

みんなの光だより



ひかり

医療法人社団井上会

第5号

R3年8月号

グループホームでは、コロナウイルス感染予防対策から外出も制限される中、ご利用の方が穏やかな生活が送られるように季節の行事も取り入れながら活動しています。

認知症の方はいつもと同じ様に暮らす事で安堵感を感じておられます。ホームの空気感や同じ利用者同士の関係性、その他色々な違いを敏感に感じられます。今までの生活と少しでも違おうと戸惑われます。

今回のコロナウイルス感染予防対策から、行動が制限され、外出も出来ず、ご家族と面会も制限されています。ご利用者の方も行動の制限を理解される方、また、そうでない方といらっしゃると思いますが、それぞれに周りの変化を感じておられます。そんな中で、いかにご利用者の方達が安心して安全に安楽に過ごしていけるかをケアの中心に置き、支援をさせて頂いています。

グループホームは「家庭に出来るだけ近い環境で、地域社会に溶け込んで生活する」ことを目標としています。今後ご利用者の方がいつまでも今の心身の状態が維持できるように支援してまいります。

興味のある方はいつでもお気軽にご連絡下さい。

グループホーム「みんなの光」

☎0964-28-7800



夏バテを防ごう！

夏バテとは、高温多湿の環境に身体がうまく適応できないことによる体調不良の総称です。主な症状としては、**体のだるさ**や**食欲不振**などがあります。また、連日の暑さで睡眠不足となり、さらに疲労感やだるさが増し、症状が悪化しやすくなります。

〈夏バテの主な原因〉



1. 室内外の温度差による自律神経の乱れ

温度差の大きい屋外と屋内を行き来することにより、自律神経の活力やバランスが崩れてしまいます。また、冷房の効きすぎた部屋に長くいても自律神経がうまく働かなくなります。自律神経は、全身すべての臓器や組織の活動を調整し、体温の調整なども担っているため、乱れることで体調の不良が引き起こされます。



2. 高温多湿の環境による発汗の異常

高温多湿の環境では、汗の蒸発が不十分となり体温調節がうまくいかなくなることがあります。この状態が続くと、夏バテどころか熱中症になる危険もあります。



3. 熱帯夜による睡眠不足

熱帯夜により寝苦しい夜が続くことで、寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなったりします。睡眠による日中の疲労を回復することができず、疲れが溜まり夏バテになってしまいます。



4. 冷たいものの取り過ぎ

胃腸の不調は、食欲の減退により栄養不足を招き、それが夏バテを増進させるという悪循環に陥ります。また、下痢が脱水症状につながることもあります。



5. 水分や塩分の不足による脱水

長時間直射日光の下にいたり、暑さの中で運動をしたりすると、発汗が過剰になり、体の水分不足による脱水状態を起こすことがあります。水分と同時に、塩分、ビタミンやその他のミネラルも体から外に出してしまうので、回復には補給することが重要です。

〈夏バテを防ぐコツ〉

1.体の冷やし
過ぎに注意

2.睡眠をしっかり取る

3.こまめな水分補給

4.栄養バランスの
取れた食事

〈夏バテ予防に必要な栄養素〉

●たんぱく質 おかずをしっかり摂って筋肉疲労を解消

”筋肉疲労を解消させたり、身体の持久力をアップさせたりする働きがあります。

体力の温存効果もあり、不足すると疲れやすくなります。”

肉、魚、卵、納豆・豆腐などの大豆製品、乳製品

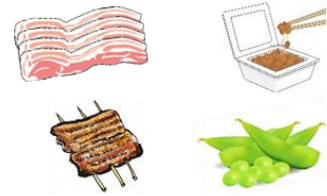


●ビタミンB群 栄養の吸収率をアップさせ、暑さに耐えられるエネルギーを作る

”ビタミンB1やB2は、麺類など穀類に多く含まれる炭水化物をエネルギーに変える

働きをしてくれます。”

豚肉、うなぎ、納豆・豆腐などの大豆製品、枝豆、卵など



●ミネラル 「だるさ」の解消にはカリウムを補給

”夏の体のだるさは、汗で失われるカリウム不足も原因のひとつです。「果物」は生のまま食べられるので、カリウムを無駄なく摂ることができ、水分も含まれているのでおすすめです。”

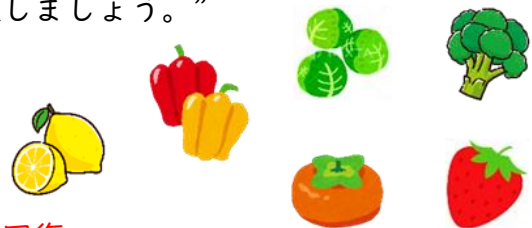


●ビタミンC 「疲労回復」にはビタミンCを補給

”紫外線のダメージによる活性酸素を除去したり、疲労回復の効果があります。

野菜や果物などのビタミンCを多く含む食べ物から摂取しましょう。”

赤ピーマン、黄ピーマン、芽キャベツ、ブロッコリー
アセロラ、キウイフルーツ、レモン、甘柿、いちご



●クエン酸 酸味成分のクエン酸で「食欲増進&疲労回復」

”酸っぱさで唾液が分泌され、さらに胃液も出るので、胃が活発に動くようになり食欲が増します。疲労や肥満の原因となる乳酸や脂肪を分解・燃焼してくれるので疲労回復の効果があります。”

オレンジやレモンなどの柑橘類、梅干し、酢など



参考文献：・全国健康保険協会協会けんぽ・かまぼこのある暮らし

・健康サイト by アリナミン製薬

夏夏を乗り越えるために基礎代謝を上げよう！！

熱中症を防ぐためには、「暑さを避ける」「こまめな水分補給」「暑さに備えた体づくり」が大切です。

汗をかく体質になるためには

- ①筋肉量を増やす ②水分をきちんととる ③カリウムを適度にとる

筋肉量を増やすには、基礎代謝を上げてくれる筋力を運動で維持することが必要です。汗をかく体質になることで、体にこもった熱を放出して体温を正常にキープできるようになります。

基礎代謝とは

体の臓器を動かすといった人間が生きていくのに必要最低限のカロリー消費のことです。

基礎代謝を上げるためには、大きな筋肉を鍛えるべきです。

- ・太もも（大腿四頭筋、ハムストリングス）
- ・ふくらはぎ（下腿三頭筋）
- ・大殿筋
- ・大胸筋
- ・広背筋

基礎代謝を上げる！簡単エクササイズ

▽膝伸ばし

- ①椅子に浅く座ります。
- ②両足を肩幅くらいに開きます。
- ③片方の膝を5秒かけて床と平行になるまで上げます。
- ④5秒かけて元に戻します。
- ⑤反対の膝も同じように行います。



▽スクワット

- ①足を肩幅に開き、手をまっすぐ胸の高さに伸ばします。つま先は正面を向けておきます。
- ②息を吐きながら、5秒かけて腰を落とします。膝がつま先より前にでないところまで腰を落とします。
- ③太ももが床と平行になる位置まできたら、息を吸いながら5秒かけて元の姿勢に戻します。



▽踵上げ運動

- ①椅子に座った状態で、両足を肩幅に広げます。
- ②踵をできるだけ上げて、つま先立ちになります。
- ③5秒かけて踵をおろします。



▽腰上げ

- ①仰向けになり、両手は床に置きます。
- ②両足は肩幅で膝は90°に曲げます。
- ③5秒かけてお尻を持ち上げます。そのまま10秒間キープします。
- ④5秒かけて元の姿勢に戻します。



▽両手の押し合い

- ①椅子に腰かけます。
- ②両手を胸の前で合わせます。肘は横に開いておきます。
- ③手と手を押し合います。息をこらえず吐きながら行います。
- ④5秒間力を入れてキープしたら力を緩めます。



▽タオルを使った広背筋の運動

- ①長さのあるタオルを準備します。
- ②立った姿勢で足を肩幅より広くとります。(椅子に浅く座った姿勢でも行えます)
- ③肩より広い位置でタオルをつかみ、胸の高さで前方に腕を伸ばします。
- ④そこから左右にタオルを引っ張りながら、胸の前まで引きつけます。



光乃里での認知症訓練 ～手作りした 脳トレを利用して～

認知症とは 正常に発達した脳の神経が 加齢に伴い 記憶や学習、判断をする神経細胞の活動が障害され、それまで出来ていた記憶や判断、かつて学習した事柄の理解などが次第に低下していき その障害がある限度を越えると認知症と診断されます。

高齢者施設でのリハビリでは身体機能のリハビリと同じように認知機能の訓練や精神賦活訓練は大切です。

そこで 光乃里のリハビリテーションではご利用者様にあったレベルの訓練が出来る様に手作りのパズルやペーパー問題を準備して認知症の進行予防を目的に脳トレを行っています。



1 パズル ペットボトルの蓋を利用して作られたパズルです。

写真1 小学1年生から学年ごとに習う漢字を使い 台紙に書かれた漢字の上に同じ漢字を書かれた蓋を置いていきます。集中力 観察力 記憶の訓練になります。

写真2 2字熟語 4字熟語 ことわざ など ひらがなの上に当てはまる漢字を置いていきます。理解力や想起(漢字の思い出し)などの能力が必要になります

写真3 各計算問題です。計算力が必要ですが、ご利用者様にとっては慣れ親しんだ九九が一番簡単で好まれます。



写真1



写真2



写真3

2積み木 写真4

コース立方体組み合わせテスト（知能検査）をヒントに赤 白 黄色 青に塗られた 積み木を使い紙に書かれた図形を作っていきます。

図形の理解力・分析力・想像力・構成力・集中力など色々な能力が必要です。



写真4



写真5

3ペーパー問題 写真5

計算やしりとり 物の名前や言葉の思い出し 文章の読解などの刺激入力の種類や難易度などそれぞれの高齢者のレベルに合わせて調節し提供しています。

高齢者の脳トレは、楽しみながら考えたり覚えたりすることで脳が刺激され、認知症の予防として大きな効果を期待できます。また 集団で脳トレをすることで、コミュニケーションもとれて脳も活性化するのです。光乃里のリハビリでは これからも ご利用者様を理解し ご利用者様が楽しくリハビリが出来るように 認知症訓練 脳トレを提供していきたいと考えています。

※ご自宅で出来るようにホームページから問題集をダウンロードできるようにします。

イベントだより

☆七夕祭り

夏の風物詩の一つ七夕飾りを入所者様と一緒に作りました。短冊に「早く元気になりますように」「足が治りますように」など皆様、思い思いの気持ちを書かれ出来上がった七夕飾りの笹を各階に飾りました。



☆誕生会（盆踊り）

8月の誕生会は、盆踊りをプログラムに加えてみました。スタッフの踊りが始まると一緒に手拍子を取られ、楽しまれていました。

口腔体操しています。

—誤嚥予防にパタカラ体操—

はじめに高齢者の病気の中で多いのが肺炎ですが、その中でも食事に関する病気の一つに誤嚥性肺炎があります。

その誤嚥を予防する目的でパタカラ体操というものがあります。

高齢になるにつれて、食事の時など飲み込みも悪くなっていきます。

美味しい食事が取れるように今のうちにトレーニングをおこなって行ければと思っています。

誤嚥性肺炎とは

誤嚥とは、唾液や食物、胃液などが気管に入ってしまうことをいいます。その食物や唾液に含まれた細菌が気管から肺に入り込むことで起こるのが誤嚥性肺炎です

パタカラ体操

パタカラ体操は誰でも簡単にできる体操なので、これを日常生活に取り入れるだけで、咀嚼や嚥下の機能を回復させ、食事への不安を解消することができます。

「パタカラ体操」は発声しながら口を動かす、「お口の体操」のことです。

「パ」「タ」「カ」「ラ」の4文字を発声するため、「パタカラ体操」と呼ばれます。

「パタカラ体操」を取り入れることにより、口や舌の動きが鍛えられます。

まず「パ」「タ」「カ」「ラ」を、それぞれ5文字3回ずつ発音してみましょう。

ですが、ただ口に出すだけで良いという訳ではありません！

①「パ」は、口をしっかりと閉じて発音する

口を閉じる筋肉が鍛えられることで、口の中の食べ物をこぼさないようにすることができます。

②「タ」は、舌を上あごにくっつくように発音する

下の筋肉が鍛えられると、食べ物をしっかりと押しつぶしたり、飲み込んだりすることができます。

③「カ」は、のどの奥を意識して発音する

のどを閉じることで、誤嚥を防ぎ、食べ物を食道に送ることができるようになります。

④「ラ」は、舌をまるめるように発音する

舌をまるめてよく動くようにすることで、食べ物を喉の奥に運び、飲み込みやすくなります。

ただ発音するだけでなく、「大きな声で」「一文字一文字」「はっきりと」意識して声に出すようにしましょう。

「パタカラ体操」は、お食事の前に行うことをオススメします。

運動前の準備体操と同じで、実際に食べる前に体操しておくことで、口や舌の動きが慣れて食事しやすくなります。ですが、もし食事の前に時間が取れない場合は、できる時に行うだけでも構いません。



当施設でも嚥下・誤嚥予防としてパタカラ体操を毎食時に行っています。

入所者様に少しでも美味しい食事が摂っていただけるようお手伝いできればと頑張っていきたいとおもいます。

令和3年度光乃里年間行事（下半期10月～3月）

月	日	行事名	行事内容（備考）
10	20	・10月誕生会（ハロウィン追加） ・コスモス見学会	
11	17	・11月誕生会 ・映画祭り	・5階の大型スクリーンで水戸黄門他
12	15	・12月誕生会、クリスマス会	・ケーキを提供
令和4年 1	19	・1月誕生会、鏡開き	・芋ぜんざいを提供
2	16	・節分・豆まき ・2月誕生会 ・じゃが芋植え（時期を見て）	・甘納豆を厨房より ・チョコを提供
3	16	・3月誕生会、ひな祭り ・お花見：光乃里駐車場（時期を見て）	・巻きずし作り

介護保険施設における負担限度額が変わります。

令和3年8月1日より

上記の件、令和3年8月1日より、介護保険施設（介護老人福祉施設・介護老人保健施設・介護療養型医療施設・介護医療院）の入所の方やショートステイを利用される方の一定額以上の収入や預貯金等をお持ちの方には食費の負担額が変更になるという通達が厚生労働省からありました。これにより介護老人保健施設「光乃里」のサービスを利用するにあたり、食費（日額）が下記の費用に変わります。（※居住費の負担限度額は、変わりません）

	施設入所者		ショートステイ利用者	
	R3年7月迄	R3年8月から	R3年7月迄	R3年8月から
年金・収入等 80万円以下	390円	390円	390円	600円
年金・収入等 80万円超 120万円以下	650円	650円	650円	1,000円
年金・収入等 120万円超	650円	1,360円	650円	1,300円

※食事の提供に要する平均的な費用の額（基準費用額）は、1,392円→1,445円（日額）に変わります。

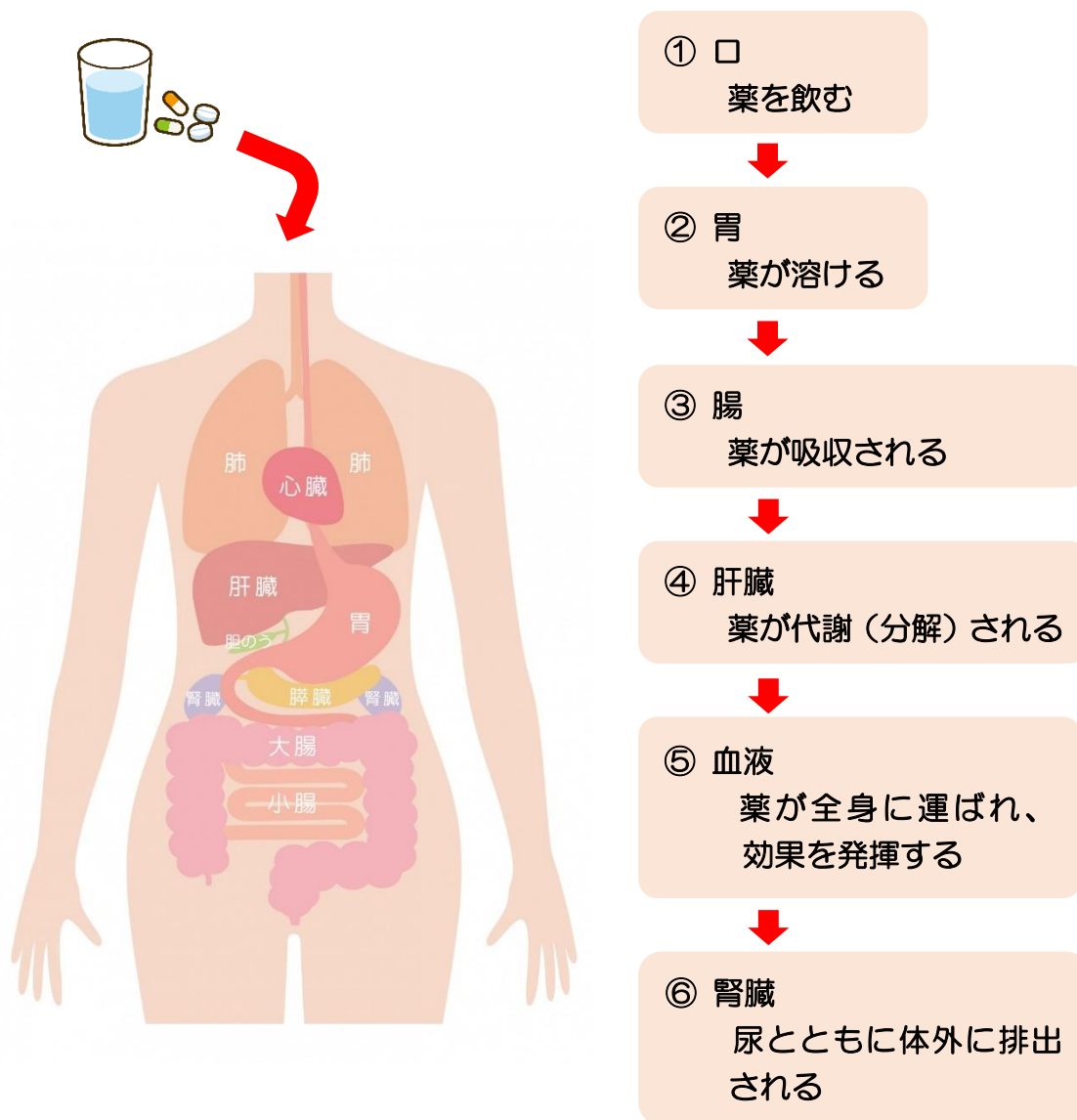
※生活保護受給者や老齢福祉年金受給者等（第1段階）の負担限度額は、食事・居住費ともに変更有りません。

お薬の豆知識 ～その4～

お薬は体の中でどのように作用しているのでしょうか？


今回は、お薬（飲み薬）が効くまでの過程についてお話しします。

飲み薬は食べ物と同様に、食道から胃へ、胃から腸へ行き、吸収されて、さらに肝臓へ運ばれます。その後、血液の流れに乗って目的の部位へ届けられます。



一般的に、飲み薬が吸収され、効果を発揮するまでには、15～30分程度かかります。薬を飲んだ時、すぐに効かないからと続けて飲み足したり、他の薬を飲んだりしないようにしましょう。

ホームページにも当法人からのお知らせ・相談の流れなども掲載していますので、閲覧下さい。

検索 → または、URL  より、<http://inouekai.com/> 当法人のホームページへアクセスして下さい。



患者様・ご家族の方は、相談員宛に電話を頂ければ、対応させていただきます。

医療機関等の方は、入所相談記録表をダウンロードしてご記入いただき、相談員へご連絡頂くと、スムーズに相談が出来ます。



医療法人社団 井上会

〒861-4211

熊本市南区城南町今吉野 1020

熊本光洋台病院 ☎：0964-28-6000

介護老人保健施設「光乃里」 ☎：0964-28-8000

グループホーム「みんなの光」 ☎：0964-28-7800

URL : <http://inouekai.com/>

