

むつみ荘だより

2023年11月 第307号



医療法人社団 なごみ会 老人保健施設 あさぎりむつみ荘
〒673-0852 明石市朝霧台 1120-4 TEL (078)911-0623
なごみ会ホームページ <http://www.nagomikai.or.jp/>

いい歯の日

オーラル フレイル 啓発の日

・・・口腔ケアの大切さ・・・

医療法人 なごみ会
理事長 横山 光昭

日本歯科医師会は 1993 年（平成 5 年）に“80 歳になっても 20 本以上の歯を保とう！”『8020 運動』の一環として、11 月 8 日を「い（1）い（1）歯（8）」の語呂合わせで『いい歯の日』の重点日と設定し、国民へ歯・口の健康の維持・増進を図るべく、歯科保健の推進に関する『オーラル フレイル』等の歯科保健啓発活動を展開しています。その他 4 月 18 日（よい歯の日）、6 月 4 日（歯と口の健康週間）、9 月第 3 月曜日（敬老の日）重点日に定めています。

『オーラル フレイル』とは、老いることで、噛む・食べる・飲み込む・話す等の働きが衰えることを指します。放置すると体や心の活力低下に繋がる。高齢となっても、食事・お喋りが楽しめるよう 若い頃から口腔ケアを心掛けたいものです。最近「誤嚥性肺炎予防に口腔ケア」「インフルエンザ予防に口腔ケア」等、マスコミでも『口腔ケア』という言葉をよく耳にします。口腔ケアとは、歯磨きなどで口の中を清潔に保つだけでなく、健康保持や口腔機能向上のためのリハビリなどを含んだ幅広い内容を指します。歯や歯茎、舌、粘膜、入れ歯を

含む口の中の清掃、口腔内や口周りのマッサージ、咀嚼や嚥下のトレーニング、リハビリなども含まれます。虫歯や歯周病などの口腔内トラブル予防だけでなく、健康的な日常生活を送るためには非常に重要です。

2 種類の口腔ケア

口腔ケアには器質的口腔ケアと機能的口腔ケアの2種類があります。

器質的口腔ケアとは、口の中を清潔に保つためのケアのことで、うがいや歯磨き、義歯や舌の清掃などで口の中にある歯垢や食べかすをきれいに取り除きます。口の中の汚れは歯だけでなく、歯茎や舌、頬の内側にもついていて、その中に多くの細菌が繁殖しています。口の中の細菌は歯周病や誤嚥性肺炎などにつながる恐れもあるので普段から口の中を清潔にしておくことが大切です。

機能的口腔ケアとは、口腔機能の維持、回復に向けたケアのことです。口腔機能とは、食べる、話す、表情をつくるなど口の働きのことで、口周りの筋肉や舌を動かすことで口腔機能の低下を防ぎます。ケア方法として、口の中や口周りのマッサージ、飲み込む力を鍛えるトレーニングやリハビリなどがあります。体の筋肉と同じように口の筋肉も鍛えなければ衰えてしまいます。

従って 器質的口腔ケアと並行して継続的に行うことが大切で、これが『オーラルフレイル 予防』です。

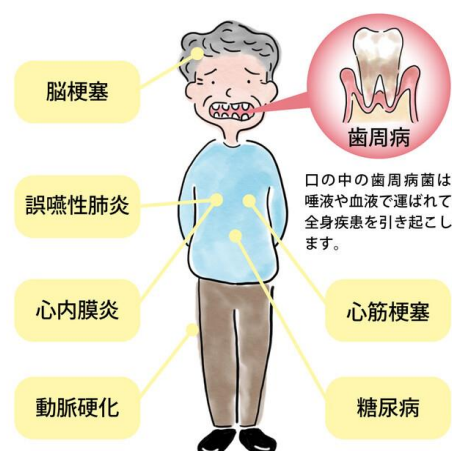
口腔ケアのメリット

①口腔内トラブルの予防

適切な口腔ケアを行うと虫歯や歯周病など口腔内トラブルの減少につながります。歯周病によって入れ歯がうまく固定されない、歯茎と入れ歯の間に食べ物が挟まって痛みを感じるなどの症状改善も期待できます。

②誤嚥性肺炎や感染症の予防

適切な口腔ケアは、口の中の細菌が原因となって発症する誤嚥性肺炎や感染症などの予防につながります。嚥下障害によって口内の細菌が唾液や食べ物と気管に入ることによって肺の中で炎症を起こす誤嚥性肺炎は、高齢者死因の多くを占める疾患です。他にも、口内の細菌によって脳梗塞・心内膜炎・心筋梗塞・動脈硬化・糖尿病など全身疾患を引き起こす可能性があります。(図1) 口の中の汚れや細菌を取り除き清潔に保つことで、これらの発症リスクを低くします。



(図1)

③味覚改善による食欲増進

口腔ケアによって舌の汚れをきれいに取り除くことや、唾液分泌が促進されることで味覚が改善します。味覚は唾液や水に溶けたものしか感知することができないため舌に汚れが厚く付いていると味を感じにくくなります。口腔ケアによって味覚が改善されれば食欲増進が期待でき、低栄養状態や脱水症状の予防にもなります。

④コミュニケーションの改善

口腔ケアによって口と舌の動きが改善されると、発音が良くなり円滑なコミュニケーションが取れるようになります。口周りの筋肉をほぐすマッサージによって笑顔が増える、表情が豊かになるなどコミュニケーションが活発になることもあります。また、口内環境がよくなることで、人と話すときに気になりやすい口臭を減らせるのもメリットです。

⑤認知症を予防する

口の開け閉めや咀嚼することが脳に刺激を与え、脳の活性化につながると言われています。近年、噛む刺激で脳の記憶を司る「海馬」の神経細胞が増えて認知症の予防につながるとの報告もあります。歯が多く残っている人の方が認知症になるリスクが低いといった研究結果もあり、口の中の健康が認知症予防に影響するといわれています。

霜月に もみじ感わす 夏日かな

もう 俺の番かと 立冬 寝ぼけ顔

「終わる」「減る」「失う」ことの多い 六十代

令和5年 初 霜

サンエイ薬局の「健康メモ」

電子お薬手帳を活用してみませんか

いつも持ち歩くスマートフォンにお薬手帳アプリを利用し、お薬情報を登録しておくことで、災害時などの緊急時に紙のお薬手帳を持ち出せなかった時でも、スマートフォンに保存しておくことで、服用中のお薬の情報を正確に知ることができます。また服用する時間になったら、音が鳴って知らせてくれるアラーム機能も搭載されたアプリもあるので、飲み忘れの防止につながります。アプリによっては家族のお薬情報をまとめて管理できるものもあります。



お薬や健康に関する様々な相談に応じます、お気軽にお立ちよりください！



サンエイ薬局

検索

<http://sanei-pharmacy.com/>

本店 あさぎり病院北側

〒673-0852

明石市朝霧台1147-18

TEL 078-913-8585



第15回 こころ 運動会

… 闘魂！溢れる 闘志 快い汗…

デイ・サービス こころ 大山 美香

8日は「寒露」。“冷たい露が野草に宿る頃で、五穀豊穰 etc. 収穫の季節。やっと秋らしくなってきましたが、**昼と朝晩の寒暖差が10度以上で体調を崩し易い**。特に 寒暖差アレルギーに注意が必要。今年は異常気象で金木犀が10日遅れ、彼岸花は2週間遅で開花。蚊の出現率も35℃以上の酷暑では活動が休憩し、最近になり 活発に活動をはじめました。**高齢者も一気に体温調整に順応出来ないため、十分に室温調整・体調管理**に注意して貰いたい。特に 早朝の気温に肌寒さを感じるようになってきた10月16日&17日「**闘魂！大運動会**」を開催しました。

赤白に別れ ①ピンポン玉送り ②玉入れ ③巻いて引っ張れ ④お題はなーにの4種目の競技で戦いました。日頃鈍った体をほぐすための準備体操を終え、2組分かれて着席。ハチマキを手渡すと「**絶対 勝つで！**」「**負けへんで！**」と戦いに臨む 意気込みが聞かれました。各チームキャプテンによる選手宣誓で開始。

第1種目は『ピンポン玉送り』。ルールは 一人ずつ大きさ・深さの違うカップを持ち、横に座る方へピンポン玉を送ります。カップからカップへと渡すだけ ところが “隣のカップと大きさが違うため難しい” の声。「**ファイト！**」「**ガンバルデ！**」と声を掛け合いながらスタート。お互いに「**早く渡さない**と！」「**早く貰わないと！**」の気持ちが強く、焦る余りに **カップの高さが合わず苦戦する姿**もみられました。二回戦目になると、もらう人は「**カップを低くして・・・**」と**作戦**を立ててから、順調にピンポン玉が送られました。勝利チームには、お花のポイントがつけられました。



第2種目は『玉入れ』。カゴを囲んで円形になり、抱えきれないほどの玉を持ち、スタートの合図を待ちます。着席して投球をお願いしましたが、スタートと同時に立ち上がり玉を投げる方もあったり、投げる玉がなくなると玉を拾いカゴを狙います。「**入った！**」「**アカンかった！**」等の**1球ごとに歓声**。職員が玉を拾い渡しますが「もっとちょうだい」と間に合いませんでした。終了後、玉数をかぞえ 勝者は万歳を、敗者は拍手を送りました。

第3種目は、『巻いて引っ張れ』ゲーム。ルールは錘をのせた箱についた毛糸を巻き取るゲーム。赤白組から一人ずつ参加し対戦。「スタート」の合図で毛糸を棒に巻き取っていきます。慎重に巻く方、勢いで巻く方、互いに個性が出ていました。錘が落ちれば その場から再スタート。両チーム互角の戦いで進みました。



第4種目は『お題はなーに』。恒例「パン食い競争」に代わる競技で 紐でつられたお題の書かれた紙を取ってもらい公表。お題には「好きな食べ物は?」「好きな歌は?」「初恋の人の名前は?」等があり、一人ずつ題を読み上げ、答えていただきました。回答に「そうなん!」「私も好き〜」「昔 過ぎて 忘れたわあ」等々 おおいに盛り上がりました。

全競技終了後、結果発表。両日とも白組の勝利。赤組は拍手を送ると共に「負けて悔しい!」「来年は 絶対に勝つで!」等を口にされていました。白組は「力を合わせたおかげ!」と勝利の余韻を口にされていました。2日間、白熱した戦いが見られ、真剣な表情に職員も応援に熱が入りました。時間はあっという間に過ぎてしまい、少々 お疲れの様子でしたが、快適な汗を流され 甘いおやつに、ホッと一息されました。これからも、楽しい時間を過ごしてもらえるように、行事を企画します。お楽しみに・・・。

まだいける 林檎も 梨も 丸かじり

言い訳に したくなのさ 年のせい

百とまで 思えば 長き余生かな

令和5年 スポーツの日





11月

誕生会

・・・風船パタパタゲームに一喜一憂・・・

施設サービス課 首藤 珠佐

全国的に新型コロナ感染症拡大の影響を受け、各種季節行事やボランティア等の慰問や外出行事も中止され4年目。唯一の楽しみは『お家 夏祭り』・『ミニ運動会』・『誕生会』のみとなっています。11月8日は「立冬」で暦上では冬。処が連日 昼間は“夏日”が続き、東京都心で11月の最高気温（27℃）記録を100年ぶりに更新。25度以上の夏日が1年間の4割を占めます。通常 霜月といえば“ストーブを出して、鍋料理・おでんを食べる季節”だが、エルニーニョ現象の影響で暖冬が続き、まだ 衣替え・冬布団が出せない。また県内ではInflu. 大流行が 警報超えの地域もあり、異例の速さで拡大し学級閉鎖も続発中。理由として Coronavirus 5類移行で感染対策の緩みや、Influ. 感染が少なかったコロナ下を経て免疫のない人が増えた事が挙げられます。

霜月になり朝夕と昼間の寒暖差が大きく、早朝時に換気目的に居室の窓を開けた際には「寒いね!」と言う声も聞かれる 今日此の頃。11月5日に誕生会を開催。誕生者は以下の5名でした。

沖津 ミチ子さま	昭和 5 年生 93 歳	井上 きよ江さま	昭和 6 年生 92 歳
井岡 美智子さま	昭和 7 年生 91 歳	赤松 澄子 さま	昭和 9 年生 89 歳
石井 正己 さま	昭和 11 年生 87 歳		



最初に 鈍った体をほぐす目的で、四肢屈伸運動・柔軟体操をしました。体が温まったところで『風船パタパタゲーム』をしました。ルールは、**テーブルの真ん中に線を引き 風船をうちわで扇いで1分たった時に相手の陣地に風船が入っていた方が勝ち**で、1対1対決としました。椅子に座っての戦いでしたが、ゲームに夢中になり過ぎ途中で立ち上がってうちわを扇ぐ方や、風船に向け 丁寧に うちわを扇ぎ 相手の陣地に風船を入れる方、さまざまな個性が表れていました。**“負けまい”と 必死でうちわを扇ぐ力が 次第に強くなり 接戦**となりました。おおいに盛り上がり、快適な汗を流されました。

ゲーム終了後は、誕生者にピンク色の可愛いブーケの花束を渡し記念撮影を行いました。美味しい白桃ムースのケーキと紅茶でお祝いをしました。和気藹々とした楽しいひとときを過ごしてもらいました。

実年齢 忘れて生きて 今日元気

患者より 制度で医療 逼迫し

世界史に マスク時代と 名を残し

令和5年 立 冬



第7回 介護の日 記念式典



& 優良介護職員表彰



施設サービス課 佐藤 孝宏

11月11日といえば「ポッキーの日」「チーズの日」「チンアナゴの日」etc. の記念日の他、平成20年に厚労省が制定した「**介護の日**」があります。“介護について理解と知識を深め、介護従事者・介護サービス利用者及び介護家族を支援すると共に、利用者・家族・介護従事者、それらを取り巻く地域社会における支え合いや交流を促進する観点から、高齢者や障害者に対する介護に関し、国民の啓発を重点的に実施するための日”として、「**いい日、いい日、毎日、あったか介護をありがとう**」を念頭に、覚えやすく親しみやすい語呂合わせから決まりました。

11月10日 明石医師会館で **第7回『介護の日』記念式典を開催**。加盟施設（令和元年7月現在 市内14法人23施設数）の優良介護職員（19名）表彰と記念講演会があり参加。なごみ会から岡本 達二 CW が受賞。その後、**兵庫県立大学看護学部 老人看護学の高見 美保教授の「超高齢社会における認知症ケア」の演題**の講演があり、その中で印象に残ったことを報告します。



1. 「**3秒に1人、世界の誰かが認知症になっている**」と言われ、日本だけに限らず全世界で高齢化が進んでいる。**認知症は発生率が高い疾患で、各国がしっかりと対策をとることで認知症者割合数の増加を緩やかにすることが可能**。現在、日本はアジア太平洋地域やヨーロッパと同じように急激な増加は見られない。
2. 「認知症ケア」と「高齢者ケア」の基本的なケアは重なり合う部分が大きく、**高齢者ケアの基本の中に認知症ケアの基本が含まれている**。**認知症患者に対する個別ケアは重要であるが、70歳代になると、認知症患者との生活能力の差は小さくなるが、80歳以上の高齢者ケアと認知症患者のケアは同義となる**。

認知症ケアの考え方

- ① **ユマニチュード** 「人間らしさを取り戻す」というフランス語の造語で、「人間らしさと優しさに基づいた認知症ケア」を表現する言葉である。「見る」「話す」「触れる」「立つ」の4つの技術から認知症者本位のケアを提供し、機能回復や残存機能の活用を目指すものである。
- ② **パーソン・センタード・ケア** 認知症者を一律に捉えるのではなく、**一人の“人”と**

して尊重してケアをしていくという考え方である。「何を必要としているのか」「何を求めているのか」といった「心理的ニーズ」を理解し、どんな人にも個性があり、これまでの人生や人間関係などの要素を踏まえケアを行う。一人の人間として無条件に尊重される「愛」を中心に、1.自分らしさ (Identity) 2.結びつき (Attachment) 3.たずさわること (Occupation) 4.共にあること (Inclusion) 5.くつろぎ (Comfort) の5つの「心理的ニーズ」を満たすことが重要である。

3. 超高齢社会における認知症ケアとは「人生の晩年を穏やかに過ごせることを支えるケア」である。認知症者の身体的・心理的苦痛を緩和し、家族支援を充実することが求められる。これを実現するため介助者は「自分がケアするにあたり大切にしていること」「自分が目指しているところは、どこか」を考え、その答えを常に求められていることを自覚し援助を行わなければならないことが重要である。

最後に 副会長 横山 光昭氏より 謝辞・閉会の挨拶がありました。「福祉人材フォーラム」の席上で 当時 厚生労働大臣であった舛添 要一氏が『介護の日』を発表。設立後17年経過しますが、まだまだ市民権を得ておらず、認知度が低いようです。

明石市保健福祉施設協会では 平成 27 年 11 月 11 日に 第1回 介護日のイベントを開始。毎年 明石市後援にて「介護の日」普及活動を展開。処が コロナ感染症が全国的に蔓延拡大し4年間休止を余儀なくされ、昨年より優良職員表彰を復活し、(同時に 適応対象者をCWのみならず 全職種に拡大)令和5年より研修会も再開。

巷ではフレイル予防(サルコペニア・ロコモティブ症候群)という言葉がよく使われます。いまいち 認知度は低い状況にあります。我々の職種は“自分の両親と思い 恋人と思い”ひたすら 心のこもった 心の通った 介護の日々。いずれは 誰もが高齢者となり 認知症を伴い 介護のお世話になります。

超高齢者に伴う認知症問題は 介護施設運営に於いて避けて通れない永遠の課題です。高見 美保教授を招聘し 記念講演会を開催。認知症の方々の 様々な症状の原因とその対応方法についての講義がありました。本日の 研修会の内容を施設の持ち帰り 是非 伝達講習を行なってほしいものです。と挨拶がありました。

高齢者には“今日する事がある、今日行く(教育) 処がある”が 認知症予防に繋がります。是非“教育”してあげてください。

年齢で 出来るできない 決めないで
息切れた なんて 膝だけ 笑うんや

令和5年 霜 降



お知らせ & ご案内



総務管理課 藤井 健作
施設管理者 横山 光昭
施設長 横山 光洋

むつみ荘 施設集団接種で **入所者と職員** に対して、

10 月に **新型コロナワクチン接種** 「令和 5 年秋開始接種」

11 月に **インフルエンザワクチン接種** を **実施**。

ともに **接種者に大きな副反応はなく経過** しています。

※ 接種後、**効果発現迄に 約 2 週間程度** かかり、
効果持続期間は 約 5 か月間 とされています。

※ 現在 全国的にインフル大流行、またプール熱（咽頭結膜熱）感染も
同時流行状況です。

施設では感染予防対策を継続中で、面会制限も実施中。

1 階 通所スペースを使用中のため、**通所終了後 16 時 30 分** から

面会開始・予約制・人数制限などで 迷惑をかけしております。

あさぎりむつみ荘では

現在も **施設職員には**

離日（原則 2 回/週）抗原検査キット を用いて

感染確認後に業務 を行っています。



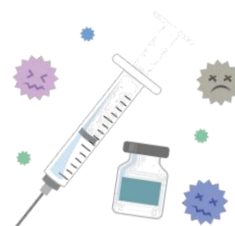
クラスター発生を予防のためにも

今後も引き続き **感染予防対策**に取り組んでまいります。

不自由・迷惑をおかけしますが

ご理解と協力を お願いいたします。

《肺炎球菌 予防接種》



令和5年度 高齢者の肺炎球菌予防接種（定期接種）は

平成26年10月より

予防接種法に基づく定期接種となり **開始**。

誤嚥性肺炎や新型コロナウイルス感染症による肺炎 etc.

全ての肺炎を予防するものではありませんが

肺炎球菌が原因で起こる **肺炎**をはじめとする

感染症の発症予防や、**重症化予防**に効果

があります。

むつみ荘でも 予防接種が行えます。希望の方は お声掛けください。

施設サービス課 三輪主任・濱邊主任

内線 222

総務課

藤井課長・宇野副主任

内線 100・101

副反応 全くなしも チョト不安

もういくつ ワクチン打てば お正月

令和5年 晩 秋





編集後記

★ 西本願寺 老僧 食事前後に“食べ物に対し感謝の気持ち”大切拝聴

4日、母の17回忌の法要のため京都・西本願寺に出かけた。非常に外国人で混雑。特に韓国・東南アジア・欧米人が多かった。国宝本堂の阿弥陀堂で数名の僧侶の読経を奉納後、室町時代に建造された豪壮華麗な書院造りの国宝級の様々な部屋や能・狂言舞台（6箇所）を個人的に案内して頂き、世界遺産や国宝級の無形文化財等の庭園の前で精進料理・抹茶の接待を受けました。

何処も人材不足のため 部長級の僧侶による食事前後の挨拶「いただきます」「ご馳走さま」の解説と唱和をして食事。食べる前後に、食べ物に対し感謝の気持ちが大切と言う説教を聴いた。『我々は“あらゆる生き物の命を頂いて 生きている”粗末にしてはならない』と言う事を改めて感じた。小春日和で寒くなく 良い法要供養のお参りであった。暖冬の影響で紅葉が遅れており、嵐山界限～嵯峨野～保津川溪谷周辺を散策・観光。老僧の説教を聴き ころころ新たな気持ちで帰明した。

★ 令和5年度「税に関する高校生作文」 国税庁長官受賞「税は力・イ・ヒ」

11月11～17日迄「税を考える週間」。世間では、税を支払うのが嫌な人が多いが“税は会費”と解釈する。救急車やゴミの収集、通学路の整備等々つまり生活に必要なサービスを受けるための会費。18歳迄入院した時の医療費や小中学生の教科書も無料。税で国民は手を繋ぎ、助け合うもの。（国税庁が募った作文で長官賞に選ばれた作品引用）処が 財務省副大臣のように『生きてるだけで 罰金のように 取られるお金』と理解し、度重なる滞納がバレて辞任。岸田首相が物価高対策で打ち出した『所得税減税』が不評なのは、税金の使い方への不信感。補正予算の財源の7割が借金。政治家から“手を繋ぐための会費”と思えるように襟を正して欲しいものです。

★ 近畿地方で木枯らし1号 暖冬の「夏日」から 一気に「厳冬」へ

アト1.5ヶ月で新年。11日関西で“木枯らし1号”を観測。昨年より2日早い。気象用語で「晩秋（霜降）から初冬（冬至）に掛けて吹く北より強い風」の事。22日は冬の到来を感じる『小雪』。暖冬と云われていたが、夏から秋を飛び越えて一気に厳冬へ。虚弱高齢者は 気温変化に順応し難く 体調を崩し易く室温・湿度等に注意してほしい。

義理のように 短い秋が やってきた

冷暖房 いらな期間 約3日

令和5年 小雪 （文責 MMY）



インフォメーション

むつみ荘 行事予定

- 10日（日）誕生会・クリスマス会（入所）
- 20日（水）ビデオ鑑賞会（入所）
- 18日（月）～23日（土）誕生日週間（通所）

こころ 行事予定

- 5日（火）おやつクッキング
- 6日（水）フラワーアレンジメント
- 11日（月）おやつクッキング
- 14日（木）フラワーアレンジメント
- 18日（月）～23日（土）クリスマス週間

