

ほほえみ



2017.5.6 発行

特定医療法人 録三会

美濃加茂市 太田町 2825

太田病院 Tel 0574-26-1251

クリニック Tel 0574-26-2220

中部台ケアセンター Tel 0574-23-1155

更紗 Tel 0574-23-1011

デイサービス 和 Tel 0574-24-0753

第 105 号

＊小山デイサービス“和”リニューアルオープン＊

小山デイサービス 和 では、4月より作業療法士と柔道整復師の2名体制で、ご利用者の方に今まで以上に機能訓練サービスが提供できるようになりました。

どんどんご利用ください！



＊ウォーターベット＊

背中から腰、足まで水圧でマッサージします。

とても気持ちいいですよ！



＊ニューステップ＊

上下肢の筋肉強化、持久力、心肺機能の向上にとっても良い機械です。

簡単にできますよ！



＊低周波＊

血行改善、リラックス効果、痛みの改善効果があります。



＊メドマー＊

血行促進・疲労回復・神経痛の痛みを和らげます。

ご利用をお考えの方は、0574-24-0753 “和” 担当 谷井までご連絡ください。

★診察を受ける患者様へ お薬手帳をご持参ください★

他の医療機関でお薬をもらっている患者様は、お薬手帳を持ってご来院ください。どんなお薬を服薬しているかを医師が把握し、患者様の安全を考慮しながら処方させて頂いております。



えんげ 嚥下障害とサルコペニアの関係について

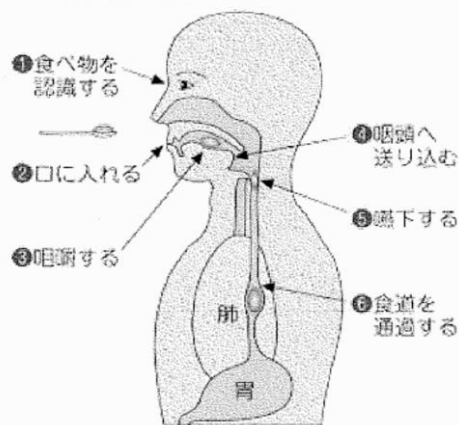
物を飲み込むことを「嚥下(えんげ)」と呼びます。食べ物を飲み込む力は年齢と共に低下しています。また、嚥下障害にはサルコペニアが大きく関わってきます。いつまでも食事が美味しく楽しめるように、嚥下障害・サルコペニアについて学びましょう。

◆ 嚥下障害とは？

筋肉の低下により噛むこと・飲み込むことが難しくなってしまうことを、嚥下障害といいます。人間は、食べ物や飲み物を舌や口周り、首などの筋肉を使ってのどへ送り込み、のどを通過した食べ物をさらに食道へ送り込んでいます。食道へ食べ物を送り込むときに気管に入り込まないように、気管の入り口に蓋をしています。

しかし、筋力が低下したり、筋肉が落ちたりすると、上手く飲み込めず、気管に入り、唾液や食べ物に含まれた細菌が肺に入ってしまう、肺炎を引き起こすことがあります。これを誤嚥性肺炎と呼びます。

どの段階が障害されても、摂食・嚥下障害が起こります



◆ サルコペニアとは？

筋肉量が減り、筋力や身体機能が低下してしまう状態をサルコペニアと言います。原因として、加齢、活動量の低下が挙げられます。手足の筋肉だけでなく、飲み込みに必要な筋肉も低下することがあり、嚥下障害を引き起こす恐れがあります。

また、筋力低下に加えて、認知・うつ等の精神的問題や、独居、経済的困窮等、社会的問題も含めた考え方で「フレイル」と呼ばれるものがあります。筋力低下に加え、認知機能、栄養状態、疲労感、体重減少、歩行速度低下、活動性低下等の健康状態の悪化を含んだ状態です。どちらも加齢が共通しています。

◆ サルコペニアは食事と運動で予防しましょう！

★食事で予防★

主食(米飯・パン) 主菜(肉・魚・大豆) 副菜(野菜・きのこ類) をバランスよく摂取し、たんぱく質、カルシウム、ビタミンDを十分に摂りましょう。

★運動で予防★

片足立ち

左右1分間ずつ
1日3回行いましょう。



スクワット

膝の曲げ伸ばしを 5~6回、
1日3回行いましょう。



* 転倒しないよう、つかまるものがある場所で行いましょう。



新入職者紹介 ～よろしくお願ひします



<看護師> 伊藤陽子

4月から2階一般病棟で勤務させていただき事になりました。

環境が新しくなることで、勉強をさせていただき機会をあたえていただいたと思っています。頑張りますので、皆様ご指導のほどよろしくお願ひします。

<看護師> 高井実咲

4月から2階病棟で勤務することになりました。まだ看護師としての経験も浅く、不安なこともたくさんありますが、日々学び仕事を覚え、少しでも早く病棟の一員として働けるように頑張ります。よろしくお願ひ致します。

<看護師> 高木実夏

4月から3階の療養病棟で勤務させて頂いております。まだまだ分からない事ばかりですが、早く覚えて1日でも早く皆様のお役に立てるように頑張りますので、どうぞよろしくお願ひ致します。

<准看護師> 吉村佑真

新しい職場、新しい職種で慣れない事、分からない事がありますが、日々学習し、仕事を覚えて、少しでも早く患者様や組織のお役に立てるよう頑張ります。よろしくお願ひします。

<言語聴覚士> 森文香

お子様たちの将来を考え、私にできる事で精一杯の支援を行いたいと思っています。これからも常に向上心を持ち、周りの人への感謝の気持ちを忘れずに日々仕事に取り組みます。何卒よろしくお願ひ申し上げます。

<作業療法士> 酒向大樹

趣味は音楽鑑賞と楽器の手入れです。基本はインドアですが、体を動かす事も好きです。今年1年の目標は基本を再確認し、安全に仕事をこなす事、ADLに結び付けれるリハビリの提供です。まだまだ未熟ですが、ご指導よろしくお願ひします。

<臨床工学技士> 林薫平

愛知の中部大学を卒業して、今は実家の関市洞戸から車で通っています。趣味はスポーツ(野球やバスケ)です。カラオケに行く事も好きです。自分は不器用で仕事を覚えるのにも時間がかかってしまうと思いますが、精一杯頑張りますので温かいご指導よろしくお願ひします。

<臨床工学技士> 谷野豊

三重県津市で生まれ育ち、この度美濃加茂市へ引越して参りました。美味しい料理、美味しいお酒のお店を教えてください。趣味はサッカー観戦(特にJリーグ)です。親しみやすい技師でありたいと思いますので、些細なことでもお申し付けください。よろしくお願ひします。

<放射線技師> 井島祐弥

出身が郡上市の白鳥町ということもあり、スノーボードが趣味です。また、新しいこと全般好きです。新卒で社会人1年目なので分からないことだらけですが、早く業務に慣れて戦力になれるように頑張ります。放射線科に井島ありと言われるように日々努力していきたいです。よろしくお願ひします。



* 私たちの職場紹介 *

～つるかめ訪問看護ステーション～

★訪問リハビリの紹介★

つるかめ訪問看護ステーションには、4名の理学療法士が在籍し、利用者様のご自宅に訪問しています。

現在、訪問リハビリを利用させていただいている方の年齢層は幅広く、3歳から96歳の高齢の方までおられます。

中枢神経疾患、整形外科疾患、呼吸器疾患など利用者様の病気や障害は様々ですが、どんな方にも対応できるよう努めています。

ご自宅での生活に何らかの不自由を感じられている方や、リハビリは受けたいけれど通院が困難な方、退院後の在宅での生活が不安な方などが対象となります。

生活環境は一人ひとり異なります。ご利用者様やご家族のご希望を伺いながら、実際の生活場面での動作の練習や、自宅で行えるリハビリの提案、福祉用具や環境整備の提案からご家族への介助方法のアドバイスなどを専門的な視点から提供させていただいています。

訪問リハビリスタッフはご利用者様の生活に寄り添いながらご自宅で安心して過ごしていただけるよう日々努力してまいります。

訪問リハビリのご利用を希望される方は、介護保険ををお持ちの方は担当のケアマネージャーへ、介護保険をお持ちでない方は主治医の先生にご相談ください。



☆太田メディカルクリニック休診のお知らせ☆

- | | | | |
|-------------|----------|----|--------------|
| ・佐々木 智浩 医師 | 5/13 (土) | 午前 | 代診：尾下 英史 医師 |
| ・谷垣 徹 医師 | 5/16 (火) | 午前 | |
| ・尾下 英史 医師 | 5/20 (土) | 午前 | 代診：佐々木 智浩 医師 |
| ・佐々木 恵美子 医師 | 5/20 (土) | 午前 | 12:00まで |
| ・西村 正明 医師 | 6/8 (木) | 午後 | |
| | 6/24 (土) | 午前 | |

*休診は変更する場合がありますので、受付窓口近くにある掲示板でご確認ください。
ご迷惑をお掛けしますが、よろしくお願いいたします。



あ と が き 新緑の爽やかな気持ちの良い季節です。スポーツや散歩等郊外に出て、季節を肌で感じ、心身共にリフレッシュしてみましょう。
日頃頑張っている自分の心と身体のケアも大切です。
次号の発行は、7月5日の予定です。 経営企画室