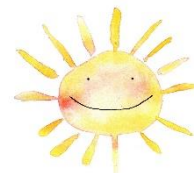




こもれび

平成30年
夏号
No.18



本格的な夏を迎えました。皆様におかれましては、ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。平素は当ステーションをお引き立ていただき、心よりお礼申し上げます。

平成30年に入り、介護報酬・診療報酬のダブル改定があり、ご利用者様には訪問看護の契約更新や料金表の変更、新たな同意やサインなどでお手間を取って頂きありがとうございました。今回の改定は在宅医療に手厚くなっており、病院医療職との連携や、行政を含め地域で活躍する多職種との連携に力を入れる方向です。また早期退院や在宅看取りを勧めるべくますます訪問看護の役割が拡大するものと推察します。病院で受ける医療から地域で生活しながら医療を受ける時代へと変換していくなか、どのような状況であっても、自宅で望む療養ができるよう、引き

続き訪問看護師一同、心を込めて訪問させていただきます。

今年は猛暑が予想されます。熱中症や脱水にご注意いただき、元気に夏を乗り越えましょう！

公立甲賀病院訪問看護

ステーション所長

近藤 ひろみ



～災害の備えできていますか？～

6月は大阪府北部を震源とする地震が発生し、また7月の大雨での災害は今でも被害の影響は続いています。

介護保険の程度別にみた震災の備えに関する研究でこんな結果が出ているのを御存じでしょうか？半数の人が懐中電灯・ラジオなどの「物の備蓄」は介護保険の認定に関わらず半数以上の人が行っているのに対し、「薬の備蓄」は介護認定をうけている人中でも半数にとどまっています。

また、保存食、飲料水、電池などの項目で「要支援1～2」「要介護1～2」の人が備蓄の実施率が低い結果がでています。

大震災の経験者は、「お薬手帳は是非非難袋に入れるか、災害時に持ち出せるようにしておくとよい」と言われています。

災害時の備えはしておきたいものです。



訪問看護認定看護師

新山和枝





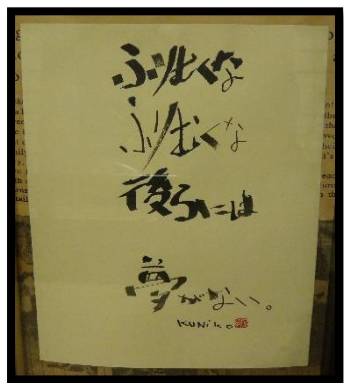
こもればカフェ



「こもれば」を読まれている皆様、初めまして介護を始めて半年の初心者です。

夫 74 歳 妻 69 歳 進行性の難病になり 4 年目です。昨年夏に誤性肺炎で 4 か月半の入院で動く事も話すこともできなくなりました。But 誤嚥にならない手術をしましたので少量ですが何でも食べられます。ワインも飲んでいきます (ビックリ)。本人の「家に帰りたい。ゆっくりやっていこう。よろしくお願いします」の言葉で決心しました。

看護師さん、そしてたくさんの方々に助けていただいて毎日を過ごしています。「伝の心」という機械を使って気持ちを伝えてくれます。先日も「おめでとう。何もしてやれなくてゴメン」と入っていました。私の誕生日だったのです。嬉しかったです。やさしくしてあげていないのに…反省。朝「おはよう」夜「おやすみ」と言うと **ニッカッ** と笑います。その笑顔に癒されて、さあ今日も頑張ろう！



新しいスタッフが増えました

4 月から訪問看護に異動になりました。分からないこともありますが、1 人 1 人の利用者様に対して丁寧な対応を心がけております。よろしくお願いします。

湖南サテライト

森口 佳世



異動しました

6 月から本部に異動になりました。引き続き訪問看護をさせていただきますので、

今後ともよろしく
お願いします。

関司 あゆみ



今回のトピックス！！

人は加齢によって日々の運動量が減少していく傾向にあります。上半身や下半身の筋力が落ちるだけではありません。そのほかに「食べる」「話す」「呼吸をする」といった運動量も減少します。

この運動量が衰えていくとどうなるのでしょうか？まず「食べる」ことでむせ混みがひどくなり、誤嚥をおこし肺炎の危険があります。

「話す」ときにも声が出づらくなり、人との会話が困難になります。「呼吸をする」というのは生命活動に深く関わってくるところですね。そんな見逃しがちな顔や首回りの筋肉を口腔体操で鍛え、機能向上を図ることができます。

今回は口腔体操の中から、パタカラ体操を紹介します。

パタカラ体操の発声する1文字にどのような効果があるのでしょうか？

「パ」→口をしっかりと閉じて空気をためた後、一気にはき出すように発音します。この空気をためることで口周りの筋肉を鍛えることができます。この筋肉が強くなると口をしっかりと閉じることができるので、食べ物が口からこぼれにくくなります。



「タ」→上あごと舌の前の方をピッタリとくっつけて発音します。食べ物を飲み込む(嚥下)機能の維持に効果があります。

「カ」→食べ物を飲み込んだあと、食道に送り込む練習になります。この力が衰えると食べ物が気管に入りやすくなり、誤嚥性肺炎や窒息の原因になります。

「ラ」→舌の筋肉を鍛え、食べ物を口の中でうまくコントロールすることができます。

これら4文字だけを発音することでも効果はありますが、さらに表情筋や呼吸筋を鍛えるために、応用として「パタカラ」を含めた文章を読むことも効果的です。例えば「パパパンダ タタタと太鼓をたたいた パカパカなった ララララーメン」といった例文を読んでみましょう。



<編集後記>

梅雨も明け、夏本番となりました。暑い日が続きます。熱中症や脱水には十分気を付けて、この暑い夏を乗り越えましょう。体調の面でご不安あればいつでも相談ください。



公立甲賀病院訪問看護ステーション

水口町松尾 1256 番地

公立甲賀病院訪問看護ステーション湖南サテライト

湖南市吉永 104-1 まるなかビル 1階

☎ 0748-65-3160