

なでしこ新聞

NADESHIKO NEWS PAPER

2013.5月号

Volume 41

医療法人 起生会
表参道 吉田病院
介護老人保健施設 なでしこ
熊本県熊本市中央区
北千光畑町2-5
<http://www.kiseikai.or.jp/>

Attention News

平成24年度

TQM活動報告会

オリジナルをメインテーマに!

看護部長
建岡 久美

○ 病院におけるTQM活動

産

業界で製品やサービスの質向上を目的として発達してきたTQCは、1960年頃からQCサークル(小人数の集団)活動として発展してきました。医療の分野では、「製品を「医療の質」に置き換えることで患者中心の考え方が広がり、安心と信頼を提供できるよう病院の機能もより効率的・効果的にクオリティの高い医療サービスを提供することが求められるようになりました。TQM(「Total Quality Management」)は、TQC活動を各部署から組織全体へ反映させることが目的です。

平成15年に表参道吉田病院がスタートして2年目 病院機能評価受審と共にTQM委員会が立ち上げられ、当院のTQM活動が始まりました。
活動内容は、院長から出題されたメインテーマの下に各部署単位のテーマを決定し、其々に活動に取り組み、年度末に行われる報告会で1年間の目的達成度や活動の成

果を発表します。また、審査については、名譽院長、事務長、看護部長の3名が審査員として、テーマ設定(目的)・方法・成績・達成度・貢献度の項目に分け、5段階評価を行い総合得点で順位を決定します。1位の3位に輝いたチームは表彰されます。

「病院全体の医療サービスの質を継続的に向上させること」を目的として立ち上げられたTQM活動ですが、初めのうちはどう取り組み出すのか、どういうテーマを設定するのか、どういったことが医療の質の向上に繋がるのか、難しいイメージと戸惑いが観えました。しかし、平成17年度から毎年、回を重ねる毎に各部署の力が一層強くなり、今では病院の一大イベントとなりました。平成24年度8回目の発表会が3月末に終了しました。結果は次の通りです。

年々と発表内容やプレゼンテーションの技術も変化し、全体的にかなり上達しています。「外部の学会等で発表してもひけをとらないほどになつた」と院長からもお褒めの言葉をもらいました。

○ 今後の取り組みと課題

患

者さんにとって何が良い医療なのか、また、それを実現するためには病院や病院で働く私達スタッフは何をすれば良いのかを考え、足りない点を探し改善し患者サービスの向上、医療の質向上、経費削減などの成果へつなげていく事がTQM活動の課題でありこの課題達成が患者満足度、職員満足度に繋がることと思います。今後もこの活動を継続し表参道吉田病院として更に選ばれる病院を目指して取り組んでいきたいと思います。



表参道吉田病院の理念

思いやりの心と
良質で安全な医療を提供し
選ばれる病院をめざします。

基本方針

- ① 患者さまの人格と権利を尊重し、患者さま中心の医療を提供します。
- ② 職員はこころと技術の研鑽をつみ、良質で安全、安心な医療の提供に努めます。
- ③ 地域において、高齢者に質の高い医療とケアを展開し、他の医療機関、介護福祉施設との連携を図ります。
- ④ 預防医学から治療まで包括的な医療を提供します。
- ⑤ 健全な病院運営をめざします。

● 気管支喘息
と喘鳴(呼吸時のヒュードロー、ゼー)
と喘鳴(呼吸時のヒュードロー、ゼー)

梅雨(6~7月)になると私たちの居住環境にカビ(真菌)やダニが増殖し、真菌感染症やアレルギー性疾患などいろいろな健康被害をもたらします。この時期の西日本の温度は25℃前後、湿度は75~85%で、室内にカビやダニが生育するに最適の条件となります。その上、雨季には窓を開め切ることが多く、更には、エアコンやアルミサッシの使用で室内の機密性が高まります。これら的原因が重なって、居住環境にカビ・ダニの集積が起ります。

疾患には肺真菌感染症アレルギー性気管支肺アスペルギルス症などがありますが、本稿ではこの季節に発生する重要な2つの疾患、気管支喘息と夏型過敏性肺炎についてその原因となっているカビ・ダニ対策

● はじめに

梅雨(6~7月)になると私たちの居住環境にカビ(真菌)やダニが増殖し、真菌感染症やアレルギー性疾患などいろいろな健康被害をもたらします。この時期の西日本の温度は25℃前後、湿度は75~85%で、室内にカビやダニが生育するに最適の条件となります。その上、雨季には窓を開め切ることが多く、更には、エアコンやアルミサッシの使用で室内の機密性が高まります。こ

れで、大人の喘息では約6割、小児喘息では約9割の患者がアレルギーをもっています。アレルギーを引き起こす原因にはハウスダスト(主にダニ)、カビ、花粉、動物の毛やふけなどがありますが、その中でも一番多いのがヤケヒヨウレダニ(コナビヨウヒダニ)に対するアレルギーです。ヒヨウヒダニは大きさが0.2~0.5mm、卵から成虫になるまで15~20日、寿命は2~3ヶ月です。人間のアカや抜け落ちた髪の毛などを餌にしてい

ます。6~7月に増殖し8~9月に死ダニが増えるので、これが秋に喘息発作の多い原因の一つとも考えられています。ヒヨウヒダニはハイダニのように吸血はしないので、その存在には気がつきません。このダニの死骸や糞を含んだホコリを吸い込むことが確認されています。実際にダニアレルギーのある喘息患者さんのお話を聞くと、ヒヨウヒダニを減らすにはシャンプーやカーペットよりも、まずは寝具の清掃です。市販の掃除機で1平方メートルあたり20秒かけて吸塵

季には窓を開め切ることが多く、更には、エアコンやアルミサッシの使用で室内の機密性が高まります。こ

れで、大人の喘息では約6割、小児喘息では約9割の患者がアレルギーをもっています。アレルギーを引き起こす原因にはハウスダスト(主にダニ)、カビ、花粉、動物の毛やふけなどがありますが、その中でも一番多いのがヤケヒヨウレダニ(コナビヨウヒダニ)に対するアレルギーです。ヒヨウヒダニは大きさが0.2~0.5mm、卵から成虫になるまで15~20日、寿

命は2~3ヶ月です。人間のアカや

抜け落ちた髪の毛などを餌にしてい

ます。6~7月に増殖し8~9月に死ダニが増えるので、これが秋に喘息発作の多い原因の一つとも考えられています。ヒヨウヒダニはハイダニのように吸血はしないので、その存

在には気がつきません。このダニの死骸や糞を含んだホコリを吸い込むことが確認されています。実際にダニアレルギーのある喘息患者さんのお話を聞くと、ヒヨウヒダニを減らすにはシャンプーやカーペットよりも、まずは寝具の清掃です。市販の掃除機で1平



● 夏型過敏性肺炎

夏型過敏性肺炎はわが国の気候と生活様式に由来する特有なアレルギー性肺炎です。この病気の原因、発症機序、診断・治療法は、私たち(元熊本大学第1内科教室)の研究で明らかにされました。原因は酵母(真菌)の一種であるトリスボロソ菌で、その胞子を吸入することにより発症します。その発症には、季節性、地域性、居住環境に特殊性があります。なむわち、季節的には高温多湿な夏季(6~9月)に、西日本を中心に多発します。また、専業主婦に多く見られ、家族内発生がみられるのも特徴的です。発熱、咳、息切れ倦怠感、体重減少が主な症状ですが、これらの症状は入院などで自宅を離れると改善するが、帰宅すると誘発されます。したがって、家屋からトリスボロソ菌を除去することが必要です。

トリスボロソ菌の生育温度は35℃で、日当たりや風通しの悪い、湿気の多い場所(台所、風呂場など)にある腐木、畳マット、寝具、さらには室内で飼育された小鳥の糞などから分離されています。これらの場所を中心とする居住環境の改善を行いますが、それでも再発が見られる場合には改築や転居も止むを得ないことがあります。

夏型過敏性肺炎は通常は予後良好な疾患ですが、環境改善が不十分な場合には慢性呼吸不全になり死亡率を高めます。この場合には改築や転居も止むを得ないことがあります。

表参道吉田病院

Yoshida hospital NEWS



vol.36

表参道吉田病院名誉院長
安藤 正幸

昭和36年 熊本大学医学部卒
平成4年 熊本大学医学部第一内科教授
平成9年4月~平成11年3月
熊本大学医学部附属病院院長
平成13年4月表参道吉田病院名誉院長
日本呼吸器学会賞、国際胸部医学会賞
本支部賞などを受賞し、
平成16年4月には熊日賞を受賞。
わが国の呼吸器病学の第一人者である。

カビ・ダニと呼吸器疾患

● おわり

です。

これを2週間に1回続けることで1平方メートルあたり100匹以下のダニ数に減少させることができます。この量は、喘息発作の危険因子を下げる量です。ダニは室温25℃、湿度75%で最もよく増殖します。その生育を抑えるには室温を下げるよりは、湿度を下げることが有效です。

カビ・ダニの生育には栄養素、酸素、温度、湿度、時間が必要です。私たちが快適に生活するには酸素、温度(25℃)は変えようがないので、窓を開けて風通しを良くし、エアコン換気を十分に行い、温度を60%以下にすること、カビ・ダニに増殖の時間を与えないようにこまめに毎日掃除をするなど、栄養素を少なくすることなどによりカビ・ダニの生育を抑制することが出来ます。梅雨の晴れ間を利用して居住環境の改善に努め、カビ・ダニによる健康被害を避けましょう。

外来担当医師予定表

受付時間

平日/午前…8:30~12:00(診療は9:00からとなります)
午後…13:30~17:00
土曜日/午前…8:30~12:00(診療は9:00からとなります)
休診日/日曜・祝祭日
※SAS…睡眠時無呼吸外来／田中・安藤・吉田院長

安藤Drの診療について

安藤Drの診療は予約制となりますので電話等でのご予約をお願い致します。

医師名	月	火	水	木	金	土
院長	午前 午後					
安藤	午前 午後	●	●	●	●	
田中	午前 午後	●	●	●	●	
富松	午前 午後	●	●	●	●	
小島	午前 午後		●	●	●	
吉田俊	午前 午後	●	●		●	●
代謝内科						

第2週 板井
第4週 松山

お問い合わせ先: TEL.096-343-6161 FAX.096-343-7626

訪問診療・訪問看護

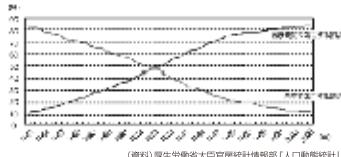
在宅医療

◎ 訪問診療

院長 吉田仁爾

○国策となつた在宅療養強化の背景

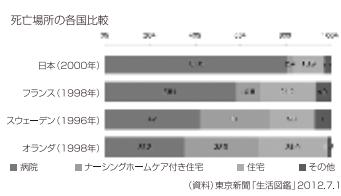
医療機関における死亡割合の年次推移



まず、折れ線グラフを見てください。これは日本の場所別の死亡割合の年次推移です。

1951年(昭和26年)には8.1%の割合で自宅で亡くなる人が多かったのが一目瞭然です。しかしその割合は年々下りそのままでは医療機関で亡くなる人が増加し、1975年(昭和50年)には自宅で亡くなる人の医療機関で亡くなる人の割合が同じとなりました。その後その傾向は続き完全な逆転現象となり2007年(平成19年)には全く逆の自宅で亡くなる人と医療機関で亡くなる人の割合が1:8となりました。

次に死亡場所の各国比較



ヨーロッパ各国と比べて日本の病院での死亡割合が高くなっています。このグラフをよく読みますとスウェーデンやオランダはナーシングホームやケア付き住宅の充実があるために病院での死亡が減っていることがよくわかります。日本の厚生行政の見通しの悪さが浮き彫りにされています。医療費抑制のために医療機関に在宅医療を強引に押しつけようとするだけでナーシングホームやケア付き住宅を充実させる施策を怠ってきたのです。最近になってやっと重い腰を上げ老人の終のすみかとなるような施設の増設を許可はじめています。しかし入居するには今の年金では足りず、結局は細々とやっとの思いで独居生活を自分で送り最後は病院に搬送されて最後を迎えるパターンが多いようです。

このような事情が背景にあって在宅療養支援の強化という項目が平成24年度からの診療報酬改訂の中にもりこまれました。しかし365日、24時間体制の往診や急変時の在宅看取りには医療機関側が対応できずにいる現状があります。

○「在宅医療」とは

通院困難な患者さんが過ごす自宅、もしくは施設などに医療者が訪問して医療を継続することです。

○在宅医療に来てくれるのはどんな人たちか

(必要に応じて、状況に応じて) 医師、看護師、薬剤師、理学療法士、栄養士、歯科医師、歯科衛生士 ※上記の人が単独でも組合せでも可能

○訪問診療と往診の違い

医師の訪問には訪問診療と往診があります。

訪問診療

患者の病状に応じて計画的に患者宅(施設)を訪問して実施する診療。

往診

患者さんから求めがあって患者宅へ赴き実施する診療。

○在宅医療を受けふことができる人は

身体的、健康上の理由で通院が困難な方

介護者の要因、負担により通院困難な方

在宅で寝たきりの方

病院退院後自宅療養で継続した医療の必要な方

最後の時を住み慣れた家で家族と一緒に過ごされたい方

◎ 訪問看護

外来師長 松本千恵

○訪問看護とは

疾病や障害により、居宅において継続して療養を受ける状態である方に對し、居宅において看護師等が行う療養上の世話、又は必要な診療の補助のことです。

○訪問看護を利用するためには

介護保険を使用されている場合は、医療保険ではなく、介護保険を優先して使用することになっています。しかし、末期の悪性腫瘍、難病等で主治医の指示があった場合に限り、医療保険での訪問看護が行うことができます。

介護保険を受けられている方

担当のケアマネージャーにご相談ください。

介護保険で「要支援」「要介護」に認定された場合は、ケアマネージャーが様々なサービスを計画します。

介護保険の認定を受けられていない方

まずは、お住まいの地域包括支援センター(ささえりあ)にご相談ください。

その他に

末期の悪性腫瘍、難病等で主治医の指示があった場合に限り、医療保険での訪問看護が行うことができますので、主治医にご相談ください。

適切な訪問看護ステーション、病院等の訪問看護機関と連携し、訪問看護サービスを提供します。

○訪問看護でどんなんとかしてもらえるの

主治医と連絡をとり、心身の状態に応じたケアを行います。

健康状態の観察と助言

血圧、体温、呼吸、脈拍などの測定

日常生活の看護

清潔、食生活、排泄、寝たきり予防のケア

検査、治療促進のための看護

床ずれ等の処置、服薬指導・管理

療養環境改善のアドバイス

住宅改修の相談、福祉用具導入のアドバイス

在宅ケアサービス(社会資源)の使い方相談

在宅・福祉サービスの紹介、各種サービス提供機関との連絡・調整

終末期の看護

療養生活の援助、療養環境の調整、看取りの体制への相談・アドバイス

以上のように訪問診療、訪問看護について解説しました。すでに当院でも実施していますが、国策に従って本格的に取り組みたいと思っています。入院患者さんが退院から在宅療養に向う時日常生活上の不安感を訴えられます。当院では退院前カウンターレンズを行い、対応を検討しています。

当院よりの訪問診療や訪問看護を御希望されます方は病状や住所、住いの環境(自宅、施設)、親族の有無等の情報が必要となります。まずは当院の医療連携課(秋月、清水)に御連絡ください。

NADESHIKO INFORMATION なでしこ広場

「表参道 吉田病院」や「介護老人保健施設 なでしこ」の様々な情報をお届けします。

第8回糖尿病教室

第8回糖尿病教室を平成25年3月30日に開催し、20名の方が参加されました。



第8回糖尿病教室を平成25年3月30日に開催し、20名の方が参加されました。

初めに、看護師より「糖尿病の合併症」について話がありました。糖尿病の発病初期は自覚症状が無いため気付きにくく、血糖コントロールが不十分だと神経障害、網膜症、腎症の三大合併症を引き起こしてしまいます。神経や網膜、腎臓の周囲には、高血糖により傷害を受けやすい細い血管が集まっているため合併症が起こりやすくなります。

糖尿病性神経障害は、手足のしづれ、けがややけどの痛みに気づかない、筋肉の萎縮、筋力の低下や胃腸の不調、発汗の異常、立ちくらみなど、さまざまな症状が現れ、三大合併症の中でも発症頻度が最も高いと言われているそうです。次に、糖尿病性網膜症は眼底にある網膜という部分に傷害を受けて視力が低下し、さらに悪化すると失明に至ることもあるそうです。また、糖尿病性腎症は、血液の濾過を行い、老廃物を尿として体外に排出する機能がある腎臓に障害が起きて腎臓の機能が低下してしまい、最悪の場合、機械で血液を濾過する透析が必要になることもあります。

これらの合併症を防ぐポイントは、良好な血糖コントロールを行うことです。早期発見・早期治療のために定期的に検査を受け、継続的に食事療法・運動療法・薬物療法を行って血糖コントロールを行い、適切な治療を受けることが重要となります。

次に、カロリーゼロの砂糖で作った餡を用いて「苺大福」作りを行いました。普段お菓子作りを行う機会が少ない男性の方も積極的で、皆さん手際良く、会話も弾み、楽しい雰囲気の中で行なうことが出来ました。出来上がった苺大福は甘さ控えめで、苺の酸味との相性も良く、美味しい仕上がりっていました。

調理実習は今回が初めてでしたが、いつもと違った糖尿病教室を開催することができたのではないかと思います。今年度も定期的な開催を予定していますので、多数の参加をお待ちしております。



～低カロリー苺大福～

【材料】9個分(1個分)

○苺	9個(1個)
○さらし餡(粉末)	50g (5.5g)
(A) シガーカット(甘さ3倍・カロリーゼロ)	30g (3.3g)
○塩	少々
○白玉粉	100g (11g)
(B) シュガーカット(甘さ3倍・カロリーゼロ)	13g (1.4g)
○水	230ml (26ml)
○片栗粉	適量

【作り方】

- 餡を作ります。
(A) 水を鍋に入れて火にかけながらへらで練り上げます。
- 苺を餡で包みます。
苺は洗って水気をきり、ヘタを取り除いた後、粗熱のとれた①の餡をいちごを包みます。
※生地(ぎゅうじ)を作る前に準備しておきます。
- 耐熱容器に(B)の白玉粉、シガーカット、水を加えて混ぜ合わせます。
- ラップをして電子レンジ(500ワット)で2分加熱し、ラップを取って生地をへらでよくかき混ぜます。これを2~3回繰り返し、へらでよくかき混ぜると生地に透明感とこしが出できます。
- ④の生地が出来上がったら、熱いうちに片栗粉を多めに敷いたパットに取り出し、生地を分割します。②を生地で丸く包み、閉じ口を下にして形を整えます。

※ワンポイントアドバイス

生地は、熱いうちに切ったり、包んだりすることがポイントです。

(病院・竹原)

退職にあたって

事務長 吉田宏平 退職のご挨拶



事務長 吉田 宏平

私事で恐縮に存じますが、この度、足掛け38年お世話になりました表参道吉田病院を退職することになりました。しかし、この38年間、長いようですが私にとりましては、本当にあつという間だった気がしてあります。

病院事務という、右も左も全くわからなかつた私を、一から指導していただきました理事長、院長をはじめ、すでに退職されている先輩職員の方々に深く感謝いたします。そしてまた、至らない私が今日までこうやって来られたのも、これ偏に現職員の皆様方の温かいご指導、ご支援のお蔭でございまして、この場をお借りして、深く深く感謝申し上げます。

この38年間、顧みますと、いろんな場面が思い起こされます。まず私が入社した時は、丁度、旧吉田病院の増改築が竣工・落成した時でありまして、私の最初の仕事は落成祝賀会の準備の手伝いでございました。祝賀会には、当時の沢田県知事、星子熊本市長をはじめ、多くの著名人の方々が出席され、ニュースカイホテルの今のタワーホテルになる前の「玉樹の間」で盛大に行われたことを記憶しております。

それから昭和53年だったと思いますが、当時私達は、保険請求業務は手書きで「レセプト」を作成しておりましたが、コンピュータを導入しようということで、3日3晩病院に泊り込みで、マスターづくりなどをした事を、今も懐かしく思い出しております。また、昭和57年から始まった「免疫リンパ球療法」につきましても、現在は「自己リンパ球」になっておりますが、当初は他人のリンパ球による「移入リンパ球療法」でありまして、私がその第1号の提供者となって、当時私の上司であった方で、肝臓

がんが腰に転移し、それは大変痛がっておられた先輩に点滴注射した所、ウソみたいにその痛みがピタッと止まり、劇的に効いたことを覚えております。その時から素晴らしい療法だなあと思っております。

そして、昭和60年頃、「泉ヶ丘クリニック」の開設にあたっては、すずかけ台・泉ヶ丘団地でアンケート調査を行なったことや、棟上げでは、地域の子供達を集めて餅投げをしたりで、地域の方には大喜びられ期待されておりました。しかし、クリニックの院長問題がうまく行かず撤退を余儀なくされたことなどもありました。

近いところでは、「100周年記念行事」で現在の新しい「表参道吉田病院」の建設に携われたことなどが思い出されます。

一方、ものすごく楽しかった想い出の一つに、吉田病院と熊本厚生病院との「合同忘年会」や「職員旅行」があります。よその団体の人達がびっくりして見に来られるような、それは賑やかな宴会だったことが本当に楽しかった思い出として残っております。

以上のように、楽しかったこと、また大変だったことなど、色々な事が思い出され、浮んで参りますが、それらの事を常に理事長、院長をはじめ職員の皆さんと共にできること、そういう時に皆さんと巡り会えたことが、私にとって最高の幸せであつたと、本当に有難く思っております。

思い出は尽きませんが、これからは職員としてではなく、一患者として、そして一ファンとして医療法人起生会表参道吉田病院を陰ながら応援して行きたいと思っておりますので、どうぞ宜しくお願い申し上げます。

最後になりましたが、職員の皆様の今後ますますのご健勝、ご活躍を、そして「医療法人起生会」の益々のご発展を心よりお祈り申し上げ、言葉足らずでございますが、お礼の言葉とさせて頂きます。



介護保険で何が利用できるの? 【住宅改修について】

居宅介護支援
事業所なでしこ
田邊 利徳



皆様、こんにちは。今回は住宅改修についてを説明いたします。

要介護者などが住み慣れた家で生活するために、住宅を改修することは、自分自身がもっている能力を生かした日常生活の自立支援、事故の防止や介護者の負担軽減に有効な方法です。

この住宅改修費は、要支援・要介護を問わず1人あたり20万円まで一律に支給されます。ただしその1割(2万円)が自己負担額なので、18万円が支給の上限額です。

また、最初に住宅改修費支給を受けた時の要介護度から3段階上がった場合も、再度支給を受けることができるようになります。

あらかじめ改修の着工にあたる前に市区町村から承認を受けなければ、介護保険からの給付を受けることができないので住宅改修を含め介護保険のことご不明な点やお困りの際は、**居宅介護支援なでしこ**までご連絡ください。



居宅介護支援事業所なでしこ
tel.096-343-7458

【介護保険の支給対象となる住宅改修とは?】

- ① 手すりの取り付け…転倒を予防し、移動を楽にするための手すりの設置ができます。玄関内、玄関から建物の出口部分まで、廊下、トイレ、浴室、階段などのうち工事を要するものが対象です。
- ② 段差の解消…居室の出入口、廊下、トイレ、浴室と脱衣所、玄関などでつまずかないよう、スロープを設置するなどの方法で段差をなくします。玄関から外への出入口も対象になります。
- ③ 床材の変更…畳の部屋を板やコルク材やビニール系の床材に、浴室の床を滑りにくい材質のものに、玄関前の通路を滑りにくい舗装材などに、それぞれ変更することができます。
- ④ 便器の取り替え…和式のトイレから洋式のトイレに取り換えて、使用時に体に負担がかからないようにできます。温水洗浄便座への変更も対象になりますが、水洗トイレにする工事は対象外です。
- ⑤ 扉の取り替え…通常のドアを引き戸や折り戸、アコードィオンカーテンなどに取り換えて閉鎖しやすくすることができます。ただ、ドアノブの交換や戸車の設置もできます。
- ⑥ その他①から⑤の住宅改修に付帯して必要となる住宅改修…例えば、手すりを取り付けるための壁の下地補強、浴室の段差を解消するための給排水設備工事などです。

第27回 健康講演会レポート

「今から取り組む寝たきり予防」

平成25年3月16日(土)碁台地域コミュニティーセンターにおいて健康講演会が開催されました。



今回の健康講演会は「今から取り組む寝たきり予防」というテーマで当院診療部長である小島彰夫先生に講師をしていただきました。寝たきりになってしまう原因として脳卒中や認知症、高齢による衰弱、関節疾患、そして転倒・骨折によるものがあります。

今回はこの中でも「転倒・骨折」からの寝たきり予防についてのお話をされました。転倒のリスクとしては筋力の低下がもっとも高く、私生活の中でもつま先をぶつけることが多い、階段の上がり下がりが不安、少しの段差に足を取られる等といった項目に1つでも当てはまる人は足の上がりが悪い可能性があるそうです。運動機能の評価基準として①開眼片足起立時間、②3mTUGテストがあり参加者の皆さんはそれぞれテストを受けられました。皆さん一生懸命取り組まれており、結果に一喜一憂している姿が見受けられました。そして筋力低下を防ぐためにダイナミックフラミングコ体操やお相撲さんの四股踏み、スクワットをすると効果的であるということでした。1回にたくさんするのではなく、少しの回数でも毎日継続して行うことが大切であるということでした。

今回はたくさんのみなさまにご参加いただきまして本当にありがとうございました。
(病院・伊藤)



第28回 健康講演会のお知らせ

夏バテ対策準備!! ~水分・栄養を上手に摂るには~

皆様のお越しをお待ちしています
o(・ω・)!!

講師 当院栄養科科長 山脇 淑美 時間 14:00~15:00(13:45開場)

日時 平成25年6月15日(土) 場所 碁台地域コミュニティーセンター

「なでしこ夏祭り」 開催のお知らせ

日時 平成25年7月20日(土曜日)16:30~19:30

場所 表参道吉田病院 1F待合ロビー&正面駐車場

○お問い合わせ先: 096-343-6161 なでしこ夏祭り実行委員会 委員長: 前田

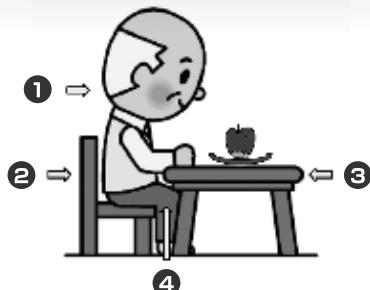


皆様のお越しをお待ちしています!!

介護の知恵袋

今回のテーマ

安全においしく食べるための
食事の姿勢について



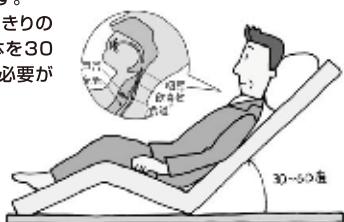
食べる姿勢で防ぐことができる誤嚥

誤嚥とは、食べ物や異物が気管内に入ってしまう事であり、肺炎の原因になったり、最悪の場合には窒息死に至る場合もあります。

『食べる姿勢』が上手く保持できていると、誤嚥やムセが起こりにくく、食事がとりやすくなります。正しい『食べる姿勢』を確認し、見直してみましょう。

① 首・あごの角度

◎あごを前に突き出さない。首を後ろに傾けない。
※あごを引くことで、食べ物が喉を通り易くなり、誤嚥を防ぐことが出来ます。
※ベッド上寝たきりの方の場合は、体を30～60度起こす必要があります。



② 椅子の選定

- ◎高さの目安:股関節、膝関節を90度に曲げた状態で、足の裏が床にしっかりと着く。⇒ 椅子が高すぎると、お尻が前に滑ったり、体が前方へ倒れやすくなったりします。
- ◎幅の目安:太ももの両側にこぶしが一つ入る。⇒ 椅子の幅が広すぎると、横倒れや傾きが起こりやすくなります。
- ◎奥行きの目安:太ももの長さより短く、背もたれとお尻の間に隙間が出来ない。⇒ 奥行きが長すぎるとお尻と椅子の間に隙間が出来て座位が崩れやすくなります。
- ◎背もたれの角度の目安:後ろにもたれず、体が真っ直ぐに保てる。⇒ 後ろにもたれて座ると、あごの角度も後方や前方に傾きやすく、誤嚥しやすくなります。

③ テーブルの高さ

◎机面がへその少し上にくる高さに調節する。⇒ テーブルが高いと食事の内容が見えにくく、座位の崩れにも繋がります。

④ 体とテーブルの距離

◎体とテーブルの間にこぶしが一つ入る ⇒ 体と机が離れ過ぎていると、食事も見えにくく、遠くの皿に手を伸ばすと座位も崩れやすくなります。



以上4点をふまえて、食事の際の姿勢を見直してみて下さい。

あくまで、基本の姿勢ですので、その方の身体状況に合わせて、座り方を調整する事も必要です。例えば…



背中が曲がっており、背もたれを真っ直ぐにすると頭が下がりすぎたり、あごが突き出た状態になってしまふ場合

→ 背もたれを少し倒し、角度をつける。



座位が安定せず、体が横に傾く場合

→ 傾く側の肘掛を高くしたり、傾く方にクッションなどを入れ、真っ直ぐに保てるようになる。

このように、様々な身体状況に合わせた調整が必要です。

椅子の種類を変えたり、椅子やテーブルの高さを調節する為に雑誌等を用いたり、家にあるクッションや座布団、バスタオル等を利用したりして、より良い食事の環境づくりを行いましょう。

(なでしこ・片岡／豊田／池田)

なでしこ基本理念

個人として、家族・社会の一員として自分らしい生活を、生きがいのある生活を共に考え、共に歩んでいきたい。

入所トピックス

白川公園でお花見♪

4月の4日5日にお花見に白川公園まで行きました。今年は桜の開花が早く満開は過ぎておりましたが、当日の気候も良く、家族も数名参加されて、入所者の皆様も「綺麗で良かった」や「気持ちよかったです」など言われ外出の機会が少ない方が特に楽しめている様でした。

5月6月は新緑の季節になり外出もしやすい気候で藤崎宮までの散歩をされる予定です。

(なでしこ・上田)



デイケアトピックス

☆豆まき☆/☆お花見☆

☆豆まき☆

2月の節分に豆まきを行いました。皆様、手作業で鬼のお面を作り、その日ばかりは鬼に変身!豆を投げ、楽しんでおられました。なぜか、鬼が投げていますが…。



★お花見★

春といえばお花見ですよね。今年の桜は開花が早く、花が散ってしまわないか心配でしたが、どうにか皆様に綺麗な桜を見て頂くことができました。熊本城を経由し、弁天山公園で、お弁当を頂きました。



(なでしこ・山口)

こ・こ(Co·Co)トピックス

充実♪八景水谷公園お花見会

今年は桜の開花が例年に無い早さで満開になりましたが、デイサービスこ・こでも毎年春の恒例となっております、お花見会(八景水谷公園)に行ってきました。手作りのお弁当を持参し、利用者様同士の会話も弾んでいつも以上に箸も進みました。

小さい子供さん達や、散歩を楽しむご夫婦さん達に混ざり、満開の桜を楽しむ利用者様の笑顔に、スタッフ一同も思わず顔がほころんでしまう、そんな充実した時間を過ごす事が出来ました。



(Co·Co・金子)

なでしこ その④調査隊 ちょくさたい

ワクワク



山海堂

「表参道 吉田病院・なでしこ」の周辺には、楽しいスポットがたくさん!
今回は南坪井町にある老舗の洋食屋「山海堂」さんです。

オーナーの
石原俊行
石原敏子
です!



山海堂の人気メニュー

和風ハンバーグ

(ランチではサラダ、御飯、飲み物付き)
150gのハンバーグはボリュームがあり、ふんわりやわらかく、あっさりとした仕上がりで、開店当時から変わらず、長年愛されている1品です。

ピラフ

(ランチではサラダ、飲み物付き)
お肉がのったピラフはお腹を満たしてくれて、男性でも満足すること間違いなし!!

ナポリタン

一見普通のナポリタンに見えますが、他店と異なるところが…熟せられた鉄板にのったスペアゲッティの上に落とし卵があり、よく絡めさせていただきます。今までたまつても温かい状態を保ち続けてくれます。

○住所/〒860-0848 熊本中央区南坪井町5-2 ○TEL/096-322-9951
○営業/(月~金) 晩 11:30~15:00 夕 18:00~25:00 (土・日・祝) 12:00~25:00
○定休日/第1・3月曜(不定休あり)



(病院・成田・竹原・秋月)

調査隊
ちょくさたい
次回取材先は?

さて、ここはどこでしょう??
皆さん解りますか?
わくわく調査隊の次回取材先は一体?



HUMAN OF NADESHIKO



Q あらゆる行事に参加されるようになったきっかけは何ですか?

A 民生児童委員を通じ、案内が回ってきます。話をいただき参加したのがきっかけです。徐々に回数を重ね、今は大勢で参加するものが多い中、少人数の依頼にも参加させていただいております。参加することで自分の為にも良い刺激を感じております。

vol.11

民生児童委員を15年と長期に渡り、
碁台校区中心に活動されています

『中村 ナル工様』をご紹介いたします。

今回は碁台サロンへ参加させていただき、中村様の活動風景を見学後、お話を伺いました。

Q 今までたくさんの行事に参加されていますが、嬉しかった事や大変だった事はありますか?

A 全てにおいて楽しく参加させていただいております。全く苦にはなりません。時には碁台校区以外の方々とも一緒に活動することもあります。いろんな形で参加し、今まで知らなかつたことに気づくこともあります。

Q 行事に参加される際、気をついていることは?

A 参加される方も招く方も、共に自然と入り込める環境づくりに努めています。

Q 今回のサロンのテーマでもありました「健康」。とても明るく元気な中村様ですが、健康の秘訣は?

A この世で起きてしまったことは受け入れる!そんな気持ちも大事!何事も悔やまない事!前向きに明るく生きる事!です。

◎編集後記 | ご多忙の中、ご協力ありがとうございました。

(なでしこ・加納)

編集室から

次号(42号)の発行は2013年8月を予定しております。お楽しみに!

当新聞の校正、編集におきまして個人情報の保護に注意を払いながら作成しております。構成上、写真等を掲載する場合がございます。特定の個人を識別できる情報や写真の掲載に関しましては、あらかじめ本人様又はご家族等の同意を頂いております。尚、新聞記事又は個人情報に関するご意見・ご感想がございましたら下記の連絡先までお問い合わせください。