌やウイルスを殺し毒性を無くしたもの。

百日咳、日本脳炎、インフルエンザ、A型肝炎、B型肝炎、インフルエンザ菌b型、肺炎球菌ワクチン、子宮頸がんウイルス、狂犬病、不活化ポリオワクチンなど

### ・トキソイド: 細菌が作る毒素を取り出し毒性を無くしたもの。

ジフテリア、破傷風など

## 異なるワクチンの接種間隔

<b>従来</b>	生ワクチン	⇒ 27日以上	⇒ 次のワクチン
	不活化ワクチン・トキソイド	⇒ 6日以上	⇒ 次のワクチン
<b>10月以降</b>	生ワクチン(注射)	⇒ 27日以上	⇒ 生ワクチン(注射)
	上のケース以外	…規定無し	



## 同時接種について

前もって混合されていない2種類以上のワクチンを1回の受診で接種することを言います。従来は、海外転居などのために接種間隔を空ける時間がない場合など「医師が特に必要と認めた場合に行う事が出来る」とされていました。一方、諸外国では同時接種が一般的に行われているようです。

済生会今治第二病院 薬剤師 多田 耕司

# ツハビリ通信

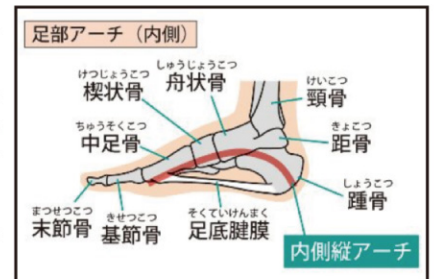


## 扁平足 ～土踏まずの消失を防ぐ～

扁平足とは何らかの原因により、土踏まずと呼ばれる部分が平らな状態になることを指します。

原因として、足の内側にはアーチを構成する骨がありますが、骨を引っ張る筋肉や靭帯に異常が出現した場合にアーチが地面に崩れ平らな状態になるとされています。若い人ほど、足の訓練を行うことで改善が期待できると言われていますが、予防・症状亢進を防ぐ意味でも訓練を行うことは大切です。

今回は、自宅でもできる簡単なトレーニングをご紹介します。是非今日からチャレンジしてみてください。



### 予防のメリット: 衝撃吸収、推進力向上

土踏まずがあることで、足を床に着いた際の衝撃が緩和され足首だけでなく、股関節や腰への負荷は軽減されます。また、歩く際の蹴り出しは土踏まずがないと、爪先で蹴ることが難しくなり前に行く力が弱くなる他、足がむくみやすくなる等の症状が出現する可能性があるため、予防は不可欠です。

### トレーニング

#### 1. 足指じゃんけん (それぞれ指を動かし、5秒間止めましょう)



全指を曲げる (グー)

親指を浮かす (チョキ)

全指を広げる (パー)

#### 2. タオルギャザー (重りをタオルの上に置き、それぞれ丁寧に5秒間ずつ → の順番に行いましょう)



(握る)

(持ち上げる)

(趾を広げて離す)

※回数に関しては、目標は左右10回を3セットですが、無理のない範囲で行いましょう。



#### 注意点

扁平足に対する予防として、まずは自分に合った靴を履くようにしましょう。特に成人での扁平足は加齢などにより腱の変性や断裂などにより起こる可能性もあるため、歩行の際に疲れやすかったり、足裏に痛みがある場合は、医療機関を受診するようにしましょう。

参考文献: 病気が見える 運動器・整形外科 扁平足を改善する「足裏エクササイズ」引用

済生会今治第二病院 理学療法士 奥田 菜央

# インフォメーション

information

## 介護情報

### 高齢者介護に必要な「口腔ケア」とは？

口腔ケアとは、一般的に「口を清潔に保つこと」だと思われがちですが、実は口だけでなく体全体を健康に保つために必要なケアとなります。口腔状況の悪化は食べる、飲む動作が簡単に行えなくなるため、栄養の摂取ができなくなります。十分に栄養が摂取できないと、運動不足に陥り、運動能力の低下やそれに伴う認知症の進行が発生する可能性があります。



### <口腔ケアの目的>

口腔ケアの目的としては、以下の3つが主に挙げられます。

#### ①感染症や誤嚥性肺炎の予防

汚れや、細菌を減らして口腔内を清潔に保つことで、介護高齢者の感染症や誤嚥性肺炎の予防につながります。口の中は、実は細菌やウイルスが多く存在し健康な成人でも口の中には約500種類以上の菌が繁殖しているといわれているのです。

これらの菌は歯垢や食べ残りなどに付着し口腔内でその数を増やしているため、清潔にするためのケアで除去する必要があり口腔ケアをすることにより口内炎や虫歯・歯周病、口臭などの口腔疾患も予防できます。

#### ②認知症の予防

口を開けたり閉じたりして顎を動かすことにより脳が活性化され、認知症の予防につながるといわれています。

また、歯が20本以上ある人は歯がほとんどなく入れ歯も使用しない人に比べ認知症になる確率が1.9倍も違うという結果が出ているそうです。

#### ③口腔機能の低下を防ぐ

介護高齢者は、嚙んだり飲んだり呼吸をしたり、他者と会話したりその際表情を作ったりという口腔機能が低下しがちです。これらが低下すると栄養の摂取が行えなかったり、社会から孤立したりと何ひとついいことはありません。

口腔ケアでトレーニングすることにより、機能の低下を防ぐことができます。

また、自身で食事が出来るということは、身体と心が健康であるために大切なことで、廃用症候群の予防になると言われています。

### <口腔ケアのチェックポイント>

口腔ケアを行う場合、下記のチェックポイントが重要となってきます。

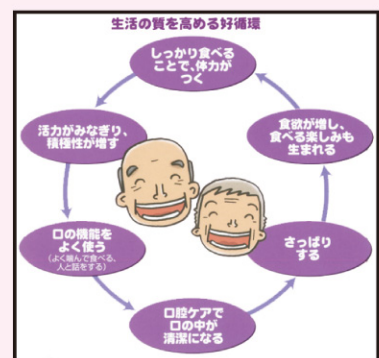
- 1.口臭・乾燥はないか？
- 2.出血・痛み・腫れなどはないか？
- 3.味覚や舌の知覚異常はないか？
- 4.舌とあごの動き方はおかしくないか？

少しでもこれらの項目に覚えがある場合はすぐに対応が必要です。

### <介護現場で口腔ケアは欠かせない>

口腔ケアはただ口の中や舌を綺麗にするケアではなく、誤嚥性肺炎、口腔疾患の予防や生活の質(QOL)の向上など様々な効果が期待できるケアとなります。

また、口腔ケアはいろいろな病気や認知症などの予防となるため、介助者の負担を減らすことが出来ます。訪問歯科というものもあるので、歯科衛生士に来ていただき、色々と指南していただくのがよいかと思います。最後までお読み頂き、ありがとうございました。



済生会今治第二病院 介護福祉士 濱岡 顕悟

# 済生会今治訪問看護ステーション



## 訪問看護って？

街の中にあるナースステーション、自宅である療養場所へ看護師が定期的にまたは緊急時に訪問します。  
通院や外出が困難な方のために、医師の指示に基づく診療の補助や、患者さんの健康管理や相談などを行います。

## どうすれば利用できるの？

### 要支援・要介護の方

ケアマネジャーにご相談ください。

### 介護認定を受けてない方

かかりつけの先生・訪問看護ステーションにご相談ください。



## こんなことを行います

健康状態の観察と助言、日常生活の看護、リハビリテーション看護、精神・心理的な看護、認知症の看護、終末期の看護、検査・治療促進のための看護、介護者の相談 など



## 誰が来てくれるの？

看護師免許を持つ看護師もしくは保健師が訪問します。

他、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が訪問看護としてサービスの提供を行うことがあります。



## どんな人に行ってるの？

赤ちゃんからお年寄りまで、全ての方が対象です。

現在の最高齢**103**歳！

65歳未満の人も約3割います。

利用者さんは100名/月くらいです。



疾病・障害をもち、療養をしながらご家庭で生活されている方ご本人だけでなく、支えているご家族もサポートします。

## 毎日やっているの？

営業日 月～金 8:30～17:00  
土 8:30～12:30

緊急時はいつでも 24時間365日対応します。

訪問看護についてのご質問ご相談は当ステーションにご連絡ください。

**0898-33-8810**



俳句・川柳・短歌も  
はじめました



### 今治第二病院

・紅葉はり姉と孫へのラブレター

雪華様

・白寿迄ささえてくれた人達に感謝の気持ちいかに捧げん

近田サダ子様

・他人には読めぬ嫁のさじ加減

英子様

### 希望の園

・入相の鐘の音遠し曼殊沙華

さちこ様

・野仏のおつむの好きな赤とんぼ

さちこ様

・茶柱のたつ茶を手向け秋彼岸

さちこ様



# クワワードパズル

タテヨコのカギにあてはまる言葉でマスを埋めて色付きのマスに入った文字を並び替えて言葉を作りましょう。

- タテのカギ**
- 1 ○○○○○の整った美人。
  - 2 ○○○も眠る丑三つ時。
  - 3 華はありません。
  - 5 観賞用の草花はここに。
  - 7 ○○○よ花よで育った御嬢様。
  - 8 ○○に混ぜず—他から抜きんでています。
- ヨコのカギ**
- 1 ○○○○をたてる—些細なことでムキになる。
  - 4 馬鹿と○○○は使いようで切れる。
  - 6 哀願すること—○○を入れる。
  - 7 ○○として進まない—ぐすぐすします。
  - 8 長い付き合いで○○○が移る。
  - 9 ハチドリやコンドルなどが—ナスカの○○○○○。



**ヒント** 水辺の生き物です。

1	2	3		
4				5
6			7	
			8	
9				

※答えは今号のあゆみの中のどこかにあります。

## 施設ご案内図



## 社会福祉法人 恩賜財団 済生会今治第二病院

〒794-0054 愛媛県今治市北日吉町1丁目7番43号  
TEL(0898)23-0100 FAX(0898)23-0300



第二病院中アドレス

<http://www.imabari.saiseikai.or.jp/imabari2/>  
E-mail:jimu2@imabari.saiseikai.or.jp

[併設機関]

済生会今治指定居宅介護支援事業所さいせい TEL(0898)33-7373  
済生会今治訪問看護ステーション TEL(0898)33-8810  
済生会今治訪問介護事業所さいせい TEL(0898)33-8830  
通所リハビリテーション TEL(0898)32-6350  
訪問リハビリテーション TEL(0898)23-0100

〒799-1592 愛媛県今治市喜田村7丁目1番6号 TEL(0898)47-5111  
在宅介護支援センターさいせい



## 社会福祉法人 恩賜財団 済生会今治老人保健施設「希望の園」

〒799-1592 愛媛県今治市喜田村7丁目1番6号  
TEL(0898)48-8800 FAX(0898)47-3979



希望の園中アドレス

<http://www.imabari.saiseikai.or.jp/site/welfare/kibounosono.html>  
E-mail:kibounosono@imabari.saiseikai.or.jp

## 編集後記

色彩あふれる紅葉の美しい季節が到来しました。例年だと運動会、文化祭、秋祭りとかくさんの行事が行われる季節ですが、新型コロナウイルスの影響で、違ったかたちでの開催や中止を余儀なくされております。コロナと共存する生活様式は不自由さも感じますが、もう少しの辛抱と信じてこの状況を乗り越えていきましょう。この広報誌で少しでも秋を感じていただけるよう、また、一人でも多くの方に愛読していただけるような広報誌をめざし努力していきたくと思います。

## 医療費でお困りの方はご相談ください

社会福祉法人恩賜財団済生会では、『無料低額診療事業』を実施しています。相談は無料、内容についての秘密は厳守いたします。お気軽にご相談ください。

相談窓口：1階 医療福祉連携室

あゆみ 秋号 Vol.28  
令和2年11月発行

発行人／済生会今治第二病院 院長 堀池典生・済生会今治老人保健施設 希望の園 園長 松井武志  
企画・制作／第二病院・希望の園合同誌 広報委員会 表紙作品／当院職員撮影