



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

平成30年7月発行  
VOL.20



## 今回の内容

- トピックス ..... 2
- イベントだより ..... 5
- リハビリ通信 ..... 3
  - ふれあい看護体験(第二病院)
  - 腰を支える小さな筋肉
  - 継ぎ獅子来園(希望の園)
  - ~多裂筋を鍛えて腰痛予防しましょう!~
- クロスワードパズル ..... 6
- インフォメーション ..... 4
  - 介護情報
  - 平成30年介護保険改正について
  - 俳句コーナー

済生会3つの目標 ~すべてのいのちの虹になりたい~



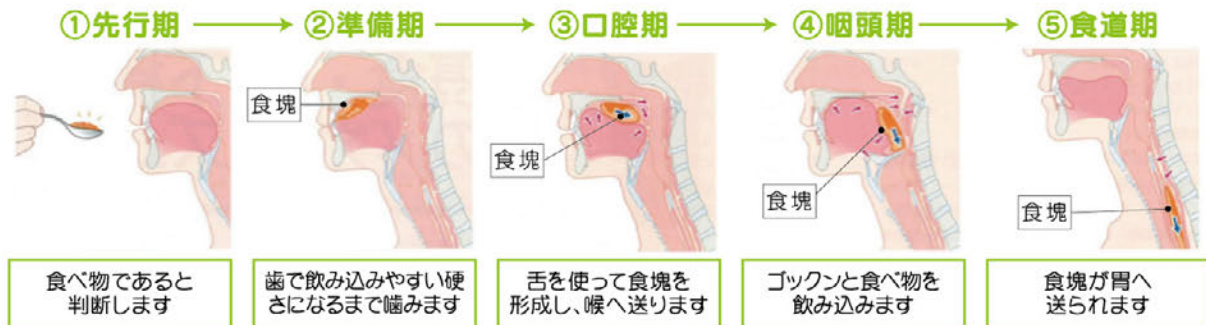
生活困窮者を **済**(すくう)  
医療で地域の **生**(いのち)を守る  
医療と福祉、**会**を挙げて  
切れ目のないサービスを提供

# トピックス



食事の際に「よくむせる」「喉に残った感じがする」など、ご自身や身近な方に当てはまりませんか？

## 食べる仕組み(摂食嚥下機能)について

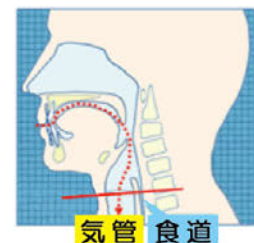


口の中にある食べ物を飲み込もうとしてから、食道を通り始めるまでにかかる時間は、0.5～1秒程度と言われ、口や舌・喉などは、その間、協調して働いていなければ、うまく飲み込むことはできません。どの部位が障害されても、「うまく食べられない」という摂食嚥下障害が起こり、誤嚥を招く要因となります。

また、食べる機能は加齢の影響によっても変化します。特に喉の筋力の衰えによっては、のど仏(喉頭)が下がってしまい、飲み込んだ時に喉頭が十分に挙がらないようになってきます。そうすると、食べ物が喉に残りやすくなって、誤嚥を起こしやすくなります。

## 誤嚥とは？

『誤嚥』とは、本来は食道を通して胃の中に入る食べ物が、誤って気管内に入ることです。そして、『誤嚥性肺炎』とは誤嚥に引き続いて発症する肺炎のことを言います。



## 嚥下内視鏡検査について

当院では嚥下(飲み込み)機能について内視鏡検査で評価を行っています。検査では約3mmの内視鏡を鼻から挿入し、声を出している時や食べ物を食べている時の喉の状態をカメラで確認することが出来ます。

この検査をもとに、飲み込みの状態を把握して、食べ物をやわらかくした方がよいか、水分にとろみが必要かなど、それぞれの患者様に合った食形態や食事の方法を助言させていただき、高齢になられてもいつまでも口から食べられるように支援していきたいと考えています。



検査後は以下のような点について言語聴覚士から助言や指導をさせていただきます。

- ① 食事の形態
- ② 食事前の対応(嚥下体操、口腔ケア、食事の意識付け)
- ③ 食事時の姿勢や介助方法について
- ④ 嚥下機能を強化する自主訓練

検査で異常があった場合、さまざまなリハビリが受けられる場合がありますのでご希望があれば、ご相談ください。

済生会今治第二病院リハビリテーション科  
電話番号(0898)23-0100(代) 言語聴覚士 寺嶋 美帆



# ツハビツ通信



## 腰を支える小さな筋肉

～多裂筋を鍛えて腰痛予防しましょう!～

たれつきん  
多裂筋とは、背中の深層部にある筋肉で、背骨と背骨を安定させる働きをもち、背中を伸ばす・ひねる際に使われます。その時に多裂筋に柔軟性があると、他の筋肉へ負担がかからないようサポートしてくれます。

しかし、この筋肉の動きは低下しやすく、その結果、周辺の筋肉に負担をかけやすくなってしまいうため、腰痛とも深い関わりがあり、痛みをかばって更に悪化させる傾向があります。

今回は座位で出来るトレーニングとストレッチをご紹介します。明日からぜひチャレンジしてみてください。



### ストレッチ 【運動の注意点】

- ☑ 胸椎や肩甲骨(けんこうこつ)の内側を意識して行うようにしましょう。
- ☑ 息を吐きながら背中を丸めることで、より効果的に行うことができます。

ゆっくり  
大きく  
5回程度



① 太ももの裏を持ち、肘を伸ばします。

② おへそを見ます。

③ 背中を丸めていきます。

### トレーニング① 【運動の注意点】

- ☑ 胸をしっかり張って行います。
- ☑ 肩や肘に痛みがある方は無理をしないようにします。

10回



① 後頭部で手を組みます。

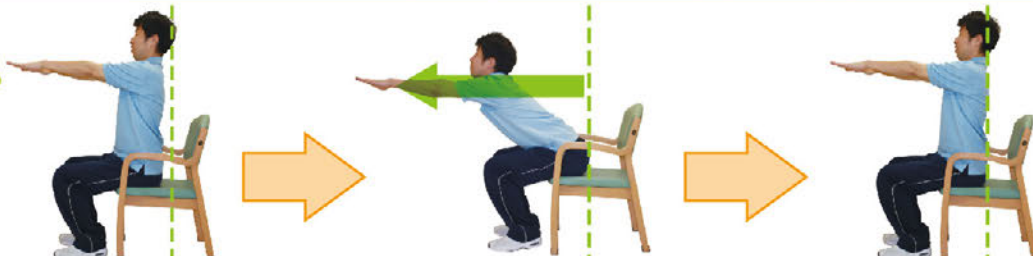
② 両手を頭上に持ち上げます。

③ ゆっくりと元の位置に戻します。

### トレーニング② 【運動の注意点】

- ☑ 姿勢を保ち、息を吐きながら行います。
- ☑ 腕が下がらないように注意します。
- ☑ 戻す際にも反動を使わず、ゆっくりと行いましょう。

ゆっくりと  
10回程度



① 両手を90度まで挙げます。

② 息を吐きながら指先を出る限り、前方に伸ばします。

③ ゆっくりと元の位置に戻します。

老人保健施設希望の園 作業療法士 白石 茜

《参考》Selfbox リハビリのお役立ち情報より抜粋

# インフォメーション

information

## 介護情報

### 訪問看護ステーションって何？

訪問看護ステーションでは、住み慣れた自宅で療養生活が送れるように、看護師が自宅へおうかがいしてケアを提供しています。主治医や他医療専門職、ケアマネジャーとの連携も密に行っていますので、安心してご利用いただけます。

### どのようなサービスが提供されているの？

- ◇健康状態の観察と助言・介護者の相談
- ◇検査・治療促進のための看護
- ◇日常生活の看護・療養環境改善のアドバイス
- ◇在宅リハビリテーション看護
- ◇様々なサービス(社会資源)の使い方相談
- ◇小児看護
- ◇精神・心理的な看護
- ◇終末期の看護

などです



済生会訪問看護ステーションでは、0歳児から100歳を超えた方まで幅広い年齢の方が利用されています。本人様や家族の方が安心して生活できるよう、24時間体制で在宅療養生活を支えています。

訪問看護についてのご質問などは、当ステーションまで直接ご相談ください。

Tel (0898) 33-8810 管理者:西野

訪問看護ステーション 看護師 越智 美紀

## 平成30年介護保険改正について

### ～ケアマネ編～

今回、4月の改正では今まで以上に『医療・介護の連携』が重要視されています。

ケアマネジャーは訪問介護など、ご自宅へ訪問する事業者から情報を受け、服薬状況や口腔機能・心身や生活状況などを、利用者様の同意を得て主治医や歯科医師・薬剤師へ情報提供をするとされています。平時からの連携を取るように改正されました。

また、利用者様が入院された際には、入院先へ担当ケアマネジャーの氏名を伝えていただくよう説明することが義務化されていますので、医療保険の保険証などに、担当ケアマネジャーの名刺を一緒に付けておくと良いかもしれませんね。

居宅介護支援事業所さいせい  
介護支援専門員 中村 一人

## 川柳・俳句はじめました

- 怖々と 娘の運転 見届ける
  - 緑陰や 初心者マークの 孫来たる
  - あじさいの いおうがごとく 咲にけり
  - 病院に 俳句ポストや 雲の峰
  - 瓶貯金 母の想いの 紙幣あり
  - リハビリで 杖つき歩き 五十歩十歩 先生の手にとつと支えられ
  - うちわもち 園に集まり 夢語る
- 今回は、新しい環境で頑張る姿を見守る句を2題いただきました。
- きつとご本人さんだけでなく、ご家族も一緒にハラハラ・ドキドキされているのでしょうか。当院の新人さんも。皆さまに支えられながら、立派な医療・介護人に成長してくれることを期待しています。

済生会今治第二病院 事務部 白石 恵美



クロスワード正解 ■タテのカギ 1.キショウ 2.モモ 3.ダンゴ 4.ショウカン 7.ゾウリ 9.オフ  
■ヨコのカギ 1.キモダメシ 5.シモン 6.ゴソウ 8.ウオ 10.ウカ 11.フウリン ※カキゴオリ

# イベントだより

## EVENT



### 第二病院 ふれあい看護体験

5月12日は『かんの日』です。近代、看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなみ制定されました。済生会今治第二病院で、毎年行っている『ふれあい看護体験』の参加者を募集したところ、多数の高校生から応募をいただき5月6日開催いたしました。

ユニフォームに着替え、血圧・酸素の測定、モニター装着等の体験、昼食時の食堂セッティング・配膳・下膳、また病院食の試食等行ってもらいました。

今回の看護体験が進路選択の一助となり、未来の医療スタッフを目指して地域・患者さまを支える仲間となる日を楽しみにしています。



済生会今治第二病院 介護福祉士 川村 千奈美

### 希望の園 継ぎ獅子来園

今年も5月に椿森神社の御輿と桶ノ口獅子保存会による継ぎ獅子が来園してくれました。12日の継ぎ獅子は晴天にも恵まれ、屋外で行うことが出来たため、多くの利用者様と継ぎ獅子を見ることが出来ました。力強い「四継ぎ」が完成した際には大きな歓声と拍手が上がりました。

13日はあいにくの雨天だったため、屋根のある場所での催しとなりましたが、大人御輿に加えて、子供御輿の威勢のいい掛け声に、利用者様も元気をもらえたようです。

利用者様の普段では見られない表情を見られたり、昔の話を聞け、職員としても充実したイベントとなりました。



老人保健施設希望の園 介護福祉士 矢野元 一晃

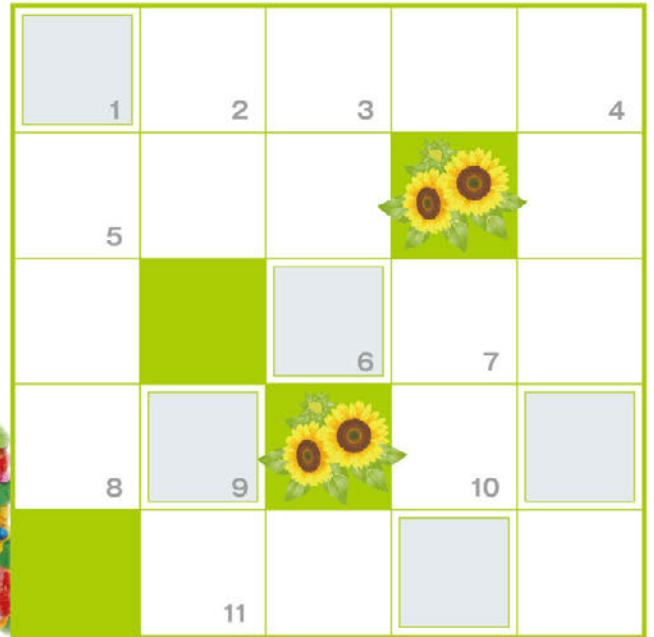
# クロスワードパズル

ヒント そろそろ恋しくなります

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**
- 「ひまわり」は○○○○衛星。
  - イヌ・サル・キジをお供に…○○太郎。
  - お腰につけた…きび○○○。
  - 招き呼び出します。
  - ゆかたに合った、履き物です
  - 使わない時は、スイッチを…。

- ヨコのカギ**
- 真夜中の墓地や学校で…。
  - 人それぞれ違います。
  - 六腑に染み渡る…。
  - 築地といえば○○市場。
  - さなぎから成虫に…。
  - 風に揺られてチリンチリン…。



※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



希望の園アドレス

## 編集後記

夏の風物詩といえば朝顔でしょうか。小学1年生のとき、朝顔の成長記録を絵日記に書いたことを思い出します。

毎年、猛暑の夏が続いていますが、朝顔の可憐な花が皆さまの清涼剤になってくれればいいなと思っています。(福)



## 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.20  
平成30年7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/通所リハビリ利用者様 作品