



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



夏号

令和2年8月発行
VOL.27



当院職員撮影

今 回 の 内 容

トピックス.....2 俳句・川柳・短歌も

リハビリ通信.....3 はじめました.....5

座るとのこと

インフォメーション.....4~5 クロスワードパズル.....6

第二病院 認知症関連ニュース

希望の園 シトラスリボン運動を知っていますか？

第二病院 新しくホットバック治療機器を購入しました!!

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

ご自宅での食事介助のポイント

介護が必要な高齢者にとっても、食事の時間は心から楽しんでほしいものです。しかし、介助方法が間違っていると苦痛となり、「誤嚥」や「窒息」という生命に関わる事態になってしまうこともあります。今回は、食事介助の正しい方法についてご紹介します。

《食事介助を安全に行うためのポイント》

① 目を覚ましているか確認!!

食事介助の前に声をかけて、高齢者の意識がはっきりしているかを確認しましょう。ボーっとしているときのお食事は、誤嚥(ごえん)のリスクを高めてしまいます。

② 口のなかの状態を確認!!

うがいや軽い歯みがきでお口のなかを清潔にしておくことが大切です。また、口のなか乾燥していると、食べものを飲み込みにくくなります。お水やお茶などで口のなかを湿った状態にしてから、食事に入るようにしましょう。

③ 正しい姿勢になっているか確認!!

正しい姿勢も、食事時の誤嚥(ごえん)を防ぐための重要なポイントです。

●いすに座ってお食事する場合

座位
介護者の視線はご高齢者と同じ高さにする。

軽い前傾姿勢で重心が前に来る。
(背中にクッション等を入れて前傾姿勢を保つ)

テーブルは高すぎないのがポイント。

椅子は身体の大きさに合わせる。

足は必ず床についている。

- 高齢者はいす(車いすも同様)に深く座る。
- テーブルはひじが置けるくらいの高さを目安に。
- 基本的な姿勢は、「足が床についていること」と「少し前かがみになっていること」
- 背中や後頭部、太ももの裏などに、クッションや座布団、バスタオルを入れて身体を安定させる。
(※背筋をのばした前傾姿勢を保ちます。)

快適な姿勢を保ち、食べこぼしを防ぐためにも、いすとテーブルの距離はなるべく近づけましょう。

●ベッドでお食事する場合

仰臥位
介護者の視線はご高齢者と同じ高さにする。

基本は、ベッドを約90度にギャッジアップ。
(ベッドを椅子のようにして背もたれを作る。)

介助が必要な場合は約60度

拘縮・麻痺などがある場合、90度では苦痛を感じる場合などは約30度にする。

60度

- 自身で食事ができる場合は、テーブルと垂直になるようにベッドを約90度の角度まで上げる。
- 介助が必要な場合は、ベッドを約60度の角度まで上げる。
(※高齢者が苦痛を感じない角度にすることが大切です。)
- 麻痺(まひ)や拘縮(こうしゆく)などがあって苦しい場合は、ベッドを約30度にします。
- 頭がベッドの先端にくるように移動し、後頭部にバスタオルなどを入れる。
(※背中と頭が直線にならないように安定させましょう。)

《ご自宅での基本的な食事介助の手順》

介護者は横に座り、視線はご高齢者と同じ高さにしましょう。

- ① あらかじめ声をかけて、意識を確認します。入れ歯は忘れずに装着し、トイレは済ませておきましょう。
- ② 安全な姿勢に調整して、必要の場合はエプロンをかけます。
- ③ まずはうがいをしていただき、先に水分からお口へ運びます。一口目は特に誤嚥(ごえん)のリスクが高いため、注意しましょう。心配な場合は、1、2滴のお水を舌の上に垂らして飲み込むことを数回くりかえしてからお食事に入ります。
- ④ 声をかけながら、お食事の温度や量に注意してお口に運びます。ティースプーン1杯ほどの量が一口の目安です。
- ⑤ のどの動きをみて飲み込んだことを確認しましょう。ゆっくりとタイミングをみながら次のスプーンを運びます。
- ⑥ お食事が終わったら、すぐに横にならずにリラックスできる姿勢をとります。必要な口腔ケアも行いましょう。食後は、すぐに横になるのは避けてください。万が一お口の中に食べ物が残っていたらのどに詰まってしまう可能性がありますし、胃や食道から食べたものが逆流する場合があります。食後30分～1時間は横にならずに体を起こしておきましょう。

食事介助のポイントをしっかり押さえて、食事を楽しんでもらいましょう(^^)!

済生会今治第二病院 介護福祉士 濱岡 顕悟

リハビリ通信



～座るといふこと～

日本人は文化的に、床座と言われる畳や床上に座ることが一般的でありました。高度成長期に伴い、椅子を使つての生活スタイルを取り始めました。座るといふことは、生活の基本姿勢となっています。

良い座位姿勢は、①体幹・股関節・膝関節・足関節が90度ずつ曲がっている姿勢、②両肩・腰の高さが同じ程度、体幹が回旋していない状態が理想的です。椅子に座る姿勢は、様々な生理的な面に影響を与えることがあります。(例：食事・排泄・呼吸・腰痛など)また、崩れた姿勢を取り続けると筋・肩などに痛みを生じ、さらには、変形を招くことにもなります。良い姿勢を保つことにより、生理的にも良い方向へ向かいます。

良い姿勢を保つことのメリット

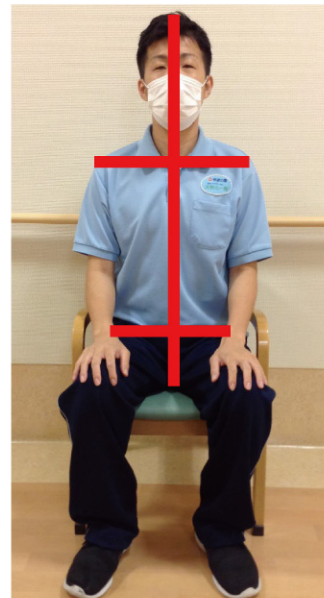
- 食事：視覚的に食事が見え、腕が使いやすくなります。
- 排泄：トイレで行うことによりオムツ内での排泄によるストレス軽減、便秘による努責(いきみ)を減らす可能性があります。
- 呼吸：呼吸時の胸の動きを確保、頸部(首)・肩・体幹の動きの改善につながると考えられています。
- 腰痛：座り方を変えると腰痛の予防にもなります。

良い座位姿勢の見本

①体幹・股関節・膝関節・足関節が90度に曲がっている



②両肩・腰の高さが同じ程度、体幹が回旋していない状態



椅子に身体を合わせるのではなく、身体に椅子を合わせていく必要があります。

参考文献：高齢者のシーティング 著者 廣瀬秀行・木之瀬隆 三輪書店

老人保健施設 希望の園 作業療法士 田中 圭三

インフォメーション

information

第二病院 認知症関連ニュース

認知症とは、病気などで脳の神経細胞が壊れるために起こる症状や状態のことをいいます。現在の医療技術では認知症を完全に防ぐことは不可能ですが、原因の一つである脳の萎縮や血管の詰まりは日頃の心がけで予防することができます。認知症予防のために普段の生活でできる取り組みとリハビリ体操をご紹介します。

普段の生活でできる取り組み



★バランスのよい食生活を心がける

塩分や糖分をとりすぎないように気を付け、青魚や緑黄色野菜を積極的にとるようにしましょう。

★よく歩き運動する

運動の中でも特に散歩が効果的とされています。可能であれば30分程度の運動を心がけましょう。



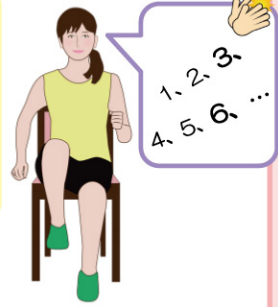
★人と交流する

他人との交流がなによりも脳を刺激し、生活の豊かさをもたらします。ご家族と会話する、ご近所や仲間と交流するなどの機会を持つことが大切です。



リハビリ体操

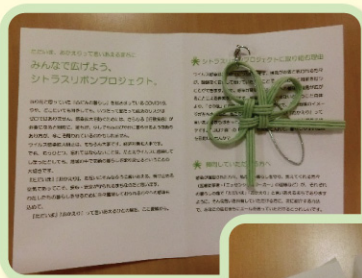
椅子に座った状態で足踏みをしながら声に出して数を数えます。3の倍数の時に手を叩きましょう。30まで数えられるでしょうか？



この方法は運動しながら頭も使うため、脳のさまざまな部分の活性化を図ることが出来ます。普段の生活でも「会話しながら歩く」「テレビを観ながら洗濯物をたたむ」などを行うことで同じような効果が期待できますよ。

済生会今治第二病院 作業療法士 近藤 宏

希望の園 シトラスリボン運動を知っていますか？



「地域」「家庭」「職場(または学校)」を象徴する3つの輪をかたどったシトラス色(かんきつ類)のリボンをつけ、思いやりの輪を広げて、新型コロナウイルス感染者や医療従事者への差別をなくそう。」



松山大学の教員らが立ち上げた市民グループによる「シトラスリボン運動」を知っていますか？希望の園もその運動に参加し、シトラスリボン希望の園の玄関に置いています。コロナ禍で様々な情報が飛び交うなか、みんなが心から暮らしやすい社会になることを願っています。コロナ禍の“その後”も見据え、暮らしやすい世の中を目指しませんか？

老人保健施設希望の園 介護福祉士 矢野元 一晃

インフォメーション

information

第二病院 新しくホットパック治療機器を購入しました!!

ホットパックは体を温める温熱療法になります。温熱療法の効果は、一般的には痛みの緩和や柔軟性の向上、血流の改善などさまざまな効果があると言われています。どんな状態の人にでも実施して良いわけではなく、向いている人・向いていない人の条件もあるためしっかりと確認しておきましょう。



●温熱療法って効果あるの？

温熱療法の効果として、次のようなものが挙げられます。

- 1.代謝の亢進 2.血管拡張作用 3.組織の柔軟性向上 4.リラックス効果

●温熱療法に適している人の条件

温熱療法を行って効果がある方の条件は次のとおりです。

- 1)肩こりなど筋肉の張りがある方
- 2)むくみがあるような方(血行不良)
- 3)ストレスを抱えている方(リラックス効果)
- 4)慢性的な痛みを抱えている方



●こういう症状がある方は要注意!

- 1)炎症反応が起きている 2)発熱 3)傷がある 4)病的な循環障害
5)感覚障害 6)血圧が低すぎる方(最高血圧が90mmHg未満) 7)悪性腫瘍がある場所

ホットパックで温めると、関節・筋肉の硬さや痛みが和らぐので、その後にリハビリを行うと効果的です。



体の芯から温められます!
気持ちイイ~(><)



済生会今治第二病院 作業療法士 竹ノ内 陽香



・短冊に

コロナ失くしてと 祈り込め

籠の鳥様

・豊作の

野菜畑の 麦わら帽子

籠の鳥様

・親切に

夫手を貸す 張り菜

徳永ヒロ子様

希望の園

・初孫を

抱きしよろこび

五月来る
藤原守幸様

・しんどくも

梅雨の晴れ間に 笑顔なる

雪華様

今治第二病院

俳句・川柳・短歌も
はじめました



クロスワード正解 ■タテのカギ 1.セン 2.シシザ 3.グン 4.レイトウコ 6.ヒラヤ 7.トヒ 8.タツ
■ヨコのカギ 1.セミシグレ 5.シンイ 6.ヒザ 7.トラ 8.タウ 9.ヒヤヤッコ ※ヒグラシ

クロスワードパズル

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 容器の口を塞ぎます。
 - 2 黄道星座の第六。
 - 3 むらがり。
 - 4 アイスクリームはここに。
 - 6 二階建てではありません。
 - 7 むだづかい。
 - 8 干支の第五。

- ヨコのカギ**
- 1 真夏の雑木林で…。
 - 5 本当の気持ち。
 - 6 ○○が笑う一踏ん張りがききません。
 - 7 「○○の威を借る狐」
 - 8 熱帯雨林は「高温○○」
 - 9 白くてプルプルした冷たい食べ物。



ヒント 8、9月にちなんだ生き物です。

	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

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



第二病院HPアドレス

[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

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



希望の園HPアドレス

編集後記

年々、夏の暑さが堪えるようになってきました。最近では、40度を超える地域もあり、猛暑ではなく酷暑という表現も使われるようになりました。今年は、新型コロナの対策として、自粛・ステイホーム・ソーシャルディスタンス等、人との距離を考えながら過ごしてきました。ボランティアの受け入れやイベントも中止となり、毎年恒例の継ぎ獅子や夏祭りも今年は見送りとなってしまいました。感染予防対策へのご理解とご協力を心から感謝いたしております。

今回のあゆみ夏号の編集も無事に終えることが出来ました。また、皆様とお会いできることを楽しみに次号もよろしくお願いたします。

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 夏号 Vol.27
令和2年8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