

# 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.mukugenoiie>  
東京都足立区西新井本町1-25-36 TEL03-5838-0788

1月号  
No.61

新年 明けましておめでとうございます。昨年、新型コロナウイルスの変異株も出てきましたが、感染者なく新年を迎えることができました。本当に有難く思っています。

入所中の皆様には、しっかりと食べて元気に過ごして頂きたいと思っておりますが、その為には、摂食時の注意点が沢山あります。

お箸やスプーンは使えているか、こぼさず口に運んでいるか、咀嚼力は落ちていないか、口の中に溜まったまま等、嚥下機能が低下していかないか、特に咳やむせ込みはないか、誤嚥していかないか、注意散漫であったり眠ってしまったてはないか、等々。又、口腔内の痛みや胃腸症状、発熱等の体調不良の確認は勿論ですが食欲低下には心理的な要素も関係しますので、その配慮も必要となります。

そのため、食事の際に直接介助している介護士をはじめ、各々に合わせた栄養量と食べ易い食物形態の工夫をしている管理栄養士、嚥下評価や嚥下機能の維持強化に向けたリハビリを行う言語聴覚士、歯や口腔粘膜に異常はないかを確認しながら口腔ケアを行っている歯科衛生士、そして、全身状態を総合的に診る看護師や医師という形で各専門職員が連携して摂食のサポート体制を組んでいます。歯科医、精神科医の往診体制もあります。本年もこの連携サポート体制をより充実させて行きたいと思っております。



介護老人保健施設  
むくげのいえ  
施設長 益子 未任

新年明けましておめでとうございます。近年、新型コロナウイルス感染による自粛生活が続き、日常生活にストレスを感じている方も多いと思います。また、生活の狭小化に伴う体調不良や体力、免疫力低下等についても不安を抱えている方が多いのではないのでしょうか。

そこで、リハビリ科の3部門(理学療法士、作業療法士、言語聴覚士)の視点から総合的にアドバイスをさせて頂きます。

まず、生活の狭小化からの活動制限は、体力や筋力が低下し、それに伴って免疫力の低下に繋がる可能性があります。免疫力の低下は感染へのリスクを増加させる為、これを防ぐことがとても大切です。

次に、感染予防に肝要な役割をしているマスクについてです。マスク着用は、表情筋、頬骨筋等の顔の筋肉の動きを悪くします。この状態が長く続くと、ほうれい線が深くなり俗に言う「老け顔」になってしまいうこともあります。以上、二つの事を解決するためには、適度な運動や筋肉のストレッチを行う事が非常に重要です。適度な運動は免疫力をあげ、感染予防になります。散歩などを週3回、20〜60分程度、翌日に疲労が残らない状態、が目安です。また、顔の筋肉も積極的に動かす努力をしましょう。

実施する際の注意として「適度な運動」を心がけて行うことです。過激な運動をしてしまうと、一時的に免疫力が低下する可能性があります。無理をしないようにしましょう。以上、簡単ではありますが参考にして頂きたいと思っております。

今年も壬寅(みずのえとら)。厳しい冬を越えて、芽吹き始め、新しい成長の礎の意味があるそうです。しっかりと感染予防、免疫力の強化をして新しい成長の年にしましょう。

## リハビリの視点からコロナ禍の過ごし方

リハビリ科 スタッフ一同

## 新入職員紹介

むくげのいえに3名の新しい職員が加わりました。お気軽にお声を掛けて下さると嬉しいです。



管理栄養士  
山崎 沙織

◎出身: 東京都葛飾区  
◎血液型: AB型

8月よりお世話になっております。老健での管理栄養士は初めてですので、不慣れな点もあると思いますが、皆様のお役に立てよう頑張りたいと思います。どうぞ宜しくお願い致します。



管理栄養士  
月本 稔里

◎出身: 神奈川県相模原市  
◎血液型: B型

7月よりお世話になっております。今年から社会人1年目なので、社会人としても管理栄養士としても未熟な所がありますが、早く仕事を覚え皆様と信頼関係を築けるように一生懸命頑張ります。趣味はお菓子とパンを作ることなので、休日は一日中キッチンにすることが多いです。宜しくお願い致します。



介護福祉士  
上村 睦美

◎出身: 静岡県焼津市  
◎血液型: B型

新型コロナウイルス感染防止のため、通所の一時休業の際は、再開を信じ自宅で待機しておりました。1年3ヵ月ぶりに再入職が決まり嬉しく思っています。通所の利用者様やご家族に満足して頂けるよう、スタッフと力を合わせ頑張りたいと思います。楽しく明るい通所を目指したいと思います。

## 気になる健康

### ドライアイは涙の安定性が低下する病気

#### ~3つの「コン」とストレス~



ドライアイは、単に涙量が減って乾き易くなるのではなく、目の表面に涙がとどまる「涙の安定性」が損なわれる病気です。

涙は目の表面を覆うことで絶えず乾燥しないように守っています。涙を作る機能が低下したり、目の表面にとどまりやすくするムチンが低減すると、涙の安定性が低下します。生活の質、仕事の効率、心の健康にも左右されます。

目の表面に涙がない状態にどの位さらされているかを測定する検査がありますが、エアコンや扇風機の風を感じる状態で10秒目を開けられるかどうか、眼科受診の一つの目安になります。

予防としてはリスク要因を避けることで特に、エアコンによる乾燥  
コンタクトレンズ  
長時間のパソコン作業

という3つの「コン」に注意が必要です。室内の加湿、パソコン画面と目の高さより高くしたり、低くしたりしてリスクを下げます。

パソコン画面の凝視は要注意で、目の筋肉の疲れ、点眼減少につながります。さらに同じ空間に長時間の座位のパソコン作業で知らないうちにたまったストレスが症状の悪化に影響します。一区切りついたら画面から目を離し、5分だけでも散歩するのが目の健康に良いです。目薬も点眼の頻度が多いと涙の安全性を保つムチンなどの成分が流れ、逆効果です。同じ理由で洗浄液なども使い過ぎは禁物です。水分補給だけでなく、ムチンが作られ易くする内側から効く点眼薬もあります。

ドライアイはありふれた病気ですが完治するものではなく、管理する病気ですのうまく付き合っていくことが大切です。



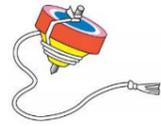
むくげのいえ 名誉施設長 齊藤 嘉美

## 3階より

☆☆クリスマスツリーを囲む☆☆

♪き～よし こ～のよ～る♪

思わず歌いたくなくなるクリスマスツリーの華やかさに負けない、利用者さんの笑顔が素敵です。どんな願いを想われているのでしょうか。



☆☆集団リハビリ☆☆

3階では毎週木曜日に、リハビリの先生による集団リハビリを行っています。先ず、当日の元号と年月日、曜日の唱和から始まり、今日は何の日？記念日や出来事の解説、誕生日の近い利用者さんの紹介、今月の歌。そして棒やお手玉などを使った運動を中心に、レクリエーションの要素を取り入れたプログラムを実施しています。

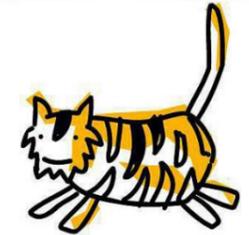


## 通所より

冬の植物ポインセチアの飾りを作りました。ポインセチアには「幸運を祈る」という花言葉があります。そんな気持ちを込めながら、赤い葉を一枚一枚丁寧に重ねてゆきました。赤く燃えた炎のようなポインセチアを冬の部屋に飾って、季節の移ろいを楽しみたいものです。



フロア内を明るく、皆さんが見てお楽しみ頂けるよう、手作りタペストリーを季節に合わせて作成しています。12月はクリスマスツリーを沢山飾りました。今は令和4年の干支、寅のタペストリーを作成しています。新年は可愛い寅が通所の皆様をお迎えしてくれます。



## 4階より

4階フロアでは毎月誕生日会を行っています。12月は5名の方が誕生日を迎えられました。皆様から一言ずつお言葉を頂きましたら、「コロナなんかには負けていけない！」という心強いお言葉に、お祝いする側も元気を分けて頂きました。昨年12月に100歳を迎えられた利用者さんもいらっしゃいます。これからもお元気で過ごしてください。

まだまだ元気で頑張りますよ！



12月生まれの皆様  
お誕生日おめでとうございます♡



## 2階より

今回のレクリエーションは「玉入れ」。本当は雪玉を投げたいけど…。雪玉代わりに紅白の玉を投げて対抗戦で競いました。

今年の玉入れ納め。次は正月に紅白対抗戦。次回も勝ちますよ！



クリスマスツリーの飾りつけをしました。皆さん「きれいだねー」「もうクリスマスなんだ」と会話も弾みました。食堂はクリスマスの飾りで華やかになり、皆さんの笑顔がいつもより多く見られた年末となりました。

皆でツリーの飾りつけをしました。オーナメント一つ一つに願い事を込めながら。来年は良い年になりますように★

