

むつみ荘だより

2025年2月 第322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/>

インフルエンザ 感染予防に

マスク・うがい・手洗い 更に 歯磨きが効果的

医療法人 なごみ会
理事長 横山 光昭

一般的に風邪は 細菌(Bacteria)かウイルス(Virus)感染のどちらかが原因で発症しますが、メカニズムが異なります。細菌に付着するだけで炎症を起こし、喉痛や発熱します。一方 Virus は粘膜に付着しただけでは発症しません。細胞の中へ入り込むことで感染します。

現在 全国的に Influenza が猛威を振るっています。Virus は鼻と口から侵入します。従って マスク装着は、体の中に Influenza Virus が侵入するのをブロックするのに有効的です。そのため 帰宅した後の手洗い・うがいが欠かせません。更に 予防的に効果があるのが歯磨きです。「口腔内に細菌が多い程 Influenza に感染するリスクが高まる」という研究結果が出ており、うがいだけでは細菌を充分に取り除けないため、歯磨きを推奨しています。

成人の口腔内の細菌数は、歯をよく磨く人で 1000～2000 億個・あまり歯を磨かない人で 4000～6000 億個・殆ど磨かない人で 1 兆個とされています。これらの細菌はプロテアーゼという酵素を出します。口腔内を不潔な状態にしておくと細菌が増殖し、プロテアーゼが Influenza Virus を粘膜に侵入しやすくする働きがあります。つまり、不潔な状態にしておくと、プロテアーゼ量が増えて Influenza に

感染し易くなるという悪循環を起こします。効果的な予防法が「歯みがき」です。口の中にある細菌、特に「**歯周病菌**」は **Influ. Virus** の感染力を高めることが分かっています。また、**歯垢に棲みつく歯周病菌は、抗生物質などの薬や体の免疫細胞でも撃退することができません**。歯周病菌は、歯垢ごと歯みがきで除去するしかありません。

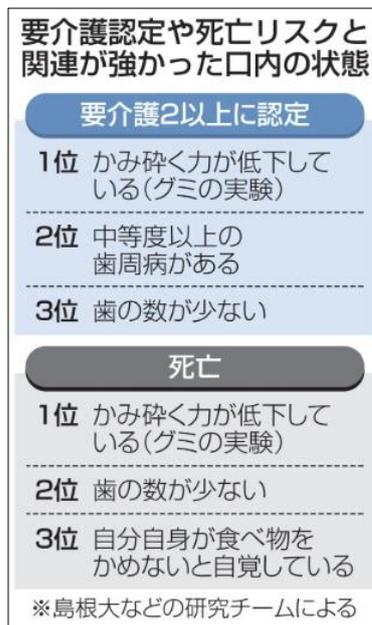
歯周病菌を除去して、Influ. を予防するためにも日頃から口腔中を清潔に保つことが重要です。実際に **介護施設等で歯科衛生士から口腔ケアを受けていた場合、Influ. の発症率が大幅に減少した**という報告もあります。特に 寝たきりの高齢者の方は、Influ. 合併症で併発する肺炎を防ぐためにも口腔ケアは重要です。

口腔内不健康で **要介護**リスク

死亡にも**関連** 島根大学等 **75歳以上** 2.5万人調査

島根大学等の研究チームが2万5千人の後期高齢者を対象に2016年～21年度の口腔内検査を実施し、**かみ砕く力が低下していたり、歯の数が少なかったりするなど、口腔内が不健康なほど、要介護認定や死亡のリスクが高まる**との分析結果を公表。口腔内の不健康なほど要介護度リスクが高く、口腔内を治療することで介護度が軽減される可能性があるとしています。更に 要介護Ⅱ以上では **かみ砕く力・歯周病・歯の本数等も関与してくる**としています。(図1) 更に 検査項目のうち **①歯の数が少ない ②歯周病がある ③自身自身で食べ物が噛めない**と自覚している に該当する人もリスクが高い傾向が目立っていると報告しています。

調査研究チームは、うまく噛めず食べられるものが限定されることが関係している可能性があるとして指摘。島根大学医学部 安部孝文講師は「今後、口腔を治療した場合に死亡率などどう影響するかも調べたい」とコメントしています。



(図1)

まだできる事が あるだろう 頑張ろう

出し惜しむ お米も年を 取るんです

はや二月 今年目標 何だっけ

出て行くと 鬼が豆撒く 國もあり

令和7年 雨水

祝 厚生労働大臣 表彰

全国老人保健施設協会 表彰

・・・地域の介護・福祉の発展向上に尽力・・・

企画室 大川一彦

1月8日 木口 良輔 副施設長が厚生労働大臣表彰を受賞されました。本来なら 11月14日 第35回 全国老人保健施設大会岐阜において厚生労働大臣より受賞予定でしたが、新型コロナ感染予防の観点により参加できず、明石市福祉局高齢者総合支援室 藤原 豊子 室長・浮田 裕行 課長が持参、会議室において表彰させていただきました。地域の介護・福祉の発展向上に尽力され、栄誉ある賞を受賞されたことに大きな喜びと感謝を感じました。今後も 名誉ある素晴らしい賞を職員が受賞できるように 精進努力してゆく所存です。

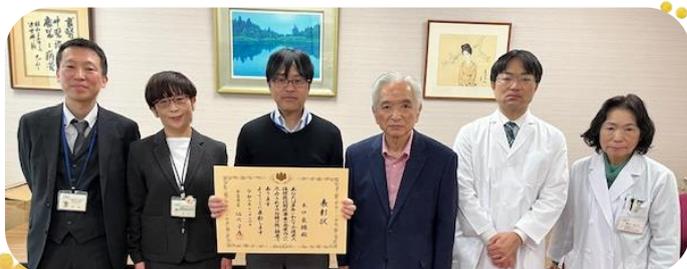


同日 朝礼の場で 当法人永年勤続表彰も行われ、木口 良輔 副施設長(勤続 20 年)・北野 絵美 施設サービス課 介護士(勤続 10 年)が受賞されました。今回の表彰が多くの職員の励みや希望になることを心より願っております。

インバウンド 「楽しい日本」 満喫し

傘借りて 物申せない 國となり

令和7年 梅花



祝



2月 誕生会



・・・鬼退治 豆撒きゲームに 快適な汗・・・

施設サービス課 小原 亜希子

今年2日は「**節分**」3日は「**立春**」。暖冬といわれていたにもかかわらず、「**節分寒波**」が来襲し、**深夜・早朝 マフラーや手袋とう防寒具が手放せません**。春は名をみの風の寒さや・・・と「**早春賦**」が思いだされます。奈良・東大寺のお水取り「**修二会**」が終了する迄は、まだまだ寒さが続きます。巷では 寒冷や乾燥を好む インフルやコロナ等の感染症が蔓延し、**虚弱高齢者は躰が順応せず三寒四温の寒暖差に体調を崩し易く 充分に注意が必要です**。5日に誕生会を開催。前日の夕食には **対象者に食前酒が振舞われました**。誕生者は以下の8名です。

石井 久栄 さま	昭和 3 年	97 歳	内海 黎子 さま	昭和 5 年	95 歳
森本 千穂子 さま	昭和 6 年	94 歳	池崎 秀子 さま	昭和 6 年	94 歳
熊野 廣子 さま	昭和 11 年	89 歳	瀬尾 恵洋 さま	昭和 12 年	88 歳
塚本 賢二 さま	昭和 19 年	81 歳	岡本 紀子 さま	昭和 20 年	80 歳



『節分』といえば『鬼』。『鬼』から『鬼退治』が連想されます。仏教に於いて、鬼は煩惱や欲望を強く持つ人のところに住みつき、災いのもととなる存在と考えられてきました。そのため鬼を追い払う意味から 節分の豆撒きが浸透したといわれています。

鈍った体を ラジヲ体操でほぐしました。続いて 節分の気分を味わって貰えるように、鬼におじゃみを投げてもらう “豆撒き” と、お箸で “豆つかみゲーム” をしました。ルールは器に入れた豆を 20 秒間 お箸で掴んで 別のお椀に何個移すことが出来るかを競うゲームです。二人ずつ 前を出てきてもらい「よーい ドン」でスタート。日頃から 箸使い上手な方が多く、所作が美しく、昨今 箸を上手に持てない若者が増えてきている為、お手本にしてほしいと思ったのは私だけ……。全員がゲームに参加され、僅差で勝った上位二名は、1 位が大村さまの 13 個、2 位が釜尾さまの 11 個でした。次に 鬼の面を被った佐藤 寛 CW に『鬼は外！ 福は内！』と大声をだしながら “豆撒き” を行ないました。投げ方にも各自それぞれで、そっと優しく投げる方、下手投げの方もあり、個性豊かな豆まき姿が印象的で面白かったです。日頃のストレスも発散もできたのではないのでしょうか。

続いて、濱野 CW お手製の巻きずし準備して、山下仁宏副主任と佐藤寛 CW による “巻きずし早食い競争” を行い、利用者の方々にどちらが早いかを予想してもらいました。結果は山下副主任の勝利でした。色々趣向を凝らして大盛況でゲームが終わりました。

その後 誕生者を紹介し Happy Birthday を歌いお祝いをし、各自に一言いただきました。内海さまは「楽しく毎日を過ごしています」と笑顔でおっしゃってくださいました。記念撮影をし、紅茶とケーキを食べて お開きとなりました。

もう春だ わたしと花粉 鬼ごっこ

スーパーに 節分の日を 教えられ

動物も 眠れない夜 あるのだから

令和 7 年 節 分



鬼は外!!
福は内!!

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

施設内での面会は継続しておりますが

1月 **全国的に Influenza 感染者数が過去最多**となっております。

2月現在 Influenza は減少傾向ですが、

新型 Coronavirus 感染症が

近隣施設・医療機関等でみられるために

外出の再開ができない状況にあります。

定期 院内 感染対策委員会に於いて

今しばらくの間 外出は中止とさせていただきます。

家族より

自宅への帰宅や 同伴外出等により

一緒に食事にしたいと声も

お聞きする中で、

大変申し訳ございませんが、

ご理解と協力を お願いします。

尚 **ターミナルケアや重篤の方 また 特別な事情がある場合には個別に対応**します。相談員・施設ケアマネジャーまで相談ください。

サービス課 坂本 内線 222
相談課 木口 内線 110



明石商業高校 福祉課 実習生報告・感想

前回は 通所で R6 年 8 月 19 日～23 日間 介護実習生 1 名を受け入れました。今回は病棟にて介護実習を R7 年 1 月 20 日～1 月 31 日間 で実習生 2 名を受け入れました。実習感想と報告書をいただきました。

笑顔で「ありがとう」の一言に やりがいを感じた。

片濱 優莉

2 週間でたくさんの事を経験する事が出来ました。要援護高齢者の介護は大変な事もたくさんあるけど、利用者さんに**笑顔で「ありがとう」と言われるのが一番やりがい**を感じました。職員さんもやさしく丁寧に介護について指導していただきました。実習で学んだ事をこれからに活かし、学校での学びとプラスして深めていくと共に、将来のために **体験し学んだ事を活かせるように頑張りたい**と思います。2 週間ありがとうございました。

現場実習に 超緊張 &

要援護高齢者の日常生活を拝見し 貴重な体験

児玉 若奈

前回の通所での実習に続き 今回は 病棟で 2 週間の 介護実習を体験し様々なことを学びました。療養課では、通所に比し より要介護度が高い方々がおられました。**初めて行うベッド・排泄・入浴の移乗介助にとっても緊張**しました。また 利用者の方々とお話をしたり、レクを行っている時は **元気な姿や日常生活を拝見して、明るい気持ち**になりました。現場実習で体験させていただき、**実習前より大きく成長**することができました。職員の方々も優しく介助について 指導していただき貴重な経験になりました。2 週間の実習ありがとうございました。

※ 感謝のお手紙をいただきました。
掲載します。



拝啓
梅花の候、貴施設におかれましては、益々のご増祥のこととお喜び申し上げます。
このたびは、介護実習でお世話になりました。ありがとうございました。
初日から戸惑うことが多く、上手く介助ができません。職員の方にアドバイスを頂き、上手く介助できるようになりました。また、排泄介助や食事介助は、初めての見学、実践でした。実習前より何倍も成長することができました。
この経験を活かして、学校でたくさん勉強を重ねて成長した自分を見て頂こうと思います。
また、ボランティアで訪問させて頂きますのでその時は宜しく願います。
略儀ながらお手紙にてお礼を申し上げます。
敬具

令和七年 二月十日
明石商業高等学校 福祉科
児玉 若奈

老人保健施設 あざざりむつみ荘
理事長 横山 光昭様

編集後記

★ “寿命中位数” によると「人生 100 年時代」は 時期早尚

“健康寿命” を延ばすことが先決問題

「寿命中位数」とは 生命表上で 50% の人が何歳まで生きているかの指数で、男性 83.99 歳、女性 90.02 歳。現在 平均寿命（男性 81.09 歳 女性 87.14 歳）まで生きる人は男性 40%、女性 50% 状況。近年『人生 100 年時代』と言われているが 100 歳まで生きる人は男性 0.1%、女性 0.6% 状況で、そのような時代はまだ先の話である。厚労省は生産労働人口減少のため、定年を延長（65 歳～70 歳までは可能？）して、生涯現役で働くように指導するが現実的には無理。85 才を超えると介護保険制度を利用している人は 60% 超え。むしろ健康寿命を延ばすこと先決問題であり、若い時から健康診断を受け早期発見・治療の方が大切である。

喜寿になり 心還暦 身は古希で

令和 7 年 立 春

（文責 MMY）

インフォメーション

むつみ荘 行事予定

- 2 日（日）誕生会（入所）
- 6 日（木）音楽療法（入所）
- 11 日（火）防災訓練（通所）
- 20 日（木）音楽療法（入所）
- 25 日（火）音楽療法（通所）
- 26 日（水）ビデオ鑑賞会
- 17 日（月）～22 日（土）誕生日週間（通所）

こころ 行事予定

- 5 日（水）フラワーアレンジメント
- 6 日（木）音楽療法
- 10 日（月）おやつクッキング
- 13 日（木）ボランティア：トウガリア
- 14 日（金）フラワーアレンジメント
- 18 日（火）おやつクッキング
- 20 日（木）音楽療法



サンエイ薬局の「健康メモ」

花粉症の治療薬

花粉症の治療薬を飲み始めてから、集中力や判断力の低下などを感じたことはありませんか？ 代表的な抗ヒスタミン薬は、アレルギーを発生させる原因物質のヒスタミンとその受容体を遮断することで、くしゃみや鼻水などの症状を緩和する効果があります。ヒスタミンは集中力や判断力をつかさどる脳の神経伝達物質にも関与しており、受容体との結合が遮断されることで鎮静作用が起り、眠気や意識がボーっとする状態が生じることがあります。今は眠気が起こりにくい薬もあるので、お悩みの方は医師に相談しましょう。



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**

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