

2016 OCTOBER vol. 12

住み慣れた土地で 生き生きとした暮らし

八日和

DAI2 NARITA MEMORIAL HOSPITAL



夏祭り

毎年恒例となっている夏祭り。今年も天気に恵まれて盛大に行う事ができました。今回、初の試みとして豊橋中央高校の軽音楽部の演奏やシルバーアテンダによる福祉用品の体験コーナーを設けました。また、店舗数も増やして混雑を避けるように心がけました。如何でしたか？

普段はみられない笑顔や言葉をいただき、楽しいひと時を過ごす事ができました。協力してくだった皆様、本当にありがとうございました。



防災訓練

平成28年6月27日月曜日、2階ボイラー室より火災が発生した状況を想定し、避難訓練を実施しました。

今回は初期消火困難とし、リハビリテーション室・1階・2階・3階・4階のそれぞれから駐車場への避難を行いました。避難の順番としては出火階→出火直上階→上位階の順番となります。事前に出勤の全職員に対して避難方法を提示した上で避難訓練に臨みます。しかし火災警報装置が作動すると焦りやコミュニケーションなど情報連絡不足から順番通りに避難が行えず、問題点が見つかりました。

今回60人以上の職員が参加した訓練ではありますが、当院は96床を有する病院であり、実際は150人以上の避難が必要となります。避難誘導の効率を高める為、常日頃から職員間で患者様の所在を確認するコミュニケーションも重要であると感じました。

防災対策部会 理学療法士 西 雄大



リハビリと栄養

～分岐鎖アミノ酸 (BCAA) ～

アミノ酸はタンパク質を構成する物質であり、20種類のアミノ酸が人間の組織を作っています。中でもバリン、ロイシン、イソロイシンは分岐鎖アミノ酸 (BCAA) と呼ばれ、筋肉の維持、増加に重要な材料となるほか、運動時 (リハビリ) には有効なエネルギー源として利用されるという特徴を持っています。

BCAAに期待される効果

- ・筋肉の合成
- ・筋肉の分解抑制
- ・筋肉痛の軽減
- ・筋損傷の軽減
- ・中枢性疲労の軽減
- ・貯蔵エネルギーの節約
- ・免疫能の増強

BCAAは動物性たんぱく質に多く含まれます。有効とされる量は牛肉70g、マグロ赤身40g、鶏卵2個程度といわれています。

摂取のタイミングはトレーニング中、もしくは前後30分が最も効果が高いとされています。しかしこのタイミングでの食事はあまり現実的とはいえません。このような理由から近年ではアスリートを中心に、運動やトレーニングのサプリメントとして注目を集めています。当院採用の補助食品は医師を中心としたチームで検討を行い、有効と認められる患者様へ提供することで早期回復のお手伝いをしています。

● リハビリ室からのお知らせ

豊橋創造大学公開講座（無料）

テーマ：リハビリテーションから認知症予防を考える

日時：平成28年11月26日（土）14:00～15:30予定

場所：豊橋創造大学（豊橋市牛川町20-1）

演者：第二成田記念病院リハビリテーション室

理学療法士：鈴木章仁 作業療法士：袴田巖

言語聴覚士：深谷あゆみ 理学療法士：渡辺泰洋



Let's リハビリ ～食べる前の準備、嚥下体操～

嚥下（えんげ）とは「飲み込み」のことです。嚥下は、舌やお口の周り、首などの筋肉を使って、食べ物や飲み物をのどの方へ送り込み、のどを通過した食べ物をさらに食道へ送り込む一連の動作を指します。嚥下体操は、そのために必要な筋肉の体操です。

ある程度からだに負荷をかけないと機能訓練にはなりません、ハリキリすぎて、肩や首を痛めてしまっては本末転倒です。実際に行う際には「無理や痛みのない範囲で」を心がけて、周囲の人やものとの間隔を十分に考慮しましょう。

① 姿勢



リラックスして腰掛けた姿勢をとります。

② 深呼吸



お腹に手をあてて、ゆっくり深呼吸します。

③ 首の体操



ゆっくり後ろを振り返る。左右とも行う。

耳が肩につくように、ゆっくりと首を左右に回す。

首を左右にゆっくりと1回ずつまわす。

④ 肩の体操



両手を頭上に挙げ、左右にゆっくりとさげる。

肩をゆっくりと上げてからストンと落とす。

肩を前から後ろ、後ろから前へゆっくりまわす。

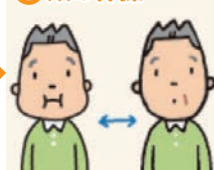
⑤ 口の体操



口を大きく開けたり、口を閉じて歯をしっかりと噛み合わせたりを繰り返す。

口をすぼめたり、横に引いたりする。

⑥ 頬の体操



頬をふくらませたり、すぼめたりする。

⑦ 舌の体操



舌をべーと出す。舌を喉の奥の方へ引く。

口の両端をなめる。

鼻の下、顎の先を触るようになる。

⑧ 発音の練習



「パ・ビ・ブ・ベ・ポ」「バ・タ・カ・ラ」をゆっくり、はっきり、くり返す。

⑨ 咳ばらい



お腹を押さえてエヘンと咳ばらいをする。

言語聴覚士から

「飲み込みの障害と、安全でおいしい食事の作り方」

いまだ暑さが残ります今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。

今回は8月中旬に開催させて頂いた患者・家族勉強会の内容を振り返りたいと思います。「飲み込みの障害と、安全でおいしい食事の作り方」をテーマにお話させて頂きました。普段何気なくしている食事ですが、人はどのようにしてご飯を食べているのでしょうか。

口の中～食道にいくまでの流れは6個の段階に分けることができます。

- ①先行期：食べ物を認識する
- ②口の中への取り込み
- ③準備期：噛み砕き、飲み込みやすい形状にする
- ④口腔期：舌を使って食べ物を喉へ送り込む
- ⑤咽頭期：食べ物が喉を通過
- ⑥食道期：食堂を通過し、胃へ送る

この6個の段階のうち1つでも正しく行えない場合を飲み込みの障害、摂食嚥下障害と言います。食べ物を噛んだり、飲み込む動作が上手くできなくなると言います。では、摂食嚥下障害を疑うポイントを説明していきます。

①痰の量が多くなった②食べ物が喉に残っている③食事中がらがらとした声になる④元々は食べていた硬いものが食べれなくなった⑤むせたり、咳払いをしたりするなどがあります。ご自身・ご家族の食事の様子に変化がないか、気かけながら食事をするだけでも、摂食嚥下障害の予防に繋がります。1度、食事場面を振り返ってみるのも良いのではないのでしょうか。

また今回の勉強会では、バッククッキングという方法でつくるお粥の作り方を紹介させて頂きました。バッククッキングとは、食材をポリ袋に入れて、電気ポットで加熱する調理法です。ホテルや病院、施設などで行われている真空調理法を家庭でも簡単にできるようにアレンジした調理法です。1人前のお粥のレシピを紹介します。米30gをポリ袋に入れる→水150ccを加え、空気を抜いてポリ袋の口をしっかり結び、1時間吸水→電気ポットに入れ、98度になってから60～90分加温したら出来上がりです。

今回は飲み込みの障害やお粥の作り方についてお話させて頂きましたが、安全に楽しく食事をして頂くように心がけて頂ければ幸いです。

季節の変わり目ですので、しっかりと栄養を取って、お身体を大切になさってください。

言語聴覚士 深谷 あゆみ

編集後記



暑い夏が過ぎ、過ごしやすい季節になってきました。今年の夏は、気温の変化や台風など気候に悩まされました。これから段々と寒くなってきます。しっかりと体調管理を行い、栄養のある食事を摂り寒い季節を乗り越えましょう。当院ではスタッフ一人一人が手指衛生を徹底し、院内感染予防・拡大を防ぐよう努めています。皆様も、体調を崩さず健康で充実した毎日をお過ごし下さい。

言語聴覚士 萩原 佑妃子



病院基本理念

「人としての尊厳」と「自分らしさ」を根源に、
住み慣れた土地での生き生きとした暮らしへの復帰を支援します。



社会医療法人 明陽会

第二成田記念病院

〒440-0855 豊橋市東小池町62-1 TEL.(0532)51-5666
<http://www.meiyokai.or.jp/narita2/> FAX.(0532)55-0660