



祝敬老会

日ごとに秋も深まり、紅葉の美しい季節となりました。皆様におかれましては、ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。

介護医療院さんあいでは、感染対策を行いながら、8月には職員が病棟でのよさこい踊りを披露、9月20日には今年も敬老会を開催することができました。

今年は米寿(88歳)3名、卒寿(89歳)3名、白寿(99歳)2名、百寿・紀寿(100歳)2名の合計10名の方が表彰されました。改めておめでとうございます。

表彰式では恥ずかしそうに笑う様子もあり、皆さんが喜ばれていました。

感染対策の為、外部の方、ご家族の方をお招きできず、施設のスタッフのみでの余興となりましたが、画用紙で作成した魚を磁石で釣る魚釣りゲームを行い、「いっぱい釣れた」「今晚のおかずにしよう」と楽しまれていました。来年も皆さんと開催できることを願っています。

新型コロナ感染症に関する不安はあるとは思いますが、皆様ご自愛ください。



医療ソーシャルワーカー 武市真依 紹介



令和3年4月より地域医療連携室で勤務をしております、^{たけち まい}武市真依と申します。

今まで特別養護老人ホーム等で勤務してまいりました。病院での勤務は初めてなので分からないことも多いですが、皆様のお力を借りながら頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。

家では亀を2匹飼っています。仕事から帰ってきたら、ゲージから脱走して、よくリビングを歩いたり、靴箱から出れなくなっていたりすることがあるので、救出してゲージに戻すことが日課になっております。あまり感情を持ち合わせていないように感じる亀ですが、ご飯(ジャコ)をあげるときは目が合って、「早く頂戴!」と今にも声を出しそうなところが可愛らしいです。

亀のように、のんびりした性格ですが、一生懸命頑張りたいと思っております。よろしくお願い致します。

ミネストローネ



材料名	分量(4人分)
じゃがいも	1個
にんじん	1/2本
玉ねぎ	1/2個
キャベツ	2枚
セロリ	1/2本
厚切ベーコン	90g
ホールトマト缶	200g
にんにく	1かけ
水	600ml
コンソメ(固形)	2個
塩	少々
こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ1杯
パセリ	適量

作り方

- ① じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、厚切ベーコンは1cm角に切る。
- ② にんにくはみじん切りにする。
- ③ パセリもみじん切りにする。
- ④ 鍋にオリーブオイル、②のにんにくを入れ熱し、香りが出たら①を加えて炒める。野菜がしんなりしたら、ホールトマトをつぶしながら加え、さらにコンソメと水も加え煮立てる。
- ⑤ 中火で10分ほど煮て、塩・こしょうで味を調える。
- ⑥ 器に盛り③のパセリを散らす。

ひとくちメモ トマトに含まれている抗酸化作用のある「リコピン」は脂溶性なので、油と合わせてとると吸収率が高まります。

(栄養量(1人分))エネルギー:154kcal、たんぱく質:3.7g、食塩:1.9g、食物繊維:3.5g

せんだん便り

2021 秋号 vol.154

発行: 社会医療法人仁生会三愛病院
印刷: 近森謄写堂

<http://www.sanai-hospital.jp/top/>

三愛病院 あうん高知

三愛病院 ☎ 845-5291 グループホームいろは丸 ☎ 846-0168 高知市布師田一宮地域包括支援センター ☎ 845-6382
あうん高知 ☎ 846-1515 デイサービスいろは ☎ 846-1681 訪問リハビリテーション三愛 ☎ 845-5291
FAX 共通 ☎ 845-5611 居宅介護支援事業所「一宮」 ☎ 845-7107 介護医療院さんあい ☎ 845-5291
各部署にお気軽にお問い合わせ下さい。

外来

インフルエンザ予防接種のご案内



実施期間 令和3年11月1日(月曜日)～
※ワクチンの入荷状況により変更の場合があります

料金 65歳以上(12月29日まで) 1回接種 1,100円
64歳以下 1回につき 3,500円

実施日時 内科: 月～土曜日 診療受付時間と同じ
小児科: 月～土曜日 診療受付時間の30分前まで

予約不要
※直接ご来院ください

同時期にインフルエンザワクチンと新型コロナワクチンの両方を接種する方へ

※原則として、新型コロナウイルスワクチンとインフルエンザ予防接種は、同じ日に接種できません。

どちらかのワクチンを接種した日から、2週間以上間をあけて、他のワクチンを接種してください。また新型コロナウイルスワクチン接種1回目と2回目の間は、新型コロナウイルスワクチン以外の接種をお控えください。



新型コロナウイルスワクチン接種済証明書を、大切に保管していますか?

接種を受けた後、接種を受けた日付・場所と接種したワクチンの情報が記載された接種済証が発行されます。この接種済証明書を見れば、いつ、どこで、どのワクチンを接種したのか分かります。

1. 新型コロナウイルスワクチン予防接種済証

一般の方は、「接種用クーポン券」の台紙に附属している右側の部分が証明となります

2. 新型コロナワクチン接種記録書

医療従事者の方で接種券付予診票で接種された方や、接種券を持たずに接種を受けた場合は、「新型コロナワクチン接種記録書」が証明となります

接種歴を証明するものですので、大切に保管しましょう

オーラルフレイルを予防しよう!!

オーラルフレイルは、「オーラル」と「フレイル」を合わせた言葉で、直訳すると「口の虚弱」という意味になります。

歯が抜ける、滑舌が悪くなる、噛む力が衰える・・・など、加齢とともに口腔の状態は変化していきます。そのような、口のささいな衰えを「年だし仕方ない」「歯医者に行くのは面倒・・・」などそのままにすることで、口腔機能や食べる機能の低下をきたし、さらには心身機能の低下にまでつながってしまうことがあります。

オーラルフレイルは4つの段階から構成されます。

右に進むにつれて、口腔機能の低下は進行していきます。第二段階までは適切な対処をとることで機能を取り戻すことが可能ですが、第三段階まで進んでしまうと、食べる機能自体が障害された状態となるため、元の状態に戻ることが難しくなります。

つまり第一、第二段階までの早い段階で、いかに「自分の口の衰えに気づき、歯科受診等適切な対処をとることができるか」が非常に重要となります。

オーラルフレイル対策として推奨されている健口体操を実際にやってみましょう。

●頬の体操



●舌の運動



●唾液腺のマッサージ



●言葉の体操



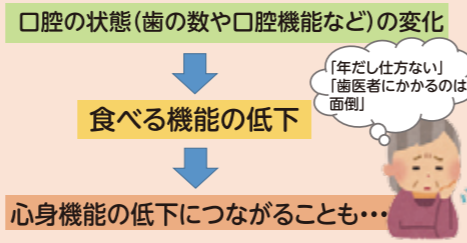
(出典:日本歯科医師会)

体操は、いつやってもかまいませんが、食事前に行うと口の準備運動になり、むせることの予防に繋がります。週1回以上、他の体操と合わせて行うとより効果的です。

また、体操を行うことで唾液がよく出るようになります。唾液が出ると、口の中が清潔に保たれ、食べる事や飲み込む事が楽になります。

口の周りに力がつくことで、食べこぼしやむせの改善となるので、是非続けて行って下さい。

オーラルフレイル=口の虚弱



オーラルフレイルの4つの段階

第一段階	第二段階	第三段階	第四段階
<ul style="list-style-type: none"> ●歯の喪失 ●口回りの健康への関心低下 ●活動量の低下 ●社会生活の広がりの低下 	<ul style="list-style-type: none"> ●滑舌の低下 ●食べこぼし、むせ ●噛めない食べ物が増える ●食欲の低下 ●食品の偏り 	<ul style="list-style-type: none"> ●かむ力の低下 ●舌の動きの悪化 ●食べる量の低下 ●筋力・筋肉量の低下 ●低栄養 ●代謝の低下 	<ul style="list-style-type: none"> ●のみ込み障害 ●かむ機能の不全 ●虚弱 ●運動・栄養障害

早い段階で口の衰えに気づき対処をとることが重要!!

敬老会

令和3年9月20日あうん高知にて敬老会を開催しました。コロナウイルスの影響もあり全体での開催は叶いませんでしたが、フロア別でお祝いさせて頂きました。

今年は100歳を超えたご長寿6名の方を含む18名1人1人に表彰状を授与しました。

催し物では東京音頭・よさこい節を音楽に合わせて口ずさみながら元気に鳴子を振り楽しませていました。「また来年も楽しみやね」との言葉も頂け素敵な笑顔が見れました。

また、昼食には敬老弁当を「凄い豪華やね。おいしい。」と言いながら召し上がられ、お腹も心も満たされた時間となりました。

敬老の日という記念日に心よりお祝い申し上げます。

リハビリのご紹介

こんにちは! あうん高知入所所属のリハビリスタッフです。当施設では、理学療法・作業療法・言語療法をすべての入所者一人一人に対して週3回、20分程度実施しております。

理学療法では... 寝返りや起き上がり、立ち上がりや歩行動作などで重要な関節の動き、筋力、バランスなどの状態を改善するように働きかけていきます。また、動作に介助が必要な場合でも残存した機能を最大限発揮できるように目標を立て、基本的な動作や身体機能の維持・向上に向けて支援していきます。

作業療法では... 基本的な能力から、食べる、お風呂に入る、服を着るなどの日常生活動作が難しくなった方に対し方法や手順などを提示し訓練を行ったり、作業活動を用いて心のケアも行い社会の中に適応する「その人らしい」生活の獲得を目標に支援しています。

言語療法では... 言葉が上手く話せない、噛む・飲み込むといった動作が弱くなっている方に対する訓練や、訓練・他者交流を通して認知機能が維持できるよう支援しています。

今後もイキイキし、安心した生活が送れるようリハビリスタッフ一同頑張っていきますので、宜しくお願いします(^o^)/

敬老会

あうん高知通所リハビリの敬老会は、100歳のお祝いと皆様の長寿を称えることからスタートしました。次に、日頃コロナ対策でうつうつとした気分を晴れやかにするため、利用者さんに作っていただいた色とりどりのアロハスカートをなびかせたフラダンスチームが登場!! 皆さんに楽しんでいただきたい一心で練習した結果、盛大な拍手をいただきました。また、金髪のパルーン職人が手さばき見事に作り上げるパルーンアートに利用者も職員も夢中になり、何ができるのか童心に戻ったようにワクワクどきどき!! ひと時ではありましたが、あたたかい笑顔で溢れた時間を過ごすことができました。来年も元気な長寿を目指して、リハビリと体調管理を行っていきたいと思います。