

ほっとはーと



Vol. 38

一般社団法人 巨樹の会
新上三川病院

CONTENTS

特集 摂食・嚥下障害とは？ オーラルフレイルを知って、口の中から健康づくり

- 新入職員 入職半年後インタビュー
- 季節のコラム
- リハビリだより
- 栄養科通信
- 薬局通信
- きずな Vol.10

摂食・嚥下障害とは？

オーラルフレイルを知って、口の中から健康づくり

突然ですが、摂食・嚥下障害をご存知でしょうか？拒食症や過食症など精神的な病気が原因とされる摂食障害とよく誤解されることがありますが、摂食・嚥下障害とは、食べ物を口に取り込む、噛み砕く、飲み込むといった一連の流れの中の障害を意味します。

当院には摂食・嚥下障害看護認定看護師がおります。具体的な役割は、

- 「食べる」ことや「話す」ことに障害のある患者さまに、適切な治療が受けられるよう調整すること
- お口のケアや飲み込む訓練を行って、お口の機能が向上する手助けをすること
- お身体全体の健康状態を観察して、正しく飲み込めていない「誤嚥」の発生や栄養状態の低下、脱水状態などのリスクを管理すること
- 言語聴覚士をはじめ他職種と連携・協働しながら活動すること

などが挙げられます。現在、お口の機能の衰えを表すオーラルフレイルという考え方が世の中に広まりつつあります。下に示す表を使って、お口の状態を確認し、気になる症状があるという方は、歯科受診をお勧めします。もしも、歯や舌のことで悩みをお持ちでしたらご相談ください。



認定看護師による勉強会風景

【オーラルフレイルのセルフチェック表】

質問	はい	いいえ
半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった。	2	0
お茶や汁物でむせることがある。	2	0
義歯を入れている*。	2	0
口の渴きが気になる。	1	0
半年前と比べて、外出が少なくなった。	1	0
さきイカ、たくあん程度の堅さの食べ物が噛める。	0	1
1日に2回以上、歯を磨いている。	0	1
1年に1回以上、歯医者に行っている。	0	1

*歯を失ってしまった場合、義歯の適切な使用について歯科医に相談しましょう。



合計の点数	2点以下	オーラルフレイルの危険性は低い
	3点	オーラルフレイルの危険性あり
	4点以上	オーラルフレイルの危険性が高い

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢

摂食・嚥下障害看護認定看護師 小林

裏表紙
プチ脳トレ
答え

第1問 数字を入れよう ※一桁とは限りません

- ① 3 + 5 = 8 ② 5 + 7 = 12 ③ 9 - 4 = 5 ④ 12 - 4 = 8 ⑤ 7 × 7 = 49

第2問 記号(+、-、×、÷)を入れよう

- ① 7 + 4 = 11 ② 9 - 5 = 4 ③ 5 × 9 = 45 ④ 33 ÷ 3 = 11 ⑤ 2 + 5 × 3 = 17



新入職員 入職半年後インタビュー



入職当初は、緊張で患者さまとなかなか会話が続きコミュニケーションを上手く取ることができませんでした。また、自分の思うようにリハビリが進まないことに焦りを感じ、「自分のやり方はこれで良いのか、間違っているのではないかと

毎日のように悩む日々が続きました。

入職から半年が経ち、現在も悩むことは多々ありますが、先輩方や同期に相談しアドバイスをもらうことで日々奮闘しています。先輩方には、教科書には載っていない技術面に関してご指導を頂ける機会も多く、大変温かい職場であると感じています。

まだまだ知識も経験も浅いため、今後も先輩方、同期、他職種の方々と連携を図り、一人でも多くの患者さまのお役に立てるように精進していきたいと思います。

リハビリテーション科 作業療法士 清水



当院では、長い時間をかけて患者さまの回復していくプロセスや変化を見ていけることに魅力を感じています。

経口摂取が進まない患者さまに対しては、

なぜ食事が進まないのかを患者さまと一緒に考え、患者さまのモチベーションを上げていくことに関わることができました。普段の生活動作をどれだけ獲得できるよう関われるかが重要になってくるのだと実感しています。

今後は、患者さまが喜びを感じ退院できるように、看護師としての退院支援とは何かを学んでいきたいと思っています。

看護部 4F看護師 和田

季節の コラム

風邪予防について

風邪の原因は、80～90%がウイルスの感染です。

風邪のウイルスの多くは冬場の低温乾燥の環境で空気中の飛散量が増加します。

ウイルスは湿度の高い状況ではすぐに地面に落下しますが、湿度が40%以下になるとウイルスの水分が蒸発して軽くなり空気中に浮遊します。

空気が乾燥すると、のどの粘膜が乾燥して炎症がおこりやすくなりウイルスを防御する力が衰えてきます。

こうしたことが重なり、風邪をひきやすくなります。

対策

- マスクをする
- うがい、手洗いをする
- 温度、湿度を適切に保つ

温度：20～25℃以下

湿度：50～60%以下といわれています。



今回のテーマは「ストレッチ」

●ストレッチとは

筋肉を伸ばす柔軟体操のことで、ケガの予防や疲労回復、リラックス効果が期待できます。目的や柔軟性に応じて適切な種類を選ぶことで、ストレッチの効果を高めることができます。

●目的・効果

①柔軟性（関節可動域）を高める

日常生活で座位など同じ姿勢が続いたり、運動で同じ動作が繰り返されたりすることで筋の柔軟性に偏りが出始めます。筋は関節を通して骨に付着し、筋が収縮することで骨が動かされ腕や脚を曲げることができますが、筋の柔軟性に偏りが出始めると、硬くなった部分では動きが制限されるようになります。

②ケガの予防

運動の前後で行うストレッチは、準備運動、整理運動として行われます。運動前後に適切なストレッチを行うことはケガの予防に必要不可欠といえます。

運動前はウォーミングアップに含まれ、動きながら行う「動的ストレッチ」が適しています。動的ストレッチを行うことで、心拍数や血流量を増加させ体温を上げながら柔軟性を高めていくことができます。リズムを付けて繰り返し行うようにします。

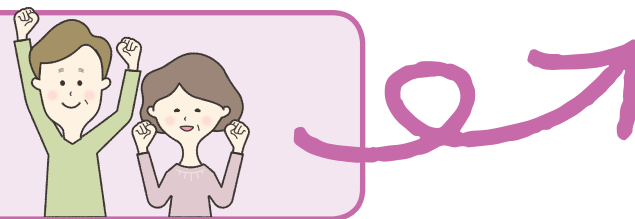
運動後では動きを伴わず数秒間伸ばし続ける「静的ストレッチ」により、緊張が残っている筋肉をリラックスさせていきます。運動後のストレッチはクールダウンともいわれており、身体を弛緩させて時間をかけてゆっくりと行います。

●ストレッチの種類

ストレッチの種類		内容
静的ストレッチ	スタティックストレッチ	反動や動きを伴わず、持続的に関節や筋肉を伸ばしていく方法
動的ストレッチ	ダイナミックストレッチ	動きを交えながら筋肉を徐々に伸ばしていく方法
	バリスティックストレッチ	脱力状態を保ち、反動をつけて筋肉を大きく引き伸ばす方法

実際にやってみましょう！

右ページのプログラムをやってみましょう。注意点に気をつけて、無理せず行ってください。



終わりに

ストレッチは特別な器具を必要としないため、自宅や職場などどこでも行うことができます。正しい方法を覚え、日常的に実践していきましょう！

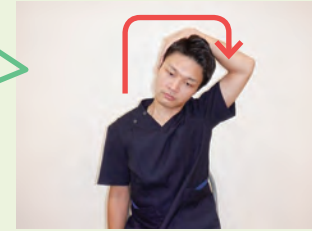
参考サイト
公益社団法人 長寿科学振興財団 「健康長寿ネット」

リハビリテーション科 内藤

スタティックストレッチ

首 ストレッチ

ゆっくりと首を横に倒していきます。



肩～上半身 ストレッチ①

ゆっくりと身体を横に捻ります。



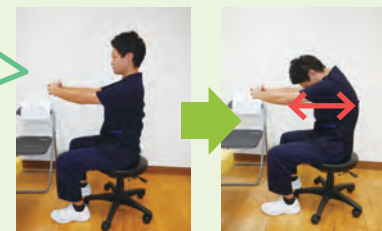
肩～上半身 ストレッチ②

胸を張りながら腕を後ろに引きまします。



肩～上半身 ストレッチ③

腕を前に突き出しながら背中を丸めます。



ふくらはぎ ストレッチ

足首をゆっくり大きく上げ下げします。



股関節 ストレッチ①

足を上から押しながらお辞儀をします。



もも裏～ふくらはぎ ストレッチ

膝を伸ばしたままお辞儀をします。



股関節 ストレッチ②

股を開いたままお辞儀をします。



ダイナミックストレッチ

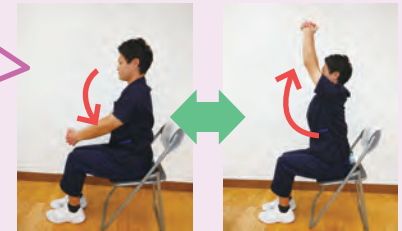
肩の 上げ下げ

リズムカルに肩の上げ下げをします。



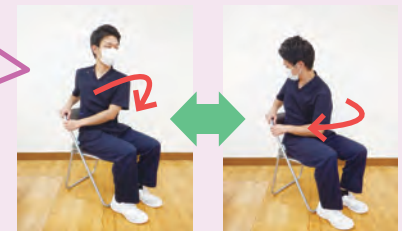
腕の 上げ下げ

大きく腕の上げ下げをします。



上半身捻り

左右に身体を捻ります。



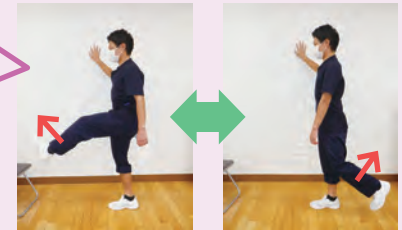
踏み込む 運動

足を挙げた姿勢から大きく一歩踏み込みます。



振り子運動

前後に大きく足を振り上げます。



！注意点！

①呼吸をとめない

呼吸を止めると身体は緊張状態になり、筋が硬くなるため、十分に筋を弛緩させることができなくなってしまいます。また、呼吸を止めることで血圧が上がるなど身体に負担がかかることがあります。

→ストレッチを行っている最中は自然に呼吸を続けましょう。

②反動をつけすぎない

筋は反動をつけながら急激に伸ばされると筋が収縮してしまい柔軟性が低くなる恐れがあります。

→少しずつゆっくり伸ばしていきましょう。

③無理をしない

ストレッチングで痛みがある部位を過度にストレッチしてしまうことを「オーバーストレッチ」といい、筋を痛める原因になってしまいます。

→伸びて「痛気持ちいい」を目安に行ないましょう。

9月の行事食「敬老の日」

9月20日「敬老の日」にちなみ、秋の食材をたっぷり使用したメニューを提供しました。



～お品書き～

- ★栗ご飯
- ★きのこたっぷりすまし汁
- ★鮭の揚げ出し
- ★柿なます
- ★二色ようかん

栄養科 平野

～お椀いっぱい広がるきのこの旨味～ きのこたっぷりすまし汁



1人あたり
10kcal 塩分1.2g

材料(4人分)

- ◆ しめじ・・・1/3パック(60g)
- ◆ 椎茸・・・小2個(20g)
- ◆ まいたけ・・・1/2パック(50g)
- ◆ なめこ・・・40g
- ◆ あさつき・・・15g
- ◆ 薄口醤油・・・小さじ1(5cc)
- ◆ 塩・・・小さじ1/2(3g)
- ◆ だしのもと・・・小さじ1(3g)
- ◆ 水・・・カップ3(600cc)

作り方

- ① 椎茸は5mm幅に薄切りにし、舞茸としめじは石づきを切り落とし手でほぐす。なめこは軽く水洗いする。
- ② 鍋に水とだしのもとを入れ中火で加熱し、①のきのこを入れて煮る。
- ③ ②に薄口醤油と塩を加え、ひと煮立ちさせ火を止める。小口切りにしたあさつきを散らして出来上がり。

薬局通信

お薬が飲みづらい! そんな時の解決法



お薬を飲む際に飲み込みづらさを感じてしまうことはありませんか? 少しの工夫や、処方薬の剤形変更などで悩みが解決することがあります。今回はその一部をご紹介します。

コップを変える

くちの大きいコップは、縁が鼻に当たらず上を向く必要がありません。



お薬の形に着目する

同じ効果でも、より小さいサイズのお薬、唾液や少量の水分で飲めるお薬、飲む以外で効くお薬など選べる場合があります。飲み込みに不安がある際は、医師や薬剤師に相談してください。



オブラートを使う

紙状や袋状、カップ状といったオブラートがあります。

- ① お薬を上に乗せ、端をねじって包み込みます。
- ② 浅めに張ったコップの水に①を乗せ、水ごと飲み込みます。
- ③ 不安な場合は、②の状態からスプーンでゆっくりとすくい上げ、口に含んでから水で飲み込みます。



薬剤科 小林

きずな

理学療法士 神保



記憶に残ったエピソード

私の出身は新潟県です。専門学校卒業と同時に当院へ就職しました。就職当時は、3年ほど勤務したら地元に戻ることを考えていました。

当院での勤務は周りの人や生活環境にも恵まれ、公私ともに充実していたため、3年で退職するにはもったいないと感じており、気が付けば8年の月日が経っていました。

その後、地元に戻ることを理由に転職しましたが、改めて「当院の良さ」を感じ、当院へ再就職させてもらいました。

「当院の良さ」とは、私の周りにはいるスタッフだと思います。先輩方は若いスタッフの意見を聞いたうえで職場を良くしようと動いてくれます。頼りがいのある後輩も多く、刺激を受けています。特に同期入職のスタッフは、仕事では切磋琢磨しあえる仲でありながら、プライベートでは楽しい時間を共有してくれるかけがえのない存在です。

様々なスタッフの影響を受けて、社会人としても理学療法士としても成長できたと思っています。

Q & A

Q1. この仕事を選んだ理由をおしえてください。

祖父がリハビリを受けているのを見学したのがきっかけです。「大変だけど、楽しい」と言っていたことが印象に残っています。どんな状況でも体を動かせる喜びを提供できるようになりたいと思い、理学療法士を目指しました。

Q2. どうして新上三川病院を選んだのですか？

回復期病棟の他にも急性期・外来、訪問でリハビリが出来ることです。選択肢が多いことは進路に悩む学生時代の私にとって魅力的でした。環境として、首都圏へのアクセスは電車で一本ですし、都会の喧騒も無く暮らしやすいと思います。

Q3. 仕事をする上で大切にしたいことはありますか？

「患者さまのお話を聞くこと」です。例え同じご病気でも、患者さまの困っていることは一人一人違います。患者さまのお話をしっかり聞くことで、体調を崩される原因が推測でき、患者さまが前向きになるような治療方針をたてることも出来ると思っています。

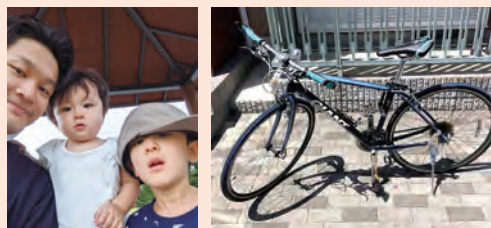
Q4. 患者様へメッセージをお願いします。

「動きましょう！」

患者さまにおかれましては、お体の不調があり、病院にかかられていることと思います。ご自分の体を良くするために、どう動いたら良いか一緒に考え、お手伝いできればと思います。

最近ハマっていることをご紹介しますコーナー

最近はコロナ禍と子育てが相まって、レジャーに行けていないのが現状です。そんな中、友人の大切なクロスバイクを譲り受け、自転車通勤を始めました。渋滞が無いので、車通勤と時間はさほど変わりません。片道約30分ですが、良い運動になりますしストレスも発散できます。5kg痩せました。運動不足でうずうずしている方や体重が増えてきた方は是非！



年末年始は何かと忙しい日々を過ごしている方、暴飲暴食になりがちな方も多いと思いますが、代謝や免疫力が上がる薬膳鍋に挑戦してみたいはいかがでしょうか。

皆さま、体調を崩されませんように気をつけてお過ごしください。

患者支援センター 薄根

第1問 □に数字を入れよう ※一桁とは限りません

- ① $3 + \square = 8$ ② $\square + 7 = 12$ ③ $9 - \square = 5$
 ④ $\square - 4 = 8$ ⑤ $7 \times \square = 49$

第2問 □に記号 (+、-、×、÷) を入れよう

- ① $7 \square 4 = 11$ ② $9 \square 5 = 4$ ③ $5 \square 9 = 45$
 ④ $33 \square 3 = 11$ ⑤ $2 \square 5 \times 3 = 17$

外来医師診療予定一覧表

2021年11月～

		月	火	水	木	金	土
整形外科	午前	高德 賢三 齋藤 寿大	大上 仁志 関矢 仁 滝 直也	上本 宗唯 山中 卓哉 久保 達也	高德 賢三 久保 達也 齋藤 寿大	大上 仁志 木村 明德 齋藤 寿大	当番医
	午後	高德 賢三 (関節専門) 澤村 英祥	関矢 仁 (関節専門) 金谷 裕司	大上 仁志 (脊椎専門)	高德 賢三 (関節専門)	関矢 仁 (関節専門)	
内科	午前					鶴岡 秀一	熊谷 雄治
	午後	大森 司 益子 貴史	藤村 昭夫		岡村 稔	鈴木 悠介	
脳神経内科	午前			宮田 五月			
泌尿器科	午前	山口 圭一				勝岡 洋治	
	午後		田辺 和也		横山 博崇		
形成外科	午後				中川 志保		
物忘れ外来	午前				星野 雄哉		
リウマチ	午後	隔週 増渕 正昭					
痛風	午前						第1週のみ 近藤 清明

患者支援センターから

患者支援センターでは、入院相談だけでなく、患者様、ご家族様のお困りごとについてのご相談窓口を設けております。

お一人で悩まずに、ぜひご相談ください。

ご相談をご希望の方は
患者支援センターまでお電話ください。

TEL:0285-56-7111
FAX:0285-56-2028



一般社団法人 巨樹の会

新上三川病院



交通のご案内



- JR宇都宮線石橋駅下車
関東交通バス
新上三川病院前で下車
徒歩1分
- 新国道4号線
上三川交差点を真岡方面
(県道47号)へ1.3Km
付近交差点を北へ約400m

