

鴨 島 病 院  
 介護老人保健施設 長寿園  
 グループホーム のぞみ

徳寿会だより



— 発行責任者 —  
 鴨島病院 病院長 土橋孝之  
 〒776-8588  
 徳島県吉野川市鴨島町内原 432  
 TEL:0883-24-6565  
 FAX:0883-24-6572

発刊に寄せて

老人保健施設 長寿園 施設長 小林総一郎

## ～ 高齢者の肺炎について ～

老人保健施設 長寿園 施設長 小林総一郎

高齢になると、脳卒中や老化などが原因で、不顕在性誤嚥による肺炎が起こりやすくなります。不顕在性誤嚥とは、主に就寝時に、むせを伴わず本人が自覚しないまま、少量の唾液や、胃から逆流した胃液を、繰り返し気道内に誤嚥する事です。加えて咳反射の減弱や気道の繊毛運動の低下があるため、そこに常在する細菌によって肺炎を発病します。

肺炎を予防するため長寿園では、次のような事を実施しています。

- 口腔ケア（食後のうがい、歯磨き）・往診の歯科治療
- リハビリ（発声練習・食べる事）
- 脱水の改善（水本補給）・栄養管理（管理栄養士による）
- 意識レベルの向上（睡眠剤の中止、減量）ベッドの挙上

また一方で、いわゆる顕在性の誤嚥をしないよう、安全に食事が出るように、必要に応じて水のみテストやビデオ造影嚥下検査（鴨島病院にて）を実施しながら食事形態を変更し、注意深く食事介助をするようにしています。

以上、口腔ケアと経口維持の方法を述べましたが、他にリハビリとして新入所者には、3ヶ月間の集中リハビリが実施されます。運動・理学療法は週3～5日間、認知療法は週3日間です。ぜひ老人保健施設長寿園をご利用下さい。

# お役立ち情報

鴨島病院 栄養科

## 食事バランスについて考えよう

### 食事バランスガイドとは？

1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいのかが一目で分かるように作られた食事の目安を表すものです。健康的な食生活を送るためにはバランスよい食事をとることが大切です。しかし、「バランスのよい食事」といってもどのような食事が分かりにくいものです。そこでバランスを分かりやすく表すために「食事バランスガイド」が作られました。



### 食事バランスガイド



コマのイラストにより、1日分の食事を表し、食事のバランスが悪いと倒れてしまいコマがうまくまわらないことを表現しています。しっかり食べて欲しい順番に5つのグループに上から並んでいます。各グループで基準があり食事の適量は性別、年齢、活動量によって異なります。自分にみあった量をとってください。

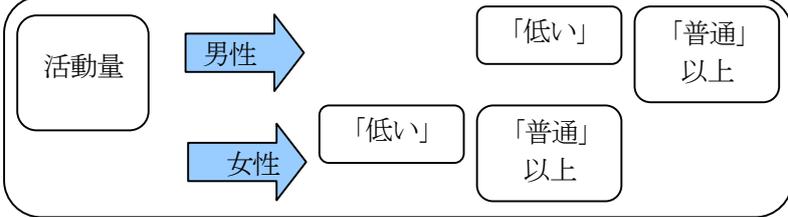
主食は炭水化物の供給源で、活動に重要なエネルギー源ですが、現代の食生活では主食が不足し肉・魚、嗜好品からエネルギーを摂り過ぎる傾向にあります。肥満予防のためにも主食からしっかりエネルギーをとりましょう。

料理区分	サービング数(いくつ)		
主食(ごはん・パン・麺)	4~5	5~7	7~8
副菜(野菜料理)	5~6	5~6	6~7
主菜(肉・魚・卵・大豆料理)	3~4	3~5	4~6
乳・乳製品	2	2	2~3
果物	2	2	2~3
エネルギー(kcal)	1800±200	2200±200	2600±200

主菜は体をつくる成分となったり、体力のもととなる重要な栄養素、たんぱく質の供給源となります。

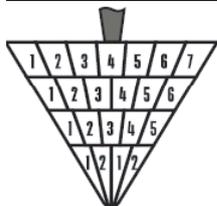
じょうぶな骨に欠かせないカルシウムを多く含んでいます。カルシウムは吸収されにくく毎日必要な量を摂取しなければなりません。

野菜やきのこ、海藻はビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源であり、生活習慣病予防の点からも多くのメリットがある食品です。



果物は抗酸化作用のあるビタミンCやナトリウム排泄に関わり血圧をコントロールするカリウムなどを含んでいます。

その他に…コマの軸は水分を表しています。水、お茶など食事の中で欠かせないものであり十分にとる必要があるため中心の軸として表現しています。またコマのヒモは菓子、嗜好飲料を表し、生活の中の「楽しみ」として適度にとりましょう。コマの絵には油、調味料の目安量は含まれていません。うす味を心がけ、油を使った料理は控えめにしましょう。また油を使う料理が重ならないよう注意してください。



さあ、今食べている食事をコマにあてはめてみましょう。コマはバランスよく回りますか？はみ出したり、足りない部分があれば食生活を見直してみてください。

※食事バランスガイドは大まかに分かりやすく表したものであり、細かい栄養計算を必要とする場合は適していません。

お問い合わせ：鴨島病院栄養科(管理栄養士まで)

TEL:0883-24-6590(直通)

※ 栄養相談等も実施しております。  
お気軽にご相談下さい。

# 院内八十八ヶ所シリーズ10

## 鴨島病院 リハビリテーション部

### リハビリテーション部 作業療法科のご紹介

#### 地域支援事業による認知症予防とは？

2006年度から開始された介護予防事業は、地域支援事業と予防給付、介護給付による3つのサービスからなっています。地域支援事業は、要介護状態にない地域住民の高齢者が、要支援や要介護状態にならないようにすることを目的とした事業です。これには、一般の地域在住高齢者を対象として行われる一般高齢者施策（ポピュレーション・アプローチ）と、要介護リスクを抱えた高齢者をスクリーニングして、該当する高齢者を対象に行われる特定高齢者施策（ハイリスク・アプローチ）があります。

#### 楽しい脳体操

吉野川市地域包括支援センターは、一般高齢者施策として楽しみながら参加できる介護予防教室「認知症予防」を企画することになり、平成21年度からその指導者として当院作業療法士が年1回各公民館、老人憩の家などへ訪問し作業療法の要素を取り入れた介護予防教室「楽しい脳体操」を保健師さんと共に実践してきました。

教室の内容は、物忘れチェックの実施、認知症の種類・症状や早期発見・早期治療の重要性のお話、認知症の予防活動として今回は

- ①新聞トレーニング（音読・かなひろい等）
- ②きり絵（趣味活動）③普段している身体の体操が脳体操になる方法などを、皆で楽しく体験しながら紹介しています。

切り絵風景



脳体操風景



#### 作業療法士として

認知症予防では、趣味などの余暇活動や対人交流の促進、うつを避けるなど心理社会面を豊かに保つことに重要な可能性があります。

このため、人生の早期から積極的にこれらに取り組めるような社会参加や活動の場の提供が必要です。そして、何より喜びや楽しみを感じる事が、活動の継続には欠かせません。また、孤立状態にある高齢者への対策が認知症予防にとどまらずQOL（Quality of Life）の高い生活の現実につながります。

認知症でいえば、作業療法士はすでに認知症を発症した人を対象とした、三次（障害の悪化）予防が中心でした。これからは早期からの一次（発症）予防、二次（早期発見と治療）予防への取り組みが重要と考えています。

作業療法士は身体の専門家、脳の専門家、心の専門家、暮らしの専門家、人を支援する専門家として、地域住民の方々にとってもっと顔の見える専門家でありたいと考えています。作業療法科23名これからも地域住民に対して認知症にならずに健康寿命の延伸につながるパンフレット制作などの啓発活動や実践的活動にかかわりを持ち支援しています。

作業療法についてのお問い合わせ：

鴨島病院 作業療法科 科長 住友祐介

※お気軽にお問い合わせ下さい。

TEL:0883-24-6565(代表)

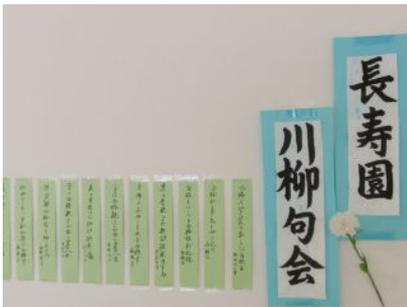
# 院内八十八ヶ所シリーズ 11

## 老人保健施設 長寿園

### 利用者日常活動のご紹介

#### 川柳句会

第2月曜日 15時30分～  
第4月曜日 13時00分～



#### ちぎり絵作品

週4回（月曜から金曜）  
30分～1時間



特に「寝かせきりにしない」「出来る事は手伝わない」など、過剰な援助は行わない方針で行う「生活リハビリ」を中心とし、ご本人の残存能力を最大限に活かせる環境で身体能力の改善・回復が図れるよう職員全員が一貫して徹底しています。

お問い合わせ：長寿園（担当者：金山・阿部）  
TEL:0883-24-7788

※施設の利用方法や詳細をお知りになりたい方は  
お気軽に担当者までお問合せください。

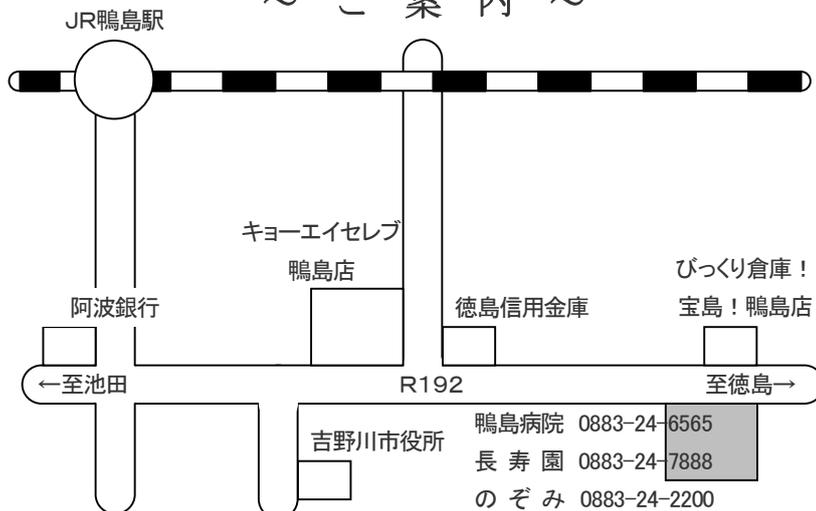
### 徳寿会 理念

地域の皆様に医療介護の安心と満足を

### 基本方針

1. 私たちは研鑽と協調に努め豊かな人間性を養い、資質の向上に努め、安全で質の高いサービスを目指します。
2. 私たちは地域との連携をはかり、亜急性期から慢性期にかけての合理的で効果的なサービスを推進します。
3. 私たちは医療人としての自覚と使命をもち、業務の効率化をはかり、健全なる経営でサービスを提供します。

### ～ ご案内 ～



### ～法人からのお知らせ～

#### 募集しています

職種：看護師

※パートタイム可 詳細はお気軽にお電話かご来院の上お問合せ下さい。  
(担当者：前田)

#### ご意見・ご要望について

当法人では「KAIZEN委員会」を設けて、皆様によりよい医療、介護サービスを提供できるよう活動しております。ご意見やご要望がございましたら、お電話いただくか、施設内各所に設けております、「ご意見箱」をご利用ください。