

むくげのいえだより

介護老人保健施設むくげのいえ <http://www.mukugenoie>
東京都足立区西新井本町1-25-36 TEL03-5838-0788

7月号
No.51



言語聴覚士
戸館 亜矢子

◎出身：東京都北区
◎血液型：O型

9ヶ月の休息期間を経て再就職致しました。新人らしくない新人です。言語聴覚士は主に言葉や飲み込みのリハビリを行っています。何かお困りのことがありましたら、いつでも声をお掛け下さい。



支援相談員
城田 竜太

◎出身：千葉県松戸市
◎血液型：A型

利用者様やご家族の立場に常に立ち、生活の不安などを解消できるようにしてゆきます。皆様から頼りにされる存在を目指します。



施設長 齊藤 嘉美

介護老人保健施設
むくげのいえ

「老健での摂食嚥下リハビリテーション」の重要性

摂食嚥下リハビリの目的は身体機能へのリハビリ効果を支援し、要介護度や寝たきり度を高めないことにあります。全老健調査では利用者の85%が認知症であり、大多数が認知症と脳血管障害の問題を有して多様な嚥下機能障害を呈しています。

誤嚥リスクのある人の経口摂取に伴う問題は、誤嚥性肺炎や窒息事故が生じると、急性期医療機関で非経口摂取となり、安静経過により全身機能だけでなく口腔機能も廃用化し、要介護度や寝たきり度が高くなります。従って、誤嚥性肺炎と窒息を予防しつつ、廃用化の改善に取り組むことが大切です。

①安全に嚥下出来る姿勢の確保

誤嚥防止には咽頭運動を抑制しないために「うなずき頭位」と取ります。基本姿勢は「椅子での座位」で「足底接地+体幹保持+うなずき頭位」です。足底接地が難しければ踏み台を使用しましょう。

②口腔咽頭機能の賦活

常食摂取条件は、舌と下顎の前後後上下左右運動です。食事中、下顎と舌の運動を評価して運動範囲を拡大します。義歯を外している舌は前後運動に制限され、廃用化している場合には義歯装着しても口腔容積が急に拡大し、舌が口蓋につかず食物を送り込めなくなります。舌の上下左右運動を促す訓練が必要です。さらに口唇ストレッチ(「ウー」という口の形)を加えます。

③食事調理

調理法を調整してリハを行います。舌の運動状態に応じて摂取出来る食事の粘性は異なります。食事の物性と一口量の調整をして、口腔機能を賦活します。粘性の高低と一口量の多少とを調整してさらに②の訓練と並行して、粘性を高めてゆきます。増す方向に変更に、舌の巧緻性を高めてゆきます。筋肉減少症からのフレイルリテイ(虚弱)を断ち、QOLが向上します。

ご挨拶



事務長 皆葉 英男

介護老人保健施設
むくげのいえ

「むくげのいえの事務長としよう」

4月から事務長となりました皆様(みな)です。私は、足立区の職員として約40年勤務をして、定年退職となりました。その間福祉(介護保険、障がい福祉、生活保護)、土木、教育といういろいろな部署を経験してまいりましたが、特に福祉が一番在籍年数も長く自分があった仕事だと思っています。福祉の中でも介護保険の仕事が一番印象的であり、福祉の中での介護保険の仕事だと思っています。そんな事もあり、できれば定年後は民間の介護施設で働きたいと思っていました。ご縁があり働かせていただくこととなりました。

着任して3ヶ月経ちましたが、未だ役所の感覚が残っており、仕事の進め方に少し戸惑いがあります。一日でも早く施設のお役にできるよう努力し、「ご利用者がむくげのいえは本当に良い施設だ」と思ってもらえるよう一杯頑張りたいと思います。

なんでも結構ですので、お気づきの点がありましたら遠慮なくお伝えいただければ幸いです。皆様の声が、むくげのいえがより良くなるヒントとなります。どうぞよろしくお願いたします。



無料

むくげのいえ 介護教室のご案内

むくげのいえでは地域の皆様とのつながりを大切に考えており、どなた様でもご参加いただける介護教室を開いております。各教室1時間程の予定で、参加費は無料です。今後の開催日程は下記の通りとなります。皆様の参加希望のご連絡お待ちしております。お申し込みは、むくげのいえ窓口・お電話でお受けしています。

日程	内容	担当講師
令和元年 7月27日(土) 13:30～	熱中症にならないためには?	看護師
8月31日(土) 13:30～	寝たきりにならない為の介護予防体操	介護士
9月28日(土) 13:30～	身体に良い脂肪、悪い脂肪	施設長
10月26日(土) 13:30～	やってみよう! 運動リハビリ	理学療法士
11月30日(土) 13:30～	認知症について	外部講師

会場：むくげのいえ2階



介護老人保健施設むくげのいえ
電話03-5838-0788

知ろう

学ぼう

証書に関する大切なお知らせ

下記の証書をお持ちの方は、毎年7月31日が有効期限です。要件に該当する方には、区市町村より新しい証書が郵送されます。新しい証書が届いた方は施設窓口までご持参又は、郵送下さいませようお願いします。詳しくはお手紙にてご案内させていただきますのでご覧ください。

- 介護保険負担限度額認定証
- 介護保険負担割合証
- 後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証

今後のイベント

- 7月 七夕祭り
各階で趣向を凝らしたお祭りをを行います
- 7月28日 夏祭り (入所されているご利用者様) ご家族様もご参加頂けます
- 8月 3日 フラダンスボランティア
「ピリアロハ」さんによるフラダンス



3階より

● 夏祭り準備 ●

7月28日の夏祭りに向けて、雰囲気装飾でも盛り上げようと、大がかりな構想を立てて一生懸命取り組んでいます。
 この日はカットして糊付けした色紙を、ふくらみを持たせて形作るという難しい作業を行いました。頑張った成果を是非見にいらして下さい。



通所リハビリより

● 折り紙クラブ ●

鶴も箱も折ったことがあるので、後はコツだけわかれば大丈夫。つぶさないように丁寧に。

折り紙ボランティアの方達が2カ月に1回来られて折り紙を教えてくださいました。
 今回折ったのは「鶴の箱」です。鶴と箱が一体となったもので、1枚の色紙で折ります。
 鶴と箱をくっつけたまま折る為とても難しかったです、出来上がりはとてもきれいな箱となりました。



色紙の色を変えても楽しめます



● 屋上へお散歩 ●

梅雨の合間の晴天!!屋上へお散歩に行きました。
 空を眺めたり、夏の陽射しや風を感じたりと皆さん夫々、気分転換を図られていました。
 芝生の中から可愛い「ねじり花」を見つけ、春～夏の訪れを感じ、皆さん口々に「やっぱり外の空気は最高に気持ち良いな～」とても良い時間を過ごされました。



4階より



ねじり花



● 夏祭り飾り作り ●

7月28日開催の夏祭りに向けて、レクリエーションの時間に装飾用の花飾りを作成して、準備を進めています。
 「ウ～ン難しいわ」と話しながらも、1つ1つ丁寧に作られています。
 この花がたくさん出来上がって、どのように風に変化して咲くのか、夏祭り当日のお楽しみです!



2階より



私達が作った作品の完成品を見にいらして下さい。
 夏祭りを一緒に楽しみましょう!

