

12月の外来医師診療予定

外来		月	火	水	木	金
午前	内科	浦田 (盛)	細川	皆川	細川	浦田
	リハビリ	菊田	菊田	菊田	菊田	菊田
午後	内科	浦田	細川	坂本	細川	浦田
	リハビリ	菊田	菊田	菊田	菊田	菊田
診療科		医師名		予 定		
内科		盛		4日(月)午前・25日(月)午前		

※上記内容は変更される場合があります。

11月空知中央病院トピックス



感染対策委員会 研修会



大道芸 パフォーマンスショー



「のびのび」のこどもたちがハロウィンで病棟めぐりをしました。



あとがき

師走といえば、なにかと忙しいこの月ですが、皆さんは、如何お過ごしですか。クリスマスや忘年会、寒さも手伝って、お酒の量もついつい増えたりしています。インフルエンザの流行る季節ですので、みなさんも健康に注意してお過ごしください。



広報誌

つつじ

第83号

平成29年 12月1日発行



12月行事予定

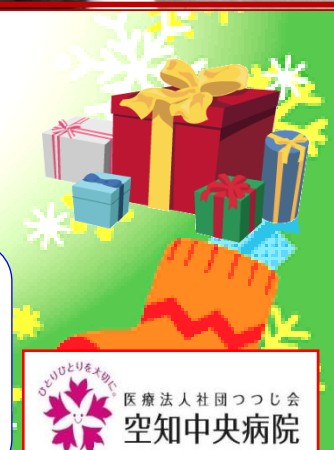
年末年始休診のお知らせ

12月30日(土)より平成30年1月3日(水)まで
年末年始休診となります。

※ 4日(木)より通常診療となります。

7日(木) 集合レク
(子供達のサンタクロース)
21日(木) 防火防災管理委員会

クリスマスイベント
4日(月) 7病棟 午後
20日(水) 2病棟 14:30より
22日(金) 5病棟 午前
25日(月) 保育所内



医療法人社団つつじ会
空知中央病院

いきいき健康生活のためのお話



今回は、老嚥予防のお話です

老嚥の予防に口腔リハビリテーションを日課にしましょう。

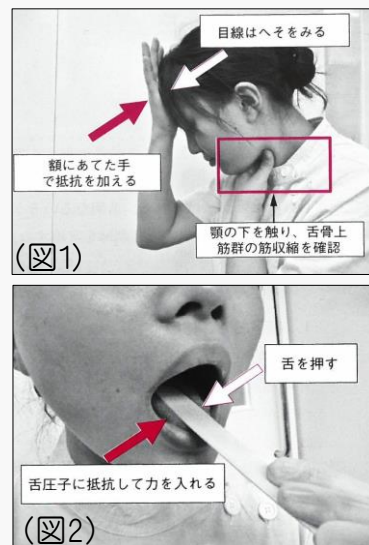
リハビリテーション科 医師 中根 理江

食べることの加齢変化として、味覚・嗅覚の減退、歯牙数の減少、唾液分泌量の低下、咽頭の下垂、咽頭収縮筋の収縮力減退、頸椎可動性低下咀嚼筋力低下などが挙げられます。

このような加齢による嚥下機能の低下:「老人性嚥下機能低下」を略して『老嚥 presbyphagia』といいます。

それでは、始めましょう！

- ① 首の体操: ゆっくりと左右に後ろを振り返り、首を回す。
- ② 嚥下おでこ体操(図1): 額に手を当てて抵抗を加えおへそをのぞきこむように強く下を向く、5秒持続し繰り返す。
- ③ お口の体操: 「あ〜、ん〜」「う〜、い〜」と大きな声を出して体操。
- ④ ほお体操: 頬を両方・左・右の順に膨らませたり、へこませる。
- ⑤ 舌の体操: 舌を上下、前後、左右に動かし、口唇や歯の外側をぐるりとなめ、舌でほおを内側から外に向かって押す。
- ⑥ 舌抵抗訓練(図2): スプーンや舌圧子を用いて運動方向と反対の方向に抵抗をかけ反発するように運動を行う。
- ⑦ 息を吐く訓練: ふ〜ふ〜ふうと息を強く・弱く・短く強く・長く弱く吐く、コップの水をストローでブクブクと吹いたり、ろうそくの火を吹いて消す。
- ⑧ パタカラ体操: パ、パ、パ、パ、パ、パパパパと遅速のテンポを楽しみながら発音する、タ、カ、ラも同様に行う。
- ⑨ 歌をうたう: 好きな歌を大きな声で高らかに楽しく歌いましょう。
坐ってあるいは立ったまま腕を振って足踏みしながら歌うのも全身の運動になります。



一つでも、「はい」がある場合は、飲み込みに関連する機能の低下が考えられる。

☆ ⑧⑨の応用の一例として、「もしもしかめよ」をぱびゅべゅ・たちつてとかきくけこらりるるで歌う

もしもしかめよ かめさんよ せかいのうちに おまえほど
ぱびゅべゅぱびゅ べゅぱびゅー べゅぱびゅべゅ ぱびゅべゅー
あゆみののろい ものはない どうしてそんなに のろいのか
ぱびゅべゅぱびゅ べゅぱびゅー べゅぱびゅべゅー ぱびゅべゅー

- ⑩ 食事直後の歯磨き: ブラッシングすることで簡単に汚れが落ち、ケアを十分することで虫歯や歯周病の予防にもなります。

☆ 歯の喪失は栄養摂取に影響を与えますので、歯科受診もお忘れなく。

震災対策特集 Vol. 2

ポリ袋フッキングをご存知ですか？

ポリ袋フッキングは、パックフッキングともよばれ、緊急時には大変便利なフッキング法で防災訓練等でもよく紹介されています。



- 調理に必要なものは、この、フッキング法の利点は、
- ・ 熱源(カセットコンロ等)
 - ・ ポリ袋
 - ・ 大きめの鍋
 - ・ 湯せんに必要な水
 - ・ 水を節約できる
 - ・ 洗い物を減らせる
 - ・ 調理の手間を減らせる

☆ 食材と調味料、適量の水をポリ袋にいれ、口を結んで湯せんします。

まずは、基本のおにぎりの作り方!!

おにぎり1個分
洗ったお米 75g(0.5合)
水 90ml
20〜30分水に浸けておく
(熱湯: 40分)



量った米と水を入れ空気を抜いて少し余裕をとって硬く結びます。袋のかどに集めると三角になります。



※) 美味しく炊くコツは、十分に水に浸けておくこと。

市販のジュースで大実験!!



被災直後もし水が手に入りにくい場合はいつもと変わった味のおにぎりを食べることが出来ます。

※、左から、①缶コーヒー・②ガラナ・③お茶・④オレンジジュース
米 60g・ジュース 90ml(熱湯: 40分)

オススメ!



職員に大好評だったのは、以外にも「オレンジジュースおにぎり」!!! 美味しくてカラフルなので、こどものお弁当に入れるとよこべれますよ。

中根 理江 先生のおすすめレシピ「蒸しパン」

材料: ホットケーキミックス 100g
バター 10g
卵 1個
牛乳 100ml



材料を入れたら、よくもみ合わせる。時間を守りすぐ袋から取り出すこと。(熱湯 40分)



ワンポイント

普段は、電気ポット(98° 40分)を使うとお手軽に出来ますよ。



災害時、いつもの生活から一変すると、体調を崩しやすくなるもの。「仕方ないので我慢」ではなく、美味しいものを食べる工夫をしておきましょう。