

徳権会 医療福祉情報

内科 大楽先生

あけましておめでとうございます。お元気で新年を迎えられたことだと思います。

お正月に欠かせないお餅。毎年全国でお餅を喉に詰まらせて救急搬送される方は100人近くいます。多くは65歳以上の高齢者です。お餅は最も窒息を引き起こしやすい食べ物です。対外では50度～60度で柔らかく伸びますが、口の中に入れると温度が低くなり粘っこく硬くなり喉に入ると呑み込みにくく、また出しにくくなります。そのため咀嚼能力の低いお年寄りや小さな子供さんは喉に詰まらせる危険があります。

お餅はそれぞれ食べる人の能力に応じて一口で食べられる大きさに小さく切り、良く噛む、飲み込まないうちに次のお餅を口に入れず、食べる時は一人で食べない、お茶や水を飲んで喉を湿らせてから食べるなど注意が必要です。

万一気管に詰まった場合、窒息を起こし呼吸が出来なくなるため声が出せない、顔色が急に真っ青になるなどの症状が出ます。救急車を呼び車が来るまで背中を叩く、詰まった人の背後から抱きしめ結んだ左右の拳を突き上げるようお腹を圧迫する、口の中から指で取れそうなら取るなどしてください。

十分注意して楽しくお正月をお過ごしください。

後藤看護師

一気に冷え込んできましたが、この時期になるとインフルエンザを思い浮かべる方も多いと思います。

インフルエンザウイルスは、咳や鼻水に出ます。咳などでウイルスは飛散し、ウイルスに触れた手で口や鼻に触れることでインフルエンザに感染します。そのため風邪予防には手洗い・うがい・マスクの着用が重要となります。外出後は手や喉についたウイルスを洗い流し、体内にウイルスを取り込まないようにしましょう。

在宅往診部 訪問リハビリ
島野理学療法士

新年、明けましておめでとうございます！
まだまだ寒い時期が続きそうですが、みなさま体調はいかがでしょう？

最近健康に気を配り積極的に体操や運動に取り込む方も増えてきています。一方で、気にはなっているのだけど、なかなか始められないといった方も多いのではないのでしょうか？

体力をしっかりと維持して健康に暮らすためには、新しいことを始めるのも大事ですが、その前にまずは現状を知ることが一番です！

以下の項目に「はい」か「いいえ」で教えてください。

- ・階段を手すりや壁に手をつかずに昇っている
 - ・椅子から何もつかまらずに立ち上がっている
 - ・15分位続けて歩いている
 - ・この1年間で転んでしまったことはない
 - ・転んでしまうのではないかと不安はない
- 「いいえ」が3つ以上の方は体力が低下している可能性があります。気になる方は、無理のない範囲で少しずつ運動を始めていきましょう！

田中看護師

新年を迎え新たな気持ちで過ごしておられるでしょうか？お正月の御馳走で胃が疲れている方も多いのではないのでしょうか？

1月7日は七草の日です。当初は草ではなく七種の穀物（米・粟・きび・ひえ・みの・ごま・小豆）だったといわれています。今の七種は鎌倉時代に四辻善成がせり・なすな・ごきょうはこべら・ほとけのざ・すすなすしろこれぞ七草と詠んだことで定番になったとも言われており、江戸時代の頃には庶民の間でも食べられるようになり次第に定着していったそうです。

「君がため 春の野に出でて 若菜摘む
我が衣手に 雪は降りつつ」と百人一首にもうたわれている「若菜摘み」ですが、新春に若菜を食べると「邪気を払って病気が退散する」と考えられていました。七草は特別「美味しい」ものではないかもしれませんが私達の祖先が現代に繋いでくれた習慣を大切に後世に伝え繋いでいきたいものですね。

在宅往診部
歯科医師 柳瀬先生

新年明けましておめでとうございます。

この季節、体調管理が難しくなりますね。乾燥も著しいので、加湿器等を使用して対策をしましょう。また、お口の中も乾燥しやすくなり風邪をひきやすくなってしまったりと影響が出てきます。口腔乾燥が進行すると、唾液が減ってしまい、虫歯菌が繁殖しやすい環境にもなってしまいます。

冬で喉が乾かない、あまり水分を摂らない、といった方も多いかと思いますが、しっかりと身体に水分を補給することが大切です。

在宅往診部
花園歯科衛生士

明けましておめでとうございます。

お正月はいかがお過ごしでしょうか。冷え込みが強くなってきてますね。防寒対策を行い、体調管理に気を付けてくださいね。冬はお口の中が乾燥しやすくなり、菌が繁殖して、口臭が強くなる場合があります。特に寝ているときが一番お口の中が乾燥しやすくなり、菌が繁殖します。

朝起きたら、まずお水を飲む、という方もいるかと思いますが、繁殖した菌をそのまま飲み込んでしまうこととなりますので、まずはお水をゆすぐ（歯を磨く）ことをしてから、水分を摂取すると、いいと思います。

榎本施設長より

新年明けましておめでとうございます。今年の4月から年号新たにスタートです。

寒くなるに従ってインフルエンザ・ノロウィルスのピークを迎えます。手洗いの予防、加湿器での予防（ぬれタオル等）、空気が乾燥する季節は感染症に注意したいものです。

- 寒い冬に負けない身体づくりを心がける
- ①タンパク質（身体づくり）肉・魚・大豆食品・卵など
 - ②野菜（身体を整える）ビタミン・ミネラル源の野菜たっぷり
 - ③汁物（旨みの効いた汁物を献立）タンパク質・野菜と一緒に摂る

主菜・副菜を組み、合わせて栄養・バランス+免疫力を高める食材を積極的に+小忠実な水分補給を心掛けましょう。寝る時はマスクで喉や鼻の乾燥を防ぎましょう。

今年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

松本ヘルパーより

新年明けましておめでとうございます。早いものでゆとりあで働き始めて7年目を迎えます。私が入居者様と向き合う時に常に心がけていることは、相手の立場が私だったら・・・私の親、祖父母だったら・・・と考えることです。

入居者様一人一人に思いやりを持ち、目配り・気配り心配りの配慮を心がけることによって入居者様の毎日がよりよく過ごせるように支援していきたいと思っております。1つでも多くの笑顔を見れますように。

今年もよろしくお願い致します。

