

なでしこ新聞

NADESHIKO NEWS PAPER

2016.11月号

Volume 55

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
北千反畠町2-5
<http://www.kiseikai.or.jp/>

Attention News

リハビリテーションって何?

意外に知らないリハビリテーション科の役割について

リハビリテーション科
理学療法士

津田 拓郎

はじめに

「理学療法」、「作業療法」という言葉はご存知でしょうか? 「リハビリテーション」は聞いたことはあるけど、「理学療法」、「作業療法」は何をするのか、どのような違いがあるのか、具体的なことは知らないという方が多いのではないかでしょうか?

そこで今回は、リハビリテーションの意味や理学療法と作業療法の仕事内容とそれぞれの役割についてご紹介いたします。

理学療法とは

理学療法は主に運動機能そのものの回復を目指し、ストレッチや筋肉トレーニングを行います。徒手療法や電気治療、温熱治療などを組み合わせながら、機能が損なわれた部位に対しても寝返り、起き上がりたり、歩いたり、といった基本動作に、ときには器具を活用し、元々その人が持っていた運動機能に近づけるための様々なトレーニングを展開します(図1・理学療法)。

図1 理学療法



リハビリテーションについて

本来、リハビリテーションとは、身体的、精神的、社会的な障害を持つ人の、

機能、能力、社会生活の全人格的回復や促進を目的としており、専門技術による支援をいいます。医療・介護の現

場での「リハビリテーション」という言葉は、病気やけがで動きの鈍くなったり筋肉などに働きかけ、従来の動作に近づけることを指しており、「その人に合った生活に近づけるための治療やトレーニング全般」がリハビリテーションの目的とされています。その治療の手段として理学療法と作業療法があります。理学療法・作業療法は、それぞれ医師の指示に基づき患者様の症状や運動機能に合わせたりハビリテーション専門の担当者(理学療法士・作業療法士)が協働して失われた機能の回復を目指します。

作業療法とは

作業療法は日常的な作業活動を通して、心身機能の回復を目指します。作業活動とは、仕事や趣味的活動、家庭や身辺動作といった日常で自然に行われている活動をいいます。日常生活動作(食事・整容・更衣・排泄・入浴)、社会的適応能力(家事や外出、公共交通機関の利用、復職など)、高次脳機能面(認知症や失行・失認などの回復を図るため、作業活動を用いて、その人らしい生活の獲得を目指します。例えば、トイレ内の動作、着替えの方法、スプーンの柄を太くしたり、角度の調整を行えるスプーンに変更するといった自助具の選定・検討・紹介等も行います(図2・作業療法)。

図2 作業療法



チームアプローチについて

当院では、定期的に多職種参加のリハビリカンファレンスを各病棟で行い、チームアプローチを実施しています。在宅復帰や退院に向けて、各患者様の社会背景や身体状況に応じた目標設定を行い実施しており、また退院後の生活について、介護保険サービスへの移行のお手伝いも行っています(図3・チームアプローチ)。

図3 チームアプローチ



「いいねいで、やさしく、しっかりしたリハビリ」がモットーです!

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。

最後に

現在、当院リハビリテーション科には、理学療法士5名、作業療法士1名、リハビリ助手1名の計7名が在職しており、ついでやさしく、しっかりしたりハビリをモットーに在宅復帰に向けて日々精進しています。今年は更に地域活動として、認知症予防体操(「ダーツサイズ」)を健康講話会の一環で行っています。場所は穀台ミニユーティセンターで行なっており、今後は11月と来年の2月に開催予定ですので、多くの皆様のご来場をお待ちしております。

今年、週刊現代が継続して掲載していた医療に対する不ガーディヤンペーン（私は「薬怖いよ祭り」と呼んでいます。）大変興味深く読ませていただきました。この記事を読まれた方から「私が飲んでる薬が危険だと書いてありました。が、大丈夫でしょうか？」との質問がありましたので、内容を検証してみたいと思ひます。

○「安心と脅し」のトクーラック

週刊現代は2016年6月11日号で、「ダメな薬」といふタイトルの、脳卒中、高血圧症、脂質異常症、糖尿病、認知症など、メジャーな疾患の薬を多数否定するといつ記事を掲載しています。

その論調は「パンパターン」で、例えば血圧については、「そもそも血圧が少し高いからといつて降圧剤を飲む必要はない。血圧を下げるということは、生命力を下げるということ」という血圧が高い方に根拠のない安心感を与える「血圧が下かりすぎるためまいが起つて失神したりする」ことがあります。」という副作用に

誰でも趣味を持つた方がいいと言われているが、その趣味に意味があるのか、逆に副作用がないかをよく見極めて勧められているケースは意外と少ない。吉田俊彰氏は「警鐘を鳴らす旅行が趣味と言う方が多いですが、今は世界中同じ風景でもインターネットで見ることが出来ますし、わざわざ行く必要はないでしょう。逆に飛行機は墜落の危険がありますし、新幹線は乗客のセキュリティチェックがなく、自家用車では慣れない道で事故を起こしたといふ話をよく聞きます。旅行はやめましょう。」ゴルフは社会人に必要とされていましたが、ゴルフ人口は徐々に減少しています。逆に夢中になりすぎると肩や腰を痛める危険があるし夏季には熱中症のおそれがあり、日焼けする皮膚ガンの発生率が上がるという報告もある

する不安感を与える構造になつてゐます。「レステロール値は男性なら254、女性は273まで大丈夫。」と安心させ、「横紋筋融解症を起こし、腎不全を発症し死に至る場合もあります。」と脅します。薬を飲むのが好き、という人はいないでしょうから、安心と脅しをセットにすれば、読者を導する記事がいちぢよ上がり、「薬を飲む必要は無いんだ!」と、どうわけですか実はこの、安心と脅しのセットは、交渉や説得において良く使われるテクニックなのです。では、この「テクニックを使って、高齢の方に人気の趣味を週刊現代風に片つ端から否定してみましょう。(週刊誌記事のパロディです。本気ではありませんよ。)

○「安心と脅し」のテクニック

こんな雑誌は買つてはいけない？

早いもので、今年も残すところわずかとなりました。今年を振り返ると、思ひ出されるのは熊本地震のことばかりなのですが、全国的には週刊誌がスクープを連発した年であった様です。いまや新聞は行政機関や警察の発表の受け売りばかりで、取材力は週刊誌の方が上、なんて話を聞いたこともあります。とはいっても、週刊誌にもピンからキリまでありますし、中には「これはちやうど、というトーンで王記事を見ることがあります。

今年、週刊現代が継続して掲載していた医療に対するネガティイフキャンペーン（私は「薬怖いよ、手術怖いよ祭り」と呼んでいます）大変興味深く読ませていただきました。この記事を読まれた方から、「私が飲んでいる薬が危険だと書いてありましたが、大丈夫でしょうか？」との質問がありましたので、内容を検証してみたいと思います。

よる不安全感を与える構造になっています。「ステロールについても、「コレステロール値は性なら254、女性は273まで大丈夫。」安心させ、「横紋筋融解症を起こし、腎不全発症し、死に至る場合もあります。」と脅しまく薬を飲むのが好き」という人はいないでしょから、安心と脅しをセットにすれば、読者「薬を飲む必要は無いんだ！」という方向に導する記事が多いから上がり、というわけでも実はこの、安心と脅しのセットは、交渉や説において良く使われるテクニックなのです。では、このテクニックを使って、高齢の方に気の趣味を週刊現代風に片づ端から否定しましよう。（週刊誌記事のパロディです。本ではありませんよ。）





教えて、ドクター!

vol.49

吉田俊彰
表参道吉田病院 診療部長

降圧目標(高血圧ガイドライン2014より)		
	診察室血圧	家庭血圧
若年、中年患者 前期高齢者患者	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満
後期高齢者患者	150/90mmHg 未満 ※忍容性があれば 140/90mmHg 未満	145/85mmHg 未満 ※忍容性があれば 135/85mmHg 未満
糖尿病患者	130/80mmHg 未満	125/85mmHg 未満
慢性腎臓病患者 (蛋白尿陽性)	130/80mmHg 未満	125/75mmHg 未満
脳血管障害患者 冠動脈疾患患者	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満

降圧目標(高血圧ガイドライン2014より)		
	診察室血圧	家庭血圧
若年、中年患者 前期高齢者患者	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満
後期高齢者患者	150/90mmHg 未満 ※忍容性があれば 140/90mmHg 未満	145/85mmHg 未満 ※忍容性があれば 135/85mmHg 未満
糖尿病患者	130/80mmHg 未満	125/85mmHg 未満
慢性腎臓病患者 (蛋白尿陽性)	130/80mmHg 未満	125/75mmHg 未満
脳血管障害患者 冠動脈疾患患者	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満

直面して反論をしてみますと、生活習慣病については、それぞれの疾患について治療のガイドラインがあり、近年のガイドラインは、全員を二つの基準で治療するのではなく、例えば血圧は、右の表のように患者さんの背景によって分類されて目標値が定められています。それぞれの目標値は、対象が数千人～1万人以上という大規模臨床試験の結果から、脳血管・心疾患の予防のためにここまで血圧を下げる良いか

ります。ウォーキングや登山、家庭菜園など屋外で行うものは多かれ少なかれ、同様の危険があるでしょう。」

室内で行う趣味も要注意だ。「囲碁や将棋、パソコンなどは脳の鍛錬にもなるとも言われていますが、実はその効果はちゃんと証明されています。逆に熱中しすぎると水分を摂らず、脱水症や膀胱炎の引き金となることがあります。音楽鑑賞はリラックス効果があるかも知れませんが費用対効果が悪く、私なら別な方法を選びます。」と前出の吉田氏は言う。

どうでしょうか。簡単にそれっぽい文章が書けますが、内容は無茶苦茶です。週刊誌レベルであればページを埋められれば何でもいいんでしょうか。

○メディア・リテラシーが重要
いろいろと反論を書かせて頂きましたが、
一点だけ褒めるとするならば、週刊現代を
読まれた方の中には自分の内服している薬
を確認してみた方も多いかも知れない、
いう点でじょうつか。
皆さんもお薬手帳や薬局でもじょうつか説明
書などをもう一度読み直して、効果や副作用
を再確認していただけたら、副作用が長期に
発見できたり、不要になった薬の減量
につながるかもしれません。

読まれた方の中には自分の内服している薬を確認してみた方も多いかも知れない、という点でしそうか。

皆さんもお薬手帳や薬局でもうう説明書などをもう一度読み直して、効果や副作用を再確認していただけたら、副作用が定期に発見できたり、不要になつた薬の減量につながるかもしれません。

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…13:00～17:00(診療は13:30からとなります)
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の診療は予約制となりますので

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	●				●	
吉田元	午前				●		
	午後						
小島	午前						
	午後			●	●		
吉田俊	午前		●			●	●
	午後		●				
代謝内科							第2週 福田・他 第4週 板井

お問い合わせ先：TEL 096-343-6161 FAX 096-343-7626 ●H28年4月1日より

第39回 健康講演会レポート



年を取るのも怖くない!頭と体で認知症対策を!!

平成28年8月27日(土)第39回健康講演会を開催しました。今回は、H28年度認知症シリーズの第2弾です。当院、薬剤科の杉山幸美科長より、「『認知症について』~認知症のお薬を安全に飲むためには~」の題目で、認知症の種類と特徴や、治療に用いられる薬、そして高齢者向けの薬の管理方法のポイントについて、講演させていただきました。

日本では、「アルツハイマー型認知症」「血管性認知症」「レビー小体型認知症」が三大認知症と言われています。中でも多いのは、「アルツハイマー型認知症」です。物忘れの進行を遅らせる効果を期待できるお薬での治療が中心となります。治療薬としては、「アリセプト」等の脳のアセチルコリンを増やす薬や、「メマリー」等のグルタミン酸が増えるのをおさえる薬等があります。使用回数や剤形(錠剤・ゼリー剤・液剤・貼り薬)は多様ですので、どのお薬がご本人にとって使いやすいか、医師と相談しながら決めることが大事というお話でした。

また、高齢者が正しく服薬する為の7つの工夫例を教えていただきました。

この漢字は何でしょう?



- ① 薬が多く管理できない場合は、医師や薬剤師に薬を減らすことができないか相談する。配合薬に変更したり、1回で長く効く薬に変更可能な場合があります。
- ② 一包化して確実に服用する。
- ③ お薬箱やお薬カレンダーを使用する。支援者が薬袋に日にちを書いておくのも有効です。
- ④ 家族が服薬時間に電話する、ケアマネージャーやヘルパー等に協力依頼する。
- ⑤ 訪問薬剤指導を利用する。薬剤師がご自宅へ配達し、本人や家族と話した上で適切に服薬できるよう工夫や指導を行います。過剰な服薬支援は能力を落とす場合もある為、ご本人の残存能力を考慮するのがポイントです。
- ⑥ かかりつけ薬局を決める。自分の信頼できる薬局を決めておくと相談しやすいです。
- ⑦ お薬手帳を活用する。体調の変化や購入した健康食品、副作用等を書いておくと、医師や薬剤師等へ相談する時に役に立ちます。

ご参加いただいた方から、質問も多数あり、参考になる話が聞けたと大好評でした。講話の後は、当院の理学療法士、作業療法士による「脳の体操」と「コグニサイズ」を行いました。脳の体操では、スクリーンを使用し、複数の文字のパートを組み合わせてできる漢字1字を当てる問題がありました。「ト」と「タ」を組み合わせてできる漢字・・・答えは「外」です。これにはひらめきも大事で、皆さん見事に正解されていました。また、認知(コグニション)と運動(エクササイズ)が融合したコグニサイズでは、グループで輪になり、1~30まで数えながら足踏みをして、3の倍数で手を叩きました。皆さん、脳と体がフル回転しておられる様子でした。最後は、「あんたがたどこさ」を歌いながら足踏みをして、「さ」がつくところで手を叩きました。会場では笑いもあり、楽しみながらご参加いただけた様子でした。

当日は15名の方にご参加いただき、誠にありがとうございました。次回多くのご参加をお待ちしております。

(病院・龍野)

体の中を見てみよう!

～放射線検査で何がわかる?!～

その1 一般撮影検査

一般撮影検査とは、よくレントゲン撮影とかX線撮影と呼ばれているもので、X線を使って体の中の様子を調べる検査です。この検査は胸部や腹部、骨など全身が対象となります。

胸部レントゲン検査で何が分かる?

肺の病気の診断に有用です。肺がん、肺結核、肺炎などでは、異常が白い影として映ります。気胸、肺気腫などは病気のあるところの空気が多くなるので、黒く映ります。気管支拡張症や胸水なども指摘されます。一方、肺と一緒に心臓や大血管も映るので、胸部大動脈瘤、心臓弁膜症、拡張型心筋症や心筋梗塞など、心臓が拡大する病気が見つかることもあります。また、心不全が悪化すると、肺水腫になったり、胸水が貯留したりすることもわかります。



▲肺炎がある胸部写真

腹部レントゲン検査で何が分かる?

腹痛・腹部膨満感、吐き気や嘔吐の原因究明や泌尿器系、胆道系などの結石を疑うときに撮影します。腸管内のガス像の有無、腸管外のガス像(腹腔内の遊離空気、フリーエアー)の有無、腹水などの腹腔内液体貯留の有無などがわかります。



▲腸閉塞を起こしている腹部の写真

その他にレントゲン検査で何が分かる?

脊椎の検査では、骨折の有無、異常なゆがみ、椎間板の広さ(ヘルニア)、腫瘍などがわかります。また、四肢のレントゲン検査では、骨折・脱臼・関節炎などの有無を調べます。骨髄炎・腫瘍もわかります。骨粗しょう症もわかります。



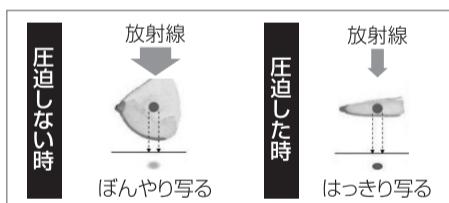
▲骨折した足の写真

その2 マンモグラフィ検査

マンモグラフィとは、乳房のX線撮影のことです。乳房はやわらかい組織でできているため、専用のX線撮影装置を使用します。早期乳がんのサインであるごく小さな石のような石灰化(微細石灰化)を見つける得意とします。*石灰化には良性と悪性があります。

なぜ圧迫をするの?

乳房を薄くひきのばすことで少ない放射線で撮影ができ、しこりの影がはっきり写ります。



罹患率のピークは2つ

1つ目のピークは40代後半です。しかし最近では60代前半にもピークがあり、閉経後60~70代の女性に乳がんが多くなっています。(表1)

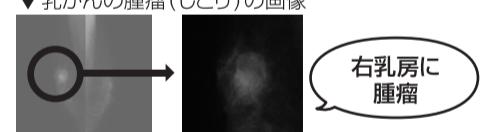
資料:独立行政法人国立がん研究センター
がん対策情報センター

▼マンモグラフィに写しだされる悪性石灰化の画像



右乳房に
微細石灰化

▼乳がんの腫瘍(しこり)の画像



右乳房に
腫瘍

表1 年齢階級別乳癌罹患率の推移

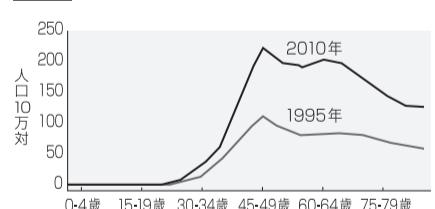
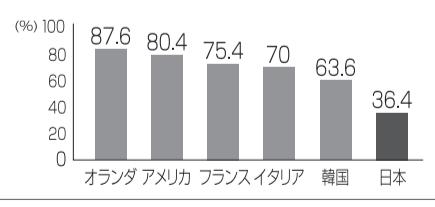


表2 乳がん検診受診率の国際比較



健診の目安 <40歳代から>

☆月1回のセルフチェック(自己検診)

☆最低でも2年に1回(できれば1年に1回)マンモグラフィ検診を受ける

☆超音波検査が必要な場合もあり、主治医に相談して併用も検討する

(病院・放射線科)

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。

院長の挨拶で始まりました!



ストリートダンスも
大盛況!!!



迫力のパフォーマンス!!

なでしこ秋祭り

サザエのつぼ焼きと
サンマは大人気でした!

おいしそうな
サンマ!!



現金￥200

今年はなでしこ秋祭り開催!
天候にも恵まれ、大盛況で
無事終えることができました!



子供たちに人気の模擬店!

秋祭り実行委員長の佐藤です。今年は熊本地震の影響で毎年夏に開催のなでしこ夏祭りを、なでしこ秋祭りという形で開催しました。地域の皆様やボランティア様の支えもあり、今年で14回目を迎えることができました。

今年は秋祭りとして開催することになり、不安もたくさんありましたが、天候にも恵まれ無事終えることが出来ました。皆様のおかげです。

余興では毎年演奏をお願いしている、熊本高校さんの江原太鼓と吉田病院の地域密着型高齢者支援センター<こ・こ>の管理者である大松さんのストリートダンスで大盛況でした。熊本高校は地震の影響で練習場所がなかなか無い中、今年も演奏していただき、迫力のあるパフォーマンスを堪能いたしました。

ストリートダンスでは、速いテンポの音楽に乗ったリズミカルなダンスを見る事ができました。ご鑑賞中の利用者様・患者様、また地域の皆様方の元気な笑い声が聞こえてきました、私達も大変嬉しく思いました。

屋台は、定番商品の焼きそば、フランクフルト、カレー、ビールに枝豆等の食べ物。それから、今年も餃子の紅丸さん、唐揚げから王さんにも協力をいただきました。また、数量限定で、さざえの壺焼きや秋の風物詩である秋刀魚の販売もいたしました。とても美味しいとの声があり、すごい人気で完売も早かったです。

模擬店はくじ引きやパットゴルフ、輪投げといった毎年子供たちに人気のもので、親子様でも楽しんでいただけました。

毎年大盛況である抽選会の方は、今年も豪華賞品が用意され、抽選番号発表に一喜一憂されている姿に、私達秋祭り実行委員一同嬉しく思っています。

最後になりましたが、秋祭り開催にあたりまして、ご協力頂きました業者の皆様、ボランティアの皆様、余興・屋台に御出演頂きました皆様、病院スタッフ、そして何より地域の皆様のご支援に心からお礼申し上げます。今年も誠にありがとうございました。

なでしこ秋祭り実行委員長 佐藤健一郎

抽選会当選
おめでとう
ございます!

1位

武富さま (なでしこ職員)

びっくりしました。ありがとうございました。

2位

杉本さま

毎年当たらなかったので、諦めていましたが…。
ありがとうございます。

3位

関屋さま

嬉しいです。

今年の抽選会も
大好評でした!



介護保険で何が利用できるの? 【福祉用具貸与(福祉用具レンタル)について】

居宅介護支援事業所
田上 隆之



今回は介護保険サービスの
「福祉用具貸与(福祉用具レンタル)」についてご説明致します。

福祉用具貸与

福祉用具貸与は、利用者が可能な限り自宅で自立した日常生活を送ることができるよう、指定を受けた事業者が、利用者の心身の状況、希望及びその生活環境等をふまえ、適切な福祉用具を選ぶための援助・取り付け・調整などを行い、福祉用具を貸与します。福祉用具を利用することで自立を促進するとともに、家族の介護の負担軽減などを目的として実施します。

■ 福祉用具貸与の対象

福祉用具貸与の対象は以下の13品目で、要介護度に応じて異なります。

(「車いす」「車いす付属品」「特殊寝台」「特殊寝台付属品」「床ずれ防止用具」「体位変換器」「認知症老人徘徊感知器」「移動用リフト」「自動排泄処理装置」は、要支援1・2、要介護1の人は原則保険給付の対象となりません。)

- ① ② 特殊寝台および付属品
- ③ 床ずれ防止用具
- ④ 体位変換器
- ⑤ 手すり



- ⑥ スロープ
- ⑦ ⑧ 車いすおよび付属品
- ⑨ 歩行器
- ⑩ 歩行補助杖



- ⑪ 移動用リフト
- ⑫ 徘徊感知機器
- ⑬ 自動排泄処理装置

■ 利用者負担

※福祉用具の貸与に係る費用の1割(一定以上所得者の場合は2割)を利用者が負担します。

…適正に利用して、健康維持に努めましょう。

興味があられたり、何か疑問に思われる事がございましたら、
居宅支援事業所なでしこまで、ご連絡ください。

tel 096-343-7458

介護保険サービスで
適切な福祉用具を
借りることができます!



vol.3

部署紹介

各部署で活躍するスタッフや日々の業務をご紹介いたします!

外来部門

今回は、外来部門をご紹介します!
患者様への思いやりの心を持って日々の業務にあたっております!

当院の外来は、看護師9名(パート2名)、クラーク1名、ワーカー1名合計11名のスタッフで構成されています。長年、定期的に来院されている患者様から、「(スタッフが)変わってしまったねー」という声が時々聞かれます。この1~2年の間に人事異動、産休に入っているスタッフ等によりメンバーが数名変わっています。

11名もスタッフがいるのと思われた患者様もいらっしゃるのではないかと思います。スタッフの配置は各診察室に1名ずつ・内視鏡室に看護師2名、ワーカー(内視鏡の洗浄担当)と分けて業務を行っており、処置室には看護師2~3名・クラーク1名となっています。

私達外来スタッフの業務は主に、診療の補助、電話対応、検査予約や説明、血液検査、注射、点滴等が具体的に実施している内容となります。また、

病院を離れ1名の看護師は週3回程4名の患者様宅に訪問看護にも出向いております。

受付・検査科・放射線科また病棟と連携を図りながら日々の業務が円滑に進むよう動いております。しかし、外来の永遠の課題とも言える待ち時間の短縮に関しては外来担当以外の医師に診療の応援を依頼する等の努力しておりますが難しく、ご迷惑をお掛けしております。待ち時間の有効な活用方法を模索中です。「待ち時間にこうすることをして欲しい・こんな風にしてはどうか」等要望や意見があればお問い合わせ下さい。

外来診療におきましては、皆様ご存知の通り副院長吉田元樹医師の着任により消化器内科の診療も開始され内視鏡検査だけではなく、大腸ポリープの切除等治療内視鏡が実施されています。

従来通り、睡眠時無呼吸症候群(SAS)や禁煙外来、咳外来といった専門外来の保険診療も行っております。

私達、外来スタッフ一同は、病院の理念に基づき、患者様への思いやりの心で、患者様から選ばれる病院を目指して、日々の業務にあたっております。気になることがありましたら、遠慮なくお気軽にお尋ね下さい。

外来師長 荒木 美保里

介護の知恵袋

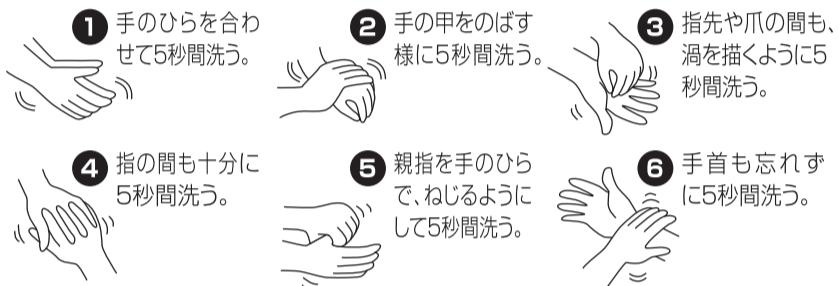
～手洗い・うがい・咳エチケットで感染症を予防しましょう～

みんなができる 感染症対策!

●正しい「手洗い」「うがい」を身に付けましょう

「手洗い」「うがい」は、普通の風邪やインフルエンザの他にもさまざまな感染症を予防する為にとても効果的です。どんなに気を付けていても、私たちは毎日いろいろなものに触れていて、想像以上にたくさんの細菌などの微生物に汚染されています。しっかり手洗い、うがいをしているつもりでも、間違った方法の為に効果が得られていない事が多いようです。

正しい手洗いのやり方



正しいうがいの方法

うがいがしやすい量(約60ml)の水や緑茶(殺菌作用があるといわれています。)、または、希釈したうがい薬をコップに用意します。これを使って3回に分けてうがいを行ないます。

- 1回目は、口の中の食べかすなどを取る目的で、口に含んで強くうがいを行ないます。(いわゆる、「クチュクチュペッ」)
- 2回目は上に向いて、のどの奥まで届くように15秒程度うがいを行ないます。(いわゆる、「ガラガラペッ」)
- 3回目はもう一度「ガラガラペッ」を行ないます。

●マスクの種類と使用目的にあった使い方とは！

マスクというと、体調が悪い時に装着したりしますが、最近では感染防止目的や、防寒対策、紫外線対策など使用目的はさまざまになってきています。そこで、今回はマスクの使用と使用目的に合った選び方、マスクの正しいつけ方や形状について紹介します。

マスクの種類

マスクの種類には大きく分けて以下の3種類あります。

◎不織布マスク ◎ガーゼマスク ◎N95(医療用マスク) それぞれを詳しく紹介します！

①不織布マスク



使い捨てなので衛生的！低価格！

繊維を織らずに接着させるなどしてシート状にした素材で作られています。

薬局などで売られている使い捨てマスクのほとんどがこの不織布マスクです。

使用目的

- インフルエンザウイルスの飛沫感染予防
- 花粉症対策

③N95(医療用マスク)



密閉性が高く、花粉より小さなPM2.5の対策にも効果的！

もともとは産業用マスクとしておもに、製造現場などで使用されていました。

インフルエンザやSARSなどの感染防止に効果があるということで、医療現場などでも広く使われるようになってきています。

PM2.5はスギ花粉の12分の1の大きさになるので、花粉用マスクは効果がありません。

N95マスクは価格が高いことや、網目が細かく密閉性が高いので息苦しいといった特徴がありますので、気軽に使用できません。

天気予報などでPM2.5予報を確認して、PM2.5の濃度が高い時だけ使用するなど、臨機応変に使用しましょう。

(ちなみに「95」とは、0.1~0.3μmの粒子を95%以上捕集できることをあらわしています。)

使用目的

- 喉の炎症や風邪予防
- エチケット目的
- 防寒対策

マスクを効果的にするための正しいつけ方

マスクを付けている人はよく見かけますが、それでは意味がないようなつけの方もちらほら見かけます。そこで、マスクの正しいつけ方を紹介していきます。

①正しい向きでつける

市販のマスクの中には、裏表が見分けにくいものもあります。とくに、プリーツマスクは正しい向きで着用するよう注意が必要です。

必ずプリーツが下に向いている方を外側に向けましょう。外側のプリーツが上向きになるように装着してしまうと、プリーツによってポケットができ、付着したウイルスが繁殖しやすくなったり、花粉が溜まりやすくなります。

②しっかり密着させる

顔とマスクの間に隙間があると効果が激減しますので、マスクを顔に密着させるようにします。特に、鼻と頬、顎の部分に隙間ができるないように注意しましょう。

③捨て方にも注意

使い捨てマスクを捨てる時には、顔を覆っていた面に触れない様にします。具体的には、耳ゴムの面を持って外し、ビニール袋か、蓋付きのゴミ箱に入れて捨てましょう。そして、そのあとはすぐに手を洗いましょう。

マスクの形状

①プリーツ型

フィット感が高く、前面がプリーツ状になっているため、口の動きにも柔軟に対応できます。マスクをしたまま話をしててもズレにくく、プリーツを上下に広げて装着することで、マスクと口の間に空間が生まれ、呼吸が楽に行えます。

②立体型

人間の顔の形に合わせてデザインされている為、隙間なくピッタリとフィットします。マスクと口元に空間ができるので、装着時の息苦しさやしゃべりにくさが大幅に緩和されます。

③平型

一般的なガーゼマスクの形であり、平型の魅力は、高い保湿性と保温性です。マスク本来の捕集や飛散防止といった機能に加え、睡眠時やエアコンの効いたオフィスなどで、乾燥からノドを守るために役立ちます。また、天然素材である綿織物を使用しているのも特徴です。

ここまで、マスクの種類と選び方、正しい装着方法や形状について紹介してきましたがいかがでしたでしょうか。防寒対策などはまた別ですが、感染症予防などの目的の場合には、正しい装着方法をしないと効果がありません。使用目的にあったマスクを選択し、正しくつけるように心がけましょう！

（なでしこ・金山）

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

毎年恒例★敬老会★

1 年に1度の敬老の日。今年も楽しみにされている敬老会を行ないました!

毎年恒例の長寿者の表彰を行ない、バブー保育園の園児に花束贈呈をしてもらいました『100年も生き、皆さんに祝って頂き嬉しいです』などのお言葉も頂きました。

クラリネットやサックスの演奏もあり、素敵なお色に耳を澄ませておられました。

また出し物として、スタッフで色々な楽器に分かれ『ふるさと』や『上を向いて歩こう』などの演奏もありました。プレゼントにも喜ばれておられました。



敬老の日!
祝!

花束のプレゼント!

(なでしこ・金山)

こ・こ(Co·Co)トピックス

盆踊りを楽しみました!



グループホームこ・こでは8月24日に「盆踊り」を開催しました。

入居者様の高齢化と共に車椅子の方も増えてこられましたが、「おてもやんあんたこの頃~」の曲に合わせて、この時ばかりに両手を動かし思い思いの動きで、身体を動かし楽しめておられました。

ある入居者様は、「火の国祭りに出た事があるから」と、いつも以上に足取りが軽くスタッフ顔負けの踊りで、皆様からの拍手喝采に照れくさそうにされておられました。

これからは寒くなり外出の機会も減ってきますが、室内で出来る事を企画し、温もりと笑顔に満ち溢れた生活を一緒に送っていきたいと思います。



おてもやん
あんたこの頃~♪



スタッフ顔負けの踊りを披露!

(こ・こ・清田)

なでしこガーデン上熊本

外出行事◆パチンコ体験◆



当 住宅の所在地である池田校区にある『コア21上熊本店』より無料体験のご招待があり、ご入居者様(11名)とそのご家族様も一緒に外出してきました!

到着後は、初めてパチンコをする方が大半であった為、緊張しながらの参加となりました。パチンコ体験が始まると、パチンコ店の職員の方が、パチンコの仕方を丁寧にやさしく教えていただきながらの体験であった為、飽きることなく、楽しんでおられました。ご入居者様より、『意外と頭を使うのですね~』、『楽しくできました!』などの感想も聞く事ができました。最後に表彰式もあり、記憶に残る楽しい体験となりました。

初めてのパチンコ!
楽しくできました!

(なでしこガーデン上熊本・高村)

なでしこ その54 調査隊 ちようさたい



焼肉中口

熊本電鉄(菊池電車)の藤崎宮駅前に店舗を構える焼肉中口さん。現在の場所に移つて8年目になります。創業は何と昭和46年!当初は広丁の香川パーキング前にお店を構えていたそうです。アットホームな雰囲気の店構えで、店を切り盛りする女将さんの笑顔と活気がある店内に「早く食べたい!」期待が高まります。お店の中は、1階に6人席2つと、個室風の2人席が1つ(通称ラブラブシート!笑)。そして、勾配角度80度!?の階段を登ると2階にも席があります。6人席が4つあり、仕切ってもよし、大人数での宴会でも大丈夫です。

老舗の看板を引き継ぐ2代目の大将は、お肉選びの眼は確か。こだわりはメニューにも表れています。良心的な価格はもちろん、お肉のランクにも妥協はありません。

売れ筋メニューは、ヤングセット(1~2人用)1,980円。ファミリーセットA(5~6人用)6,980円。ファミリーセットB(4~5人用)4,980円。そのほかに大将お薦めのバラエティセット(3~4人用)3,000円もあり、平日は味にこだわるサラリーマン、週末は家族連れで賑わっています。そんな魅力的なセットを見てしまうと食欲も全開に。「全部味見しないとね!」ということで、ほぼ全部のセットメニューをいただきました(笑)。

まずは一口。口に入れた瞬間、お肉の旨味と甘みが口いっぱいに広がります。とろけるように柔らかく、幸せとはこの瞬間のことを言うんでしょうね。星3つです!リーズナ

調査隊
ちようさたい
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??

「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!
今回は熊本電鉄藤崎宮前駅近くにある「焼肉中口」さんをご紹介します。

ファミリー
セットB



売れ筋!
ヤングセット

大将おすすめ
バラエティセット



◎住所/熊本市中央区坪井2-3-4
◎営業時間/17:30~24:00
◎TEL/096-346-2439 ◎定休日/水曜日



ブルな価格にもかかわらず大満足の味とボリューム、そしてお肉のおいしさを引き立てる大将と女将さんの人柄が、もうひとつの魅力とスパイスになっています。40年以上人気店であるのも納得です。一度行けばリピート間違いなしのお店でした。

そんな中口さんには姉妹店もあり、大福湯のすぐ隣の梵藏さん、そして仁王さん通りにも、新店舗を年内オープン予定だそうです。どんなお店がオープンするのか、今から期待大ですね。その前に是非こだわりの焼肉を皆さんもご賞味あれ。

ご多忙な中にもかかわらず取材にご協力頂いた中口さん、本当にありがとうございました。今度は個人的に伺います!

人気メニューをご紹介!

ファミリーセット 特選タン塩、特上ロース、上カルビ、牛上ハラミと豪華なセット。牛タンは程良い歯ごたえと確かな味。ロース、カルビ、ハラミと、口に入れた瞬間、お肉の甘みが口いっぱいに広がります。とろけるように柔らかく、ついつい食べ過ぎそうです。

ヤングセット この価格で和牛ロース、和牛カルビ、牛ハラミ、牛タンと、ボリュームたっぷりです。

バラエティセット おまかせ馬焼、特上黒毛和牛、厳選豚ロース、国産種鶏モモと盛りだくさん。牛・豚・鶏・馬肉それぞれのうま味に酔いしました。



(病院・小出/西本)

わが街探訪 ~なでしこ周辺の歴史~

白川

今回は、熊本市の代表的な一級河川「白川」を紹介します。

白川 川は阿蘇山の根子岳に発し、立野の黒川と合流して有明海に注ぐ一級河川で、河口部では加藤清正以来の干拓が行われました。そんな熊本市の代表的な白川は、当法人の東側を流れる親しみ深い川です。今回は、わが街の川「白川」を紹介いたします。



加藤清正による河川改修

清正是肥後入国後に自ら船に乗り、何度も白川を往復して検分したと伝えられ、流域全体に様々な治水対策を行いました。その中で「石刎(いしばね)」は、川岸から中央に向かって突き出した石堤で、流速を下げる堤防を保護するために流域各所に設けられ、一部は現在も活かされています。又、清正是治水及び熊本城の防衛のため新たに河道を開削し、城下町の南端で合流するようにしました。これによって白川を外堀、坪井川を内堀として熊本城は護られたのです。

水害

昭和28年6月26日、梅雨前線による集中豪雨で熊本市を中心に県内で死者・行方不明者563人を出した「白川大水害(2・26水害)」が発生しました。今年で丸63年を迎え、毎年この日には子飼橋際にある水害地蔵前で慰霊祭が開かれます。平成24年7月の九州北部豪雨では、明午橋付近の堤防決壊によって当法人前の参道が、一時的に川の様になったのは記憶に新しいところです。

明午橋

当法人が位置する千反畠と対岸の新屋敷とを結ぶ明午橋は、幕末以降、新屋敷の上手に武家屋敷が増加してきて、下手の安田橋だけでは交通が不便となつたため明治3年庚午の年に新設されました。明治午年からとて明午橋と名付けられました。木橋だったため何度も流失しましたが、白川大水害で流失した後、昭和35年鋼橋に架け替えられました。現在、白川の川幅を広げる河川工事に伴い、新しい橋の架け替え工事が本年度完成を予定に行われています。しばらくは朝夕の車の渋滞が続きそうです。



これからも白川のほとりに集い、自然の恵みを得ながら安らぎある生活を送っていきたいと思います。

—(なでしこ・高橋)

編集室 か
ら

次号(56号)の発行は2017年2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。