

早明浦病院 介護老人保健施設レイクビューさめうら

湖 畔

vol.49 平成 28 年 6 月

医療法人 十全会

発行：医療法人十全会広報委員会

所在地：高知県土佐郡土佐町田井 1372

電話：0887-82-0456 (代表) FAX：0887-82-0459

ホームページ <http://juzen-kai.or.jp/>

赤
勝
て
!!
白
勝
て
!!
青
勝
て
!!

玉入れでは、手を伸ばし放り投げ、肩が痛い、腰が痛い…はどこ吹く風と言った様子でした。これも毎日のリハビリのたまものです。職員の応援合戦には、口を大きく開け指さして大笑い、自分のフロアの優勝目指して、日頃より練習をつみましたが、今日の様子をみて、各フロア全チームが優勝でした。体を動かした後の「あんばん」はさぞかし美味しかったことでしょう。

運動会が開かれました。最初は「私は肩が痛いけ、何ちゃあようせん…」「儂はすかん、見るだけ…」等と言われた利用者様が、いざ出陣となると目はランランと輝き、表情は生き生き、動きは機敏になり、肩の痛かった利用者様の糸巻きの速かったこと。さつさと巻き隣へ渡した姿のかつこ良さ…。何ちゃあせんと言っていた利用者様は、福引きで長い紐を引き当てご満悦。

5月25日(水)5階のフロアで、レイクビューさめうらの大運動会が開かれました。

レイクビューさめうら
大運動会開催



診療科紹介 歯科口腔外科

■歯を失う原因

歯を失う二大原因は、虫歯と歯周病です。

どちらも歯垢（プラーク）が歯に付着することによって起こります。放置したまま自然に治ることは無い病気ですので、症状の軽い段階での治療をおすすめしています。



■虫歯が進行するようになる？

口の中の細菌、糖質の摂取、歯の質などの要素が重なると、虫歯が発生します。初期段階では無自覚ですが、進行につれ、冷たいものがしみてくることがあります。この段階では、詰め物や被せ物で対応できる可能性が高いです。さらに虫歯が進行し、歯髄（歯の神経）まで達してしまうと、熱いもの



■歯周病が進行するようになる？

がしみたり、ズキズキする強い痛みを感じることがあります。この段階になると、歯髄を除去して根管を消毒する必要があります。歯髄を除去した歯は枯れ木のように脆くなってしまうため、根管の中に神経の代わりとなる薬を詰め、かぶせ物をして噛み合わせを回復します。さらに虫歯が進行し、根管治療が困難な状態まで歯が崩壊してしまうと、最終的には抜歯に至ることがあります。



歯周病は、歯周病原菌によって歯を支えている歯槽骨が溶けていく病気です。ほとんど無症状で進行し、歯茎の腫れや歯の揺れを引き起こし、最終的には歯が抜けてしまう病気です。一度溶けてしまった歯槽骨を元に戻すことは困難です。正しい歯の磨き方を身につけて頂



吉澤 泰昌先生

笹部 衣里先生

仙頭 慎哉先生

富田 理生先生



北村 直也先生

古賀 藍先生

き、歯根に付着した歯石（細菌の塊）を機械的に除去し、日々の口腔清掃で歯周病の進行を予防することになります。

■入れ歯の方へ

歯が無くなってしまったところへ入れ歯を入れることは、正常な噛み合わせを保つために重要なことです。入れ歯が合わないからといって外しっぱなしにしていると、顎堤（入れ歯の支えとなる顎の骨）が吸収されていき、嚥下障害を引き起こしたり、新たな入れ歯を入れることが困難な状態になっていきます。噛みにくい、入れ歯を入れると痛いなどの症状がある場合、ぜひ歯科受診をして入れ歯の調整を行うことをおすすめします。



■お子様へ

小児は歯が未成熟で、虫歯の進行が非常に速いです。乳歯が重度の虫歯に罹患すると、乳歯の悪化



びの悪化や歯の質の低下など、後継の永久歯にも影響が出てきます。当科では幼若永久歯の虫歯予防やブラッシング指導を行っています。後何十年と

■予防歯科の重要性



使い続ける永久歯を大切にするために、定期検診にぜひお越しください。

ゴーヤとコーンと豚バラで夏のかき揚げ

<作り方>

1. 豚バラ肉はしゃぶしゃぶ用のものを用意。ゴーヤは半分に切り種を取り除き、5mm幅に切る。とうもろこしは包丁で芯から外す。※を混ぜ合わせ衣を作る。
2. ※の揚げ衣に材料を入れ、一口大にまとめながら170℃の油に入れ、浮いてきたら裏返して、全体で2分程度揚げる。
3. 皿に盛り、塩を添えて完成。

【栄養科】

地産地消 レシピ

<材料 4人分>

ゴーヤ	1本
トウモロコシ	1本
豚バラ肉	200g
揚げ衣	
※小麦粉	180g
※片栗粉	20g
※卵	1個
※水	200cc



口腔ケアの重要性について

近年、急激に進行する高齢化社会に伴い、誤嚥性肺炎に罹患する患者さんが増えています。

誤嚥とは、食べ物や唾液を正しく飲みこめず、胃に入るはずの食塊（食べ物）や唾液が肺に入り込んでしまう状態です。健康な人では「ムセ」を



謝山先生，北明先生傳刊本與清康熙30年

ことができませんが、口腔機能が低下した状態では上手く吐き出すことができなかったり、異物が肺に入ったことに気が付かない場合があります。

平成27年の厚生労働省の人口動態統計では、日本人の死因の第一位は癌、第二位は心疾患、第三位は肺炎となっています。肺炎で死亡する人の9割以上が高齢者であり、大半は誤嚥によるものと報告されています。加齢や認知症によって飲みこむ力が低下し、口の中に細菌が増えた状態で誤嚥を起こすと、免疫力の低下した高齢者は肺炎を発病します。

誤嚥性肺炎の予防として注目されているのが口腔ケアです。誤嚥性肺炎の多くは、食事中ではなく、睡眠中に気づかないうちに唾液を誤嚥することで起こります。正しい清掃で口の中の細菌を除去することによって、誤嚥性肺炎に対して高い予防効果被认为られています。さらに、口の中の歯周病原菌は、糖尿病や動脈硬化などの生

活習慣病、インフルエンザなどの感染症

とも関連があり、口腔衛生状態を保つことで全身疾患の予防や改善を期待できます。

家庭でできる誤嚥性肺炎の予防法として最も重要なのは、口腔の清掃です。要介護状態になり多数の虫歯が放置されていたり、歯がぐらぐらで食べ物が沢山はさまっていたり、入れ歯の裏にびっしりと汚れが付着した状態では、誤嚥性肺炎を起こしてしまうのも当然だといえるでしょう。

「自分で歯を磨けているから大丈夫」。

要介護者のご家族の中には、そう思われている方もいらっしゃるかも知れません。しかし、自分で歯を磨いている人ほど口腔内が汚れていることが多いのも事実です。必ず、歯磨きの後のチェックを行い、磨き残

染症

由



しがあればしっかりと清掃してあげてください。また、口腔ケアとは、単に口の中をきれいに掃除することだけではありません。飲みこむ力を鍛え、口の機能を整えるトレーニングを行うことで、より誤嚥を減少させ、疾患の予防だけでなく認知機能面でも能力のアップを図ることができます。

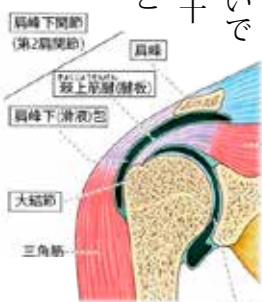
嚥下障害が疑われる場合の観察ポイントはいくつかあります。食事の際の頻繁なムセ、食後の声のかすれ、鼻への飲食物の逆流などがある場合、嚥下機能に異常がある可能性が考えられます。機能的な口腔ケアの方法は症状によって様々であり、その人の口腔機能に合ったトレーニングを慎重に行っていく必要があります。

口腔の正しい清掃方法、嚥下機能などについて、気になることがありましたら、ぜひ歯科口腔外科にご相談ください。

リハビリテーションワンポイント講座

五十肩について①

一般的には「四十肩」「五十肩」と呼ばれますが、診察を受けると「肩関節周囲炎」と診



呼ばれる部位で、血管が少なく、一度傷つくと治りにくい場所でもあります。次

回は五十肩の治療法を紹介していききたいと思います。

【リハビリテーション科】

想い出のアルバム

あの日あの日

49



渡辺 成甲様 老健6階入所
大正13年1月31日生 92歳

大豊町西土居牛飼野にて、上が続けて女4人、下が男3人。7人姉兄の末っ子とし、母44歳の時の誕生です。戦時中は、内地に1年間入隊の経験があります。家業は田、畑、蚕。奉公人も2人程住んでいました。そんな中、兄が次々と亡くなり、1人の兄には幼子2人と嫁が残されました。男は我1人に。尊敬する両親、伯父、家のため、当時自分には心通じ合う好きな人がおりましたが、これが自分の使命と受け入れ5歳年上の兄嫁と家業を継ぎ、息子も1人恵まれました。終戦後から乳牛の飼育も一頭から始め、多い時は13頭に。研究に研究を重ね、牛のお産も自ら行い、後には肉牛も。

特に牛の種付けは名人と呼ばれる程に。現在は、同じ様に研究熱心な、息子夫婦が色んな事に挑戦しながら、立派に後を継いでいます。



渡辺家の牛舎(左)と牧場(右)



渡辺家の牛舎（左）と牧場（右）



作：ゆずボンかけ太郎

早明浦文芸 歌壇・俳壇

朴大樹 吹かれるままに 百の花
 朴の花 眼下に辞職峠 越ゆ
 街道に 一本残り 棟咲く
 伊藤 資子様
 朝早く 早苗田道行く 人のあり
 山青く連なるころ 人家あり
 せんまいの手したるところ 匂ひくる
 大久保 幸子様

続けて参加されている方はもとより、初めて参加される方にもわかり易く楽しい教室です。お気軽にご来場ください。詳細はチラシをご覧ください。なるか病院受付までお問い合わせください。

③ 認知症(12月)
 ④ 薬物療法(3月)

紹介員
 竹村百合子 准看護師
 4月から3階で勤務しています。経験年数は50年近くなりましたが、まだまだ知らない事がたくさんあります。いろいろな事を教えていただいて、早く皆さんと同じ様に仕事が出来るように頑張ります。よろしくお願いします。

お知らせ 次号から「湖畔」は内容をより充実して季刊発行になります。

糖尿病教室のお知らせ

今年度も糖尿病専門医の上田先生による糖尿病教室を開催いたします。今後の予定は次のとおりです。

- ① 高齢者の糖尿病(4回シリーズ)
- ② 最新の血糖コントロール目標(6月)
- ③ サルコペニアとフレイル(9月)

肺炎球菌感染症の定期接種はご予約の上ご来院を!!

現在、肺炎は日本人の死因の第3位、65歳以上の高齢者の95%は肺炎が原因で亡くなっています。肺炎を予防するには日頃から規則正しい生活を心がけ、禁煙、誤嚥防止、歯磨き等で口の中を清潔にし、基礎疾患の治療をすることが大切ですが、ワクチンでも予防することができます。

肺炎の原因となる病原体で最も多いのが肺炎球菌で、肺炎球菌感染症ワクチンは1回の接種で5年以上免疫が持続します。



今年度、市町村が実施する定期接種の対象期間は、平成28年4月1日から平成29年3月31日までとなり、接種対象年齢65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上の方が、自己負担2千円で接種することが出来ます。期間内に接種しなかった場合は、定期接種の対象とはなりません。ご希望の方は、体調の良いときを選んでご予約(TEL0887-820456)の上、役場から送付された予約票(びわ色)と保険証を持参の上ご来院ください。

● さ め う ら ギ ャ ラ リ ー ●

毎年この時期恒例となりました作品展です。信清様の描く野原の植物はほのぼのとしたあたたかい味わいです。この機会にぜひご覧ください。【6月下旬まで開催】



信清淑子様作品展

