

なでしこ新聞

NADESHIKO NEWS PAPER

2026.2月号

Volume 92

医療法人 紀生会
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
北千反畑町2-5
http://www.kiseikai.or.jp/

Attention News



田中 不二穂

たなか ふじほ

【略歴】

- ・昭和53年熊本大学医学部卒業
- ・熊本大学医学部附属病院、熊本中央病院、宮崎県立延岡病院等に勤務。
- ・その後、米国ジョンスホプキンス大学に2年間留学。
- ・帰国後に水俣市立病院、熊本大学医学部附属病院、熊本市民病院（呼吸器科部長、内科部長を歴任）の勤務を経て、平成16年10月より表参道吉田病院に勤務。現在に至る。

【所属学会】

- ・日本内科学会認定医
- ・日本内科学会
- ・日本呼吸器学会
- ・日本肺癌学会
- ・日本呼吸器内視鏡学会

禁煙外来が再稼働します!!

表参道吉田病院 副院長

はじめに

今回は禁煙についてのお話です。タバコが身体に有害であることは皆さんもご存じと思いますが、喫煙を繰り返すにつれて喫煙後の快感がニコチンの依存から生まれます。それによりニコチンの害だけでなく、タバコには4,000種類もの化学物質が含まれ、そのうち250種類が喫煙により喫煙者にも有害で、うち70種類ほどが発がん物質であり、周囲の人にも害を及ぼしているのです。最近、新型タバコと呼ばれる電子タバコや加熱式タバコが若い人たちを中心に好まれていて、煙もなく臭いもありにくいようですが、決して有害物質がないわけではなく、吸った息を吐き出すことによって有害物質は周囲に少なからず放出され、有害に変わりはないという見解で、タバコに変わりはないと言っわけです。

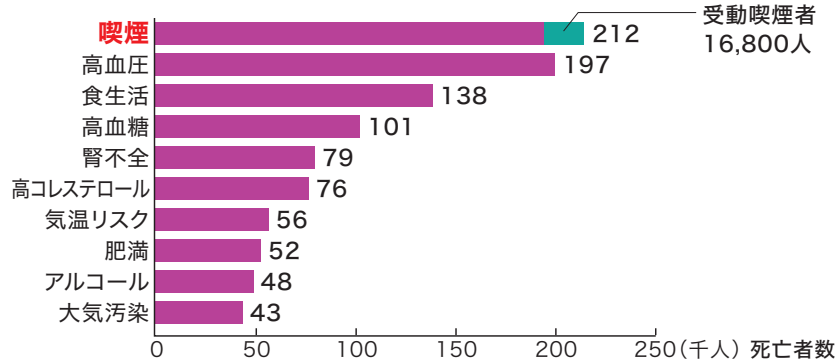
タバコの害について

喫煙は呼吸器系だけでなく、循環器系や心血管系、胎児の発育や脳の発



達などへの障害を引き起こす有害な物質も多く含まれています。その結果、肺がん、咽頭がん、喉頭がん、食道がん、その他のがん、虚血性心疾患、脳卒中、糖尿病、慢性閉塞性肺疾患(COPD)、肺線維症、関節リウマチ、勃起不全、失明、白内障など、他にも多くの病気にかかる危険性が増すことがわかっています。喫煙は日本人の死亡原因の最大の危険因子であることが報告されています。

図) 我が国におけるリスク要因別の死亡者数(2019年)



GBD 2019Risk Factors Collaborators.2020;Lancet.396:1223-1249より作成
http://www.kinennohi.jp/index.htmlより引用

禁煙補助薬とは

さて、禁煙外来についてのお話ですが、

禁煙がなかなか難しいのは、ニコチンの依存があるからです。禁煙外来はその依存を「禁煙補助薬でコントロールしながら禁煙を成功させるのが目的です。禁煙外来再稼働と書きましたが、実はしばらく禁煙補助薬の製造が都合により停止されていたからです。禁煙補助薬の働きは、それを飲むことによって体に入ったニコチンがくっつく場所に代わりくっついて「ニコチンと同じような快感が少し得られ、タバコを吸わなくても禁煙によるイライラや落ち込みなどの離脱症状を和らげて、たとえタバコを吸ってもニコチンの作用する場所をブロックすることによってニコチンの作用を弱める作用がある」ということです(ファイザー製薬)。

禁煙外来とは

具体的には、禁煙外来で3か月間「禁煙補助薬を処方されますが、外来に来ていただくのは、初回、2週目、4週目、8週目、12週目の計5回になります。最初の1週間は薬の副作用に注意しながら薬を少な目に飲み始め、次の週には禁煙を確実に開始する必要がある。3か月くらいかかりますので途中で内服を中断しないようにしてはなりません。12週目に受診されたときに禁煙が完了と言っわけです。従来の「ニコチンガムやニコチンパッチ(成功率3割程度とかに比べると成功率は7割程度と良好です。禁煙外来の全費用は2万円近くかかりますが、禁煙によりタバコの病気が回避できれば、費用対効果は絶大ですので、禁煙を考えている方はなるべく早く開始することをお勧めします。当院受付に電話で予約して頂きますようお願い致します。

表参道吉田病院の理念

思いやりの心と
良質で安全な医療と職場を提供し
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 予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。

なでしこ 91 調査隊



菓子屋クーク 藤崎宮前店

藤崎宮前の通りに、思わず足を止めたくなる焼き菓子屋さんがあります。今回は、2024年12月30日にオープンした「菓子屋クーク藤崎宮前店」取材してきました。

菓子屋クークは、熊本の小峯本店を拠点とする焼き菓子のお店です。藤崎宮前店は2号店としてオープンし、表参道吉田病院の近くにあります。通院や散歩の途中など、日常の延長線上で気軽に立ち寄ることができる立地です。

菓子屋クークは、「日常の中で、ほっと一息つける焼き菓子を届けたい」という思いから始まりました。特別な日のための菓子だけでなく、忙しい日常の合間に、コーヒーや紅茶と一緒に自然と手が伸びるような存在を目指しています。

店名の「クーク(ku-ku)」には、「小さな焼き菓子」という意味があります。小さくても、心に残る菓子でありたいという願いが込められています。クークが大切にしているのは、流行や派手さよりも「また食べたい味」です。バターの香りや生地の食感、焼き色の美しさにまでこだわり、一枚一枚丁寧に焼き上げています。

また、クッキーに合うコーヒーの販売も行っています。焼き菓子とともに、

「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「菓子屋クーク 藤崎宮前店」さんにお邪魔しました。



- ◎住所／熊本県熊本市中央区南坪井町10-15
- ◎営業時間・定休日／Instagramでお知らせ
- ◎主な商品／ギフトボックス、焼き菓子(クッキー、スノーボール)、コーヒーマグ
- ◎Instagram／@KUKU.FUJISAKIGU



ほっと一息つける時間を大切にしてほしいという思いが感じられます。人気商品は、バターのコクとほどよい塩味が特徴の「濃厚塩バタークッキー」です。さらに、さまざまな種類のクッキーを楽しめるクッキー缶も人気があります。そのほかにも、チョコレート、カカオアーモンド、まっちゃん、アールグレイなど、素材の風味を生かしたクッキーがそろっています。実際にクッキーを食べてみると、固すぎず食べやすい食感で、素材の味がしっかりと感じられました。また、ギフトボックスの販売も行っています。好きなクッキーの味を選ぶことができ、予算に合わせた内容の調整も可能です。自分用としてはもちろん、贈り物としても利用しやすく、日常の中で気軽に立ち寄りたくなる焼き菓子屋さんです。(放射線科・杉本)



スマイルクラブ

スマイルクラブとは「なでしこ」・「こ・こ」・「なでしこガーデン上熊本」でイキイキと活動されているご利用者の紹介コーナーです。



今回は、訪問介護(ヘルパーステーションなでしこ)を利用されている

『野副 陽子 様』をご紹介します。



大好きな「植物」に囲まれて、素晴らしい「アートフラワー」を制作されています！

野副様は長年に渡り手染めの花(アートフラワー)を制作されています。熊本市勤労婦人センター定期講座の講師も長年されていました。材料は木綿、ウスギヌ、シールその他沢山の布を染色してコテを当て、ワイヤーを張って花に仕上げていきます。

Q.手染めの花の楽しさは何ですか？

A. 仕上げる時です。初めは苦労もあるけど1つ1つ仕上げる段階がとても楽しくて、気が付くと朝までやっていたという日もありました。

自宅にもたくさん素敵なお花の作品を飾られています。その他にも色々鉢植えを楽しまれており、朝起きたらまず植物のお世話をします。ヘルパーを利用するようになって毎日気持ちよく過ごせるようになったと喜んでいます。野副様今回は有難うございました。



(ヘルパーステーションなでしこ・白川)

編集室から

次号(93号)の発行は2026年5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。

医療DX

と

マイナ保険証



について

事務長 吉田 泰仁

表題に挙げるこの二つの言葉は、令和6年6月診療報酬改定を前に大きく取り上げられ、医療業界の一部においてはその推進が実際に進むのか懐疑的な意見も少なくありませんでした。しかしながら、政府は医療提供体制の持続可能性を確保するため、「医療DX」を重要施策として位置づけ、「マイナ保険証」を軸とした各種取り組みを段階的に進めています。

今回は、この二つのキーワードについて、もう一度整理してみたいと思います。

1 「医療DX」ことばの定義

医療DXとは、医療デジタル・トランスフォーメーション(Digital Transformation)の略です。直訳すれば「医療DT」としても差し支えないように思われますが、英語圏ではかねてより「Transformation(変革)」を「X(cross)」と表現・略記する慣習があり、このことから「医療DX」という表記が用いられています。

政府としては、単に医療のデジタル化を推進することを目的としているのではなく、デジタル技術の活用を通じて、医療の流れやこれまでの価値そのものを変革することを意図しているものと考えられます。

2 「医療DX」推進の背景

現在、我が国の医療は、以下に挙げるような構造的課題を抱えています。

高齢化

高齢者人口の増加に伴い、医療需要の拡大。

担い手不足

少子化等の影響により医療従事者の確保が難しくなっており、従来の人的資源に依存した医療提供体制の限界。

医療費の増大

医療費の増加が続く中、重複検査・重複投薬の防止等による適正化に加え、事務の効率化を通じた運営負担の軽減の追求。

医療情報の活用

医療機関ごとに管理されてきた情報の共有不足により、患者情報が十分に共有・活用されにくい状況がある。情報連携を進めることで、医療の効率性と安全性の向上の期待。

これらの課題は相互に関連し、複合的に医療提供体制へ影響を及ぼしているため、単にデジタル化を進めるだけではなく、デジタル技術の活用を通じて医療の流れや仕組みそのものを変革し、持続可能な医療提供体制を構築するために「医療DX」が推進されることとなりました。

3 「マイナ保険証」は「医療DX」推進の第一歩!!!

「マイナ保険証」は、「医療DX」を進めるうえでのインフラ(基盤)に位置付けられています。令和7年12月2日以降、従来の健康保険証が使用できなくなった事は記憶に新しく、「マイナ保険証」(または資格確認書)が保険診療における標準的な資格確認手段となりました。

現在では、当院をはじめ医療機関や調剤薬局を皆さまが受診する際に「マイナ保険証」の提示を求められる機会が格段に増えてきているものと思われま

す。「マイナ保険証」を活用することにより、以下のような「医療DX」の取り組みが可能となります。

1 オンライン資格確認 医療事務DX

保険資格をリアルタイムで確認できるようになり、資格喪失や変更に伴う誤請求の防止、窓口業務の簡素化、レセプト返戻の削減など、医療事務業務の効率化が図られます。

2 医療情報の共有(本人同意) 診療の質のDX

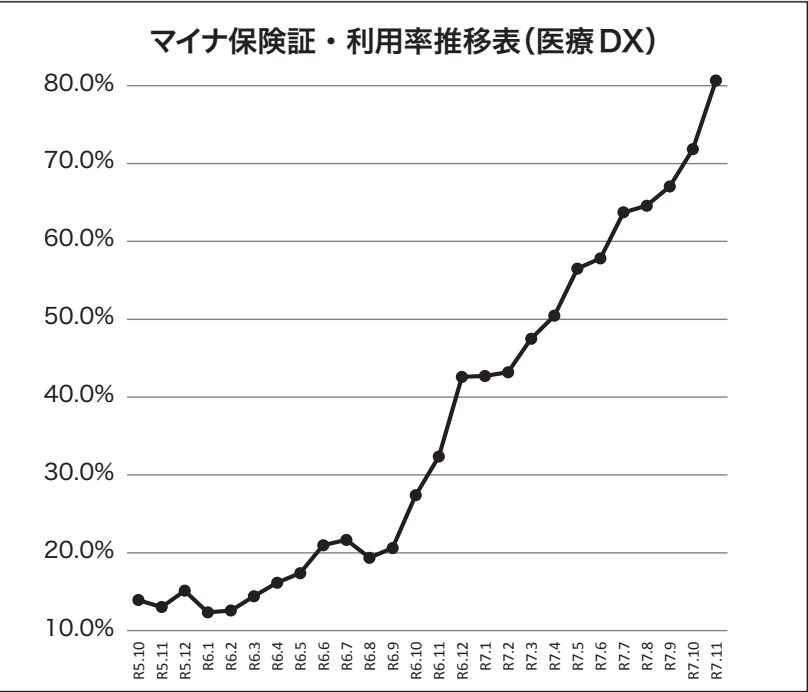
特定健診情報や薬剤情報(処方・調剤履歴)を取得・活用することが可能となり、重複投薬や併用禁忌の防止につながります。これにより、より適切で安全な医療の提供や、医療情報を活用した診療が実現します。

3 電子カルテ・全国医療情報プラットフォームとの連携 医療機関間連携のDX

今後は、電子カルテ情報の標準化・共有化をはじめ、検査結果や診療情報提供書等についても、全国医療情報プラットフォームの構築を通じて連携されることが予定されています。これにより、医療機関間での情報共有が進み、切れ目のない医療提供体制の構築が期待されます。

4 当院の「マイナ保険証」の提示状況について

診療報酬改定直前より、当院では医療DX化推進の一環として、医事課受付職員に対し、外来受診者の皆さまへマイナ保険証の利用促進に関する啓発活動を行うよう指示してまいりました。あわせて、近隣の調剤薬局とも初動段階から連携を図り、各施設におけるマイナ保険証の利用率について情報共有を行う取組みを開始しております。



上記グラフは、当院におけるマイナ保険証の利用率推移(保険請求ベース)を示したものです。令和7年10月時点では利用率72%となっており、令和5年10月と比較して58%の増加が見られます。今後もこの傾向が継続すれば、令和8年3月を待たずして90%程度になる見込みです。

令和6年6月に創設された「医療DX推進体制整備加算」は、マイナ保険証の利用率および電子処方箋の導入状況に応じて、現在1～6の区分が設定されています。当院は、マイナ保険証利用率60%以上かつ電子処方箋導入の要件を満たし、加算「1」を算定しております。

本加算はおもに初診外来受診後の精算時に、お渡ししている医療費(診療)明細書(※発行不要の意思を示された場合を除く)に記載されております。本記事をご覧いただいた皆さまにおかれましては、今一度お手元の明細書をご確認いただけますと幸いです。

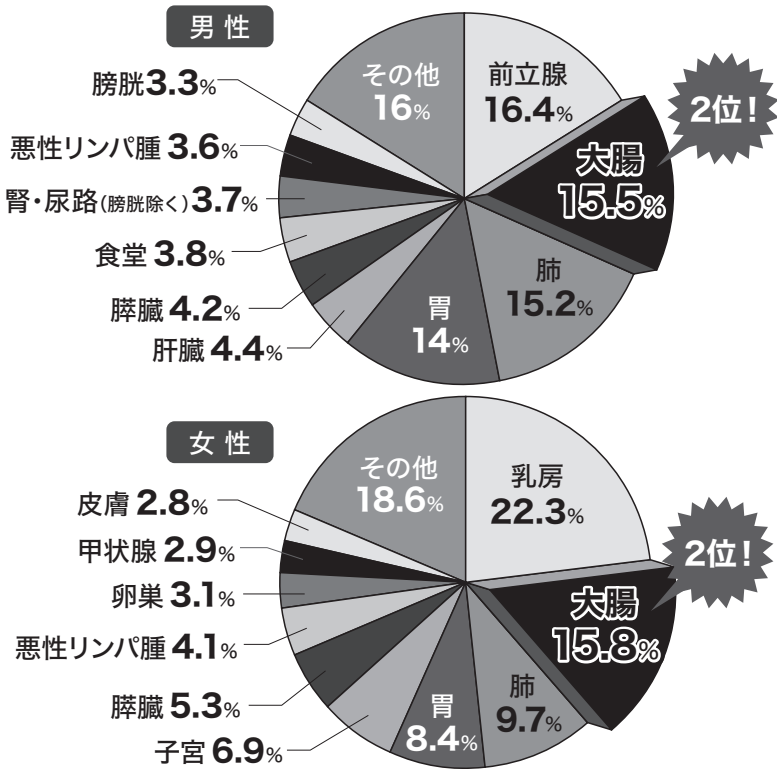
5 最後に

医療保険制度に限らず介護保険制度においても同様ですが、制度設計にあたってはまず大きな枠組みが示され、その後、運用を開始しながら段階的に見直しや改善が行われていくケースがほとんどです。

令和6年診療報酬改定において「医療DX」という大きな枠組みが本格的に動き始めました。医療現場、特に受付業務においてはさまざまな課題が見受けられる状況ではありますが、今後は時間の経過とともに制度の成熟が進むものと考えられます。

私たち職員も、受付対応時などに戸惑う場面が生じることもあろうかと思いますが、「医療DX」の推進および「マイナ保険証」のご提示につきまして、皆さまのご理解とご協力を賜れますようお願い申し上げます。

部位別がん罹患割合(2020年)



大腸がんは、男性では前立腺が、女性では乳がんに次いで、ともに第2位の罹患率で全体では年間計14万人以上が罹患する日本人に最も多いがんとなりました。大腸がんの多くは、正常粘膜に遺伝子変化が加わることで、良性のポリープが発生し、さらにいくつかの遺伝子変化が加わり、ポリープ内の血管が増加増大し、通常数年の年月をかけて、数種類以上の遺伝子変異が加わることで、良性のポリープが大きくなったのちにがんになると考えられており、がんになる前数年間のうちに良性の大腸ポリープの段階で切除する事でがんの予防が可能であることが証明されています。

つまり、内視鏡検査で良性の大腸ポリープの状態で見し、切除する事ができれば、大腸がんが進行して命取りにならない事がほぼ保証されています。(一部の例外はありますが...) 日本では、大腸がん検診といえは、便を2日分採取する「便潜血検査」が行われています。この便潜血検査でいづれかが1日分でも陽性と判明したら、大腸内視鏡検査を行い、大腸ポリープや大腸がんを発見していくという手法では、大腸がんによる死亡率は増加の途をたどってきました。大腸がんによる死亡率が改善しなかつた理由として、便潜血検査では、便の一部を採取するという検査手法の特徴から血液がたまたま存在しない部分を採取すると陰性になるという偽陰性が含まれてしまします。この偽陰性の可能性を低下させるためには、複数回連続で毎年の検査が必要となつてしましますが自宅

で便を採取し、持つていくのが面倒だと検診を受けなかつたり、便潜血検査で陽性になつても精密検査を受けない方が多いと精度が低い検診になつてしまつて考えられています。単回での便潜血検査陽性によるポリープ発見率は内視鏡検査のおおよそ50%程度と報告されており、内視鏡検査を受けた方が大腸ポリープを多く見つけられる可能性が高いです。

2025年度大腸がん検診を当院で受けられた方にも、多くの大腸ポリープが発見され、全ての大腸ポリープを切除しました。55～59歳以外の年齢の方でも、ドッグ健診や通常の保険を用いて大腸内視鏡検査を受けることは可能ですので、これまで大腸内視鏡検査を受けたことがない方はぜひご検討ください。お電話で当院健診や外来受付でご相談ください。

2025年10月(熊本市) 全大腸内視鏡検査による『がん検診』が始まりました。



大腸ポリープ確認しましたか?

表参道 吉田病院

Yoshida hospital NEWS

教えて、ドクター!

vol.86



表参道吉田病院 理事長
吉田 元樹
よしだ もとき

【略歴】

碩台小学校、白川中学校、熊本高校、福岡大学医学部卒、熊本大学病院第一内科、熊本市医師会病院、熊本市市民病院、上天草総合病院、済生会熊本病院、熊本労災病院、国立がん研究センター東病院、国立がん研究センター中央病院、熊本地域医療センター医師会病院消化器内科医長、大阪医科大学附属病院化学療法センター副センター長を経て、2014年表参道吉田病院副院長、2018年同院長、2021年8月～同理事長 兼 院長、2024年4月～理事長

【専門分野】

- 消化管腫瘍学
- 消化器内視鏡

【学位】

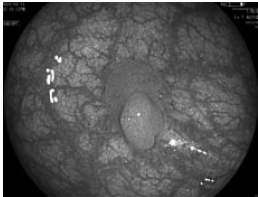
「切除不能・進行再発大腸がんにおける、耐用性の低い症例に対する一次化学療法としてのフッ化ピリミジン系薬剤と抗VEGF抗体療法」のテーマにて医学博士取得

【専門医等】

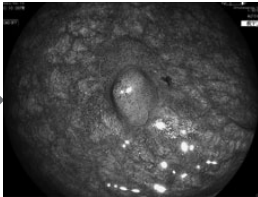
- 日本内科学会認定内科医
- 日本消化器内視鏡学会専門医&指導医
- 日本消化管学会胃腸科専門医

大腸ポリープ内視鏡的切除術

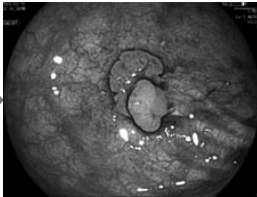
通常光



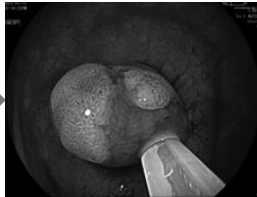
BLI 観察



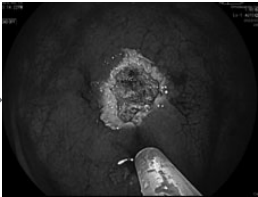
色素撒布



スネアでの切除



切除後



切除部位をクリップによる縫縮



外来担当医師予定表

外来医師予定表については当院ウェブサイトにてご確認ください▶▶▶



介護保険で何ができるの？

介護保険における地域密着型サービスについて⑤

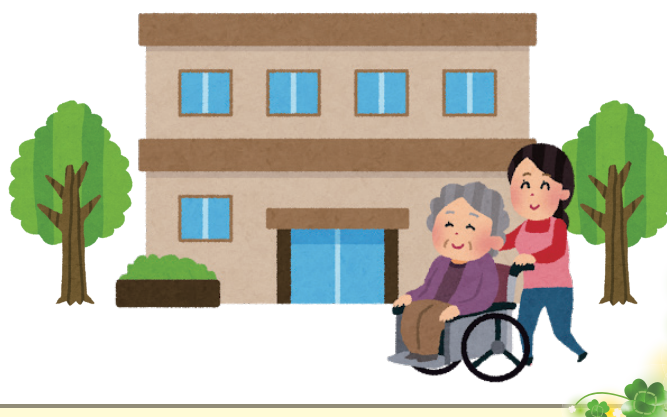
居宅介護支援事業所 なでしこ
荒木 賢志



今回は「介護保険における地域密着型サービス」シリーズの第5回目として、「看護小規模多機能型居宅介護」について説明します。

看護小規模多機能型 居宅介護とは？

通所サービスを中心に、顔なじみの職員による「訪問サービス」や「宿泊サービス」などを組み合わせ、必要に応じたサービスを提供する小規模多機能居宅介護というサービスがありますが、それに加え「訪問看護サービス」も同一の事業所から受けることができるサービスです。



介護保険の事でご不明な点やお困りの際は、
居宅介護支援事業所 なでしこまでご連絡、ご相談ください。

tel 096-343-7458

お気軽に
ご相談ください！

サービス費用

(自費負担1割の方の1月あたりの基本単価)

介護	自己負担額
要介護①	12,447円/月
要介護②	17,415円/月
要介護③	24,481円/月
要介護④	27,766円/月
要介護⑤	31,408円/月

※2割・3割の方はこの金額の2倍・3倍となります。
※別途食べた分の食費と、宿泊の場合は宿泊料がかかります。

利用できる方

1. 原則65歳以上であること。
あるいは40～64歳で特定疾病による要介護認定を受けている人
2. 要介護1以上の要介護認定を受けていること
3. 事業所と同一の市町村に住民票があること。

介護予防

要支援の方は
利用できません。

健康講演会

テーマ 運動で認知症を予防しよう

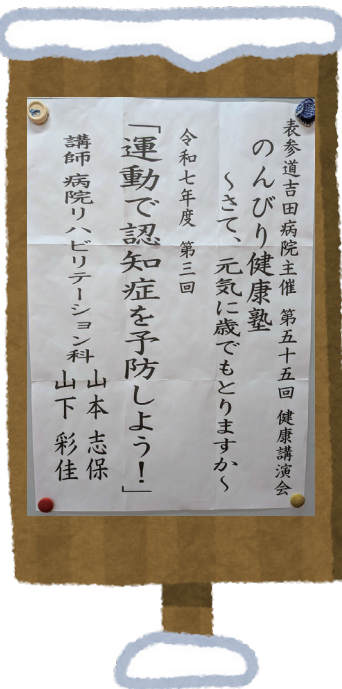
「のんびり健康塾～さて、元気に歳でもとりますか～」をテーマに、表参道吉田病院主催 第55回 健康講演会が、10月25日土曜日に碩台地域コミュニティセンターで開催されました。第3回は、「運動で認知症を予防しよう」をテーマに、講師は病院リハビリテーション科、山本志保理学療法士と山下彩佳理学療法士から講演して頂きました。

まずは、「認知症とは」からお話が始まり、認知症のセルフチェックです。「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」を点数で評価して20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があるそうです。認知症の予防に対する運動として、1つ目は適度な有酸素運動や筋力トレーニングが認知症予防に効果的と言われています。2つ目は運動の強化です。運動して「楽～少しきつい」程度の運動が効果的。3つ目は、運動の頻度として、週3回以上の運動習慣を持っていた

高齢者は、認知症になるリスクが低いとのこと。4つ目は、運動の内容です。運動課題(簡単な計算やしりとりなど)を組み合わせるとさらに効果が高まるそうです。

そして、次は実践編の拮抗運動です。手足を使って、左右または上下に相反する動き、考えながら動かす必要があるため脳が活性化されます。グーパー体操・とんとんスリスリ体操を体験し、その後にコグニサイズです。コグニサイズは運動と認知課題を組み合わせた認知症予防です。コグニステップはステップしながら数を1から30まで数をかぞえ、5の倍数・3の倍数で手を叩きます。参加されたみなさん上手にできていました。

今回の講演では、楽しみながら脳の運動をして認知症予防に取り組み、日頃から実践することが大切だと感じました。最後にデイサービスかみくまの西山管理者より、指運動と施設案内がありました。今回は17名参加して頂き誠にありがとうございました。(介護医療院・柏木)



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。

ウィンターコンサート



クリスマス前の12月20日、病院のロビーで今年もルーテル学院高校ハンドベル部「Sonus Angelicus」によるウィンターコンサートが開かれました。澄んだベルの音色がロビーいっぱいになり、入院患者さんや「なでしこ」「なでしこガーデン」に入所されている方たちが、静かに耳を傾けていました。

演奏はイエス・キリスト教会の讃美歌メドレーで始まり、「赤鼻のトナカイ」「ママがサンタにキスをした」「サンタが街にやって来た」など、親しみやすいクリスマスソングが続きました。讃美歌はなじみがない印象もありますが、実際にはどこかで耳にしたことのあるメロディーが多く、自然と心に響きます。

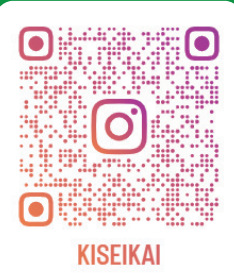
後半には「ジングルベル」「We Wish You a Merry Christmas」を含むクリスマスキャロルメドレーや、再び讃美歌のメドレーが披露されました。「牧人ひつじを」では、羊飼いたちのところに天使が現れてイエス誕生を告げる場面が、繊細な音色で表現されました。

同校は今年、創立100周年を迎えるそうです。ハンドベル部も1983年に創部された伝統ある部活動です。生徒さんたちからは素敵なプレゼントも頂き、心より感謝申し上げます。来年の開催も、今から楽しみにしています。(院長・吉田俊彰)



表参道吉田病院 インスタグラムのお知らせ

「表参道吉田病院」と「介護老人保健施設なでしこ」からのお知らせ、院内・施設内の様子を紹介しています！



KISEIKAI

入所トピックス

素敵な笑顔に。楽しい行事、再始動！



なでしこ入所では、2025年コロナ下で中止になっていた様々な行事を再開し始めました。散歩やドライブ、おやつ作りなど感染対策で以前と同じようにとは中々行きませんが、久しぶりの出来事に皆さん大変喜ばれておりました。2026年も、様々な行事やお散歩を行いながら笑顔溢れる一年にしていけたらと思っています。



(なでしこ看介護部・長山)

デイケアトピックス

サンタ!?と過ごしたクリスマス！



なでしこ通所では例年通りサンタクロース!?を招いてクリスマス会を行いました。

まずはサンタクロースに自己紹介をしてもらった後、皆さんとクリスマスソングを歌いながら過ごしました。最後にはご利用者の皆様お一人お一人と写真を撮ってもらいました。

帰り際に「クリスマスプレゼントはないのですか?」と問いかけたところ「プレゼント ワスレマシタゴメンナサイ」と、片言の日本語でお話をされたあと、次の会場に行くとの事で逃げるように帰られました(笑)

来年はクリスマスプレゼントを持参してくれるでしょうか!?



みなさん
楽しそうですね!



(なでしこ通所リハ・藪下)

こ・こ(こ・こ)トピックス

笑顔でクリスマスコンサート

グループホームCO・COでは12月、クリスマスコンサートを開催しました。

恒例になっている職員によるサクソス演奏や、職員がサンタクロースとなり登場!と楽しい時間となりました。

馴染みのあるクリスマスソングの唄を口ずさんだり、最後に皆さんでクリスマスケーキをいただきました。「とっても美味しい!!」と大きなケーキもあったという間に召し上げられ心もお腹も満たされたひとときとなりました。

来年のクリスマス会でも笑顔あふれるクリスマス会になるよう企画していきたいと思います。



楽しいコンサートと
美味しそうなケーキ

(グループホームCOCO・竹内)

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。

介護の知恵袋

嚥下体操について

嚥下機能を維持するためのトレーニング「嚥下体操」について紹介します。年齢を重ねるにつれて、嚥下機能が低下する事により様々な弊害が生じる恐れがあります。

嚥下機能の衰えによる悪影響

- スムーズにものを飲み込めないことで誤嚥のリスクが高くなり、誤嚥性肺炎につながる
- 嚥下機能の低下により食欲の減退にもつながり栄養不良に
- 食べることに苦痛を感じ、QOL(生活の質)や活気の低下につながる



これらのネガティブな影響を避けるためにも、嚥下機能の維持に取り組むことが大切です。嚥下機能を維持するためのトレーニングの1つが「嚥下体操」です。嚥下体操は嚥下に関わる筋肉や口腔器官の運動を促し、食べ物や飲みものを安全に飲み込むための体操です。

1 ゆっくりと深呼吸をします。

口から息をゆっくりと吐き出してから鼻から吸い込みます。手をお腹にあてておき、吐くときはお腹がへこみ、吸うときはお腹が膨らむようにします(腹式呼吸)。また、吐くときは口を少しすばめてローソクを吹き消すようにするとよいです。

2 普通に呼吸しながら、首をゆっくりと回します。

右へ1回、左へ1回まわしたら、左右に1回ずつ、ゆっくりと首を曲げます。

3 肩の運動です。

ぎゅっと肩をすくめるように上げ、力をすっと抜いて肩を下へおろします。2〜3回繰り返して下さい。

4 頬をふくらませたり、ひっこめたりします。(2〜3回)

5 大きく口を開いて、舌を出したり、ひっこめたりし、左右にも動かします。(各2〜3回ずつ)

6 「パパパ、タタタ、カカカ、ラララ」または「バタカラ」とゆっくりと発声します。

はじめはゆっくりと5〜6回繰り返し、次に早く5〜6回繰り返します。(発音する時の舌や唇の動きが、嚥下(えんげ)の動きと共通する部分が多いです)

これらの運動は毎食前に忘れずに行うことをおすすめします。

(なでしこ看介護部・木通)