



# ありがとう通信 25号

株式会社ありがとうでは、利用者様・ご家族様、ケアマネージャー様に当法人の各事業所をよく知ってもらうために、「ありがとう通信」を発行しています。当法人各事業所の情報や地域の情報・リハビリ関連情報などお役に立つ情報を発信していきたいと思しますので宜しくお願い致します。

## 今月号の目次

- スタッフから一言  
(機能訓練指導員編)
- 誤嚥性肺炎と口腔ケア
- 防ごう！コロナフレイル
- 令和3年6月午後行事予定
- 利用者様・御家族様ご意見箱
- 編集後記



## ●スタッフから一言

### 機能訓練指導員編 (リハビリスタッフ)

機能訓練指導員 (作業療法士)



山本 佑介  
世界の共通言語は笑顔。  
僕も利用者様も笑顔でいれるように努めていきます。

## 機能訓練指導員 (理学療法士)

吉川 茉優



転ばない身体をつくり、更にQOL(生活の質)の向上を目指して、楽しくリハビリができるよう、精一杯お手伝いさせていただきます。

## 機能訓練指導員 (作業療法士)

増田 理絵



日常生活活動の介助量軽減や、楽しみが増えることを目指して、皆様のリハビリに関わりたいと思っています。

## 機能訓練指導員 (言語聴覚士)

佐藤 寛子



食事中よくムセる、言葉が出にくい、最近もの忘れが増えた等の日常のお困り事を伺いながら、お1人お1人の生きる喜び・目標に向けて共に前進していけたら嬉しいです。

## ●誤嚥性肺炎と口腔ケア

### ・誤嚥性肺炎とは？

食べ物・飲み物・唾液などが誤って気管に入ること「誤嚥（ごえん）」と言います。誤って気管に入ったそれらが胸の中に入り、肺が炎症を起こすことで**誤嚥性肺炎**は発症します。

肺炎は、日本人の死亡原因第3位、ご高齢の場合、肺炎で亡くなった方が多くが**誤嚥性肺炎**というデータも出ています。

### ・誤嚥性肺炎を防ぐ4つの大事なポイント

#### ポイント1…咀嚼力（噛む力）

口に取り込んだ食べ物を、舌・唇・頬・顎等の機能を使って押しつぶしたり、唾液と混ぜ合わせ、飲み込む前のかたまりを作ります。

各機能が作用しないと、食べた物を処理することができなくなってしまいます。

#### ポイント2…嚥下力（飲み込む力）

口の中で処理された飲食物は、食道を通過して胃に送り出されます。

飲み込む機能が低下すると、誤って水分や食べ物が気管に入ってしまったら、飲み込みにくくなることで食が細くなったりしてしまいます。

#### ポイント3…呼吸（むせる・吐き出す力）

食べ物・飲み物・唾液などが誤って気管に入ってしまったときには、むせて吐き出すことで喉の中をきれいにしようとする防御反応が働きます。

この力が弱まると、肺が炎症をおこしやすくなってしまいます。

#### ポイント4…口の中をキレイに保つ

歯磨きや入れ歯の手入れを怠ると、口の中に細菌が繁殖します。誤嚥性肺炎の原因となる細菌のほとんどは口の中をキレイに保てないことで増加します。

口腔清掃を行うことで細菌を減らし**誤嚥性肺炎**のリスクを低減します。

日頃の訓練やお手入れによって、**維持・改善**することが出来ます。

これらの口腔機能を高めて、**誤嚥性肺炎**を予防しましょう。

## ●防ごう！コロナフレイル

### 外出自粛による衰えリスク

今、高齢者の体の急速な衰えが問題になっていきます。家にこもりがちになることで起きる「コロナフレイル」です。

新型コロナウイルスに感染すると、高齢者は重症化しやすいと言われています。特に高齢者の中でもフレイルの方は免疫力の低下が考えられ、感染すると重症化するリスクが高い可能性があります。フレイルとは、要介護に至る手前の状態のことで、筋肉などの身体機能や認知機能が低下している状態のことを指します。個人差はありますが、フレイルは70歳を過ぎた頃から顕著に現れるといわれています。フレイルには、大きく次の3つの要素があります。

#### ①身体的な衰え

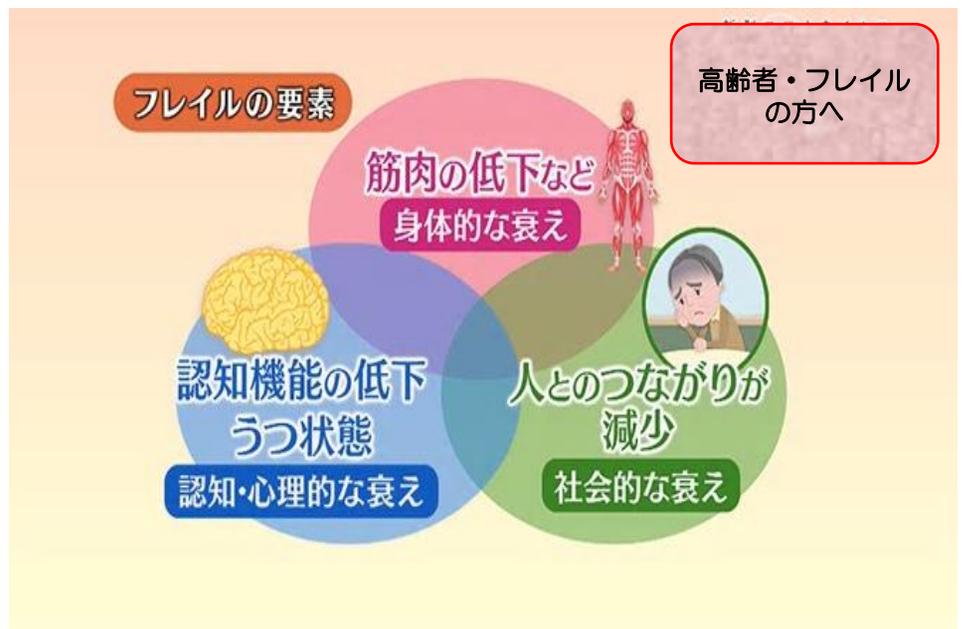
筋肉の質や量などが低下する。

#### ②認知・心理的な衰え

認知機能が低下したり、うつ状態になったりする。

#### ③社会的な衰え

人とのつながりが減って閉じこもったりする。



新型コロナウイルスの感染予防のために外出を控えるようになると、戸外での運動や買い物、がしづらくなります。また、偏った食事になりやすく、栄養状態が不十分になることが考えられ、人との交流が途絶えがちになるため、会話をしなくなってしまう。外出を控えることで起きるこうした要素は、フレイルの状態の悪化に拍車をかけてしまいます。

令和 3年 6月 午後行事予定			
1日	火		
2日	水		
3日	木		
4日	金		
5日	土		
6日	日	休業日	
7日	月	}	
8日	火		壁紙作り
9日	水		
10日	木		
11日	金		
12日	土		
13日	日	休業日	
14日	月	}	
15日	火		壁紙作り
16日	水		
17日	木		
18日	金	}	
19日	土		カレンダー作り
20日	日	休業日	
21日	月	}	
22日	火		カレンダー作り
23日	水		
24日	木		
25日	金		
26日	土		
27日	日	休業日	
28日	月		
29日	火		
30日	水		

☎0776-33-0708

コロナ禍がいつおさまるのか見通せないなか、どうやって防いでいけばいいのでしょうか。

フレイル対策の一つとして、デイサービスに通うことがあります。運動をして他の利用者様や職員とお話をしたりして免疫を高めましょう。リハビリデイサービスわかすぎでは、新型コロナウイルス感染症予防対策を徹底していますので利用御希望の方がいましたら、**鮎**（すすき）、**高島和代**までお問い合わせ下さい。

●利用者様・ご家族様のご意見箱●

利用者様・ご家族様のご意見を紹介させていただきます。

- ・送迎時に玄関先までついてきてくださるので助かります。
- ・リハビリに力を入れて下さいまして感謝しております。
- ・おたより帳の事ですが、今度のは巾も厚みもあり入口いっぱいでも出し入れが大変です。

貴重なご意見を参考に今後のサービスの質の向上に努めていきたいと思っております。ありがとうございました。

●編集後記●

福井県独自の緊急事態宣言が解除となりデイサービスの利用を自粛されていた利用者様やワクチン接種が終わった利用者様が少しずつ利用を再開され、今まで通りの賑やかさを取り戻しつつあります。梅雨の季節になり雨の日も多くなり、暑くなったと思ったら急に寒くなったり春から夏に変わる季節の変わり目ですので風邪をひかないように体調管理にはご注意ください。

専務取締役 道下 光生