

## コロナ禍のフレイルは誰にでも起きる

川尻 副院長

先日、訪問看護で伺っている患者様とお話しをしている時、突然むせこみしばらく話ができない状態になりました。患者様にお聞きしたところ、普段はむせることはないが人と話をしていると時々むせることが最近あるとのこと。  
その患者様はご高齢でもなく風邪症状なども特に見当たらず普通に過ごされていました。  
まさにこれが昨年十月号で大楽医師のコラムにあった「フレイル」です。  
コロナ禍のため普段以上に外出を控え、人と話すことも少なくなることで自分でも気がつかないうちに嚥下や肺・呼吸器なども少しずつ機能が低下しているのです。  
フレイル予防については大楽医師のコラムをぜひ読み返してみてください。  
また、今日は一回も声を出してないなと思ったら大きく深呼吸したりあいうえおなど発声したりするだけでも違いますよ！

## コロナの影響

心療内科 車地先生

新型コロナ対策の切り札と期待されるワクチン接種がまもなく現実のものとなりそうだ。すでに、この患者の治療に携わっている医療者への接種は始まっている。順次、その対象が広がっていく計画のようである。われわれは、次のグループである。いよいよと期待感もあるが、実のところ、打ちたくない気持ちもあり、効果だけでなく副作用の情報がふんだんにありすぎる影響かもしれない。  
一方、今冬は、外出時や職場で、徹底して、マスクを着用しているが、この効果は絶対かもしれない。風邪をひきにくくなっていると思う。巷でもどうやら、インフルエンザも激減しているようである。新型コロナが生活全般に大きな影響を与えているが、コロナ禍が晴れた後にも残るものについて、つまりはコロナがどう世の中を変えたか予想も語られている。そのひとつに、公衆でのマスクはしばらく残るのではと噂されている。確かにそうなりそうである。このほか、仕事面では、在宅勤務やWEB会議も確実に広がっていくであろう。でも、どうにもWEBでの飲み会だけはいただけないと思っているのは私だけだろうか？

## 嚥下体操

歯科医師 清水先生

お口の簡単な体操を行うことで、食事に必要な口・下・頰の筋肉を刺激し、唾液の分泌を促します。  
唾液が多く出ることで、食事を飲み込みやすく、むせたりせず、美味しく食事がとれるようになります。  
食事をスムーズにとることで誤嚥性肺炎を予防することにもつながります。1つの動作が終わったら、唾液を飲み込んでみましょう。お食事前に1セット(1〜2分)するのが効果的です。

## 階段昇降の勧め

穴沢 理学療法士

街中には段差や階段がよくありますが、エレベーターやエスカレーターなどを使用している方がほとんどです。普段、運動習慣がない方が簡単にできる運動としては階段昇降をお勧めします。  
そのメリットとして心肺機能の強化、脚や体幹の筋力強化が挙げられます。上りでは「せえせえ、はあはあ」と息が切れると思いますが、それは心臓を鍛えている証拠。逆に下りは息は切れませんが、上り以上に脚に負荷がかかります。太ももを使用します。研究では糖尿病や骨粗鬆症の予防・改善に効果があることも分かっています。  
最後に疲れない階段(または坂道)の上り方のコツですが、歩幅は小さく、身体の軸をまっすぐに(へっぴり腰にならず)行うことです。すると太ももではなく、より大きなお尻の筋肉を使うことができ、疲れにくくなります。

## 介護コラム

鈴木主事より

榎本施設長より

日に日に、暖かなひざしを感じる頃となってまいりました。河津桜が咲きはじめ、心穏やかな気持ちになります。  
新型コロナウイルスは、まだまだ減少せずにおり、外出自粛、まだまだ続行中であり、ご家族様、関係者の皆さまにおかれましては、引き続き、利用者様との面会等をご遠慮頂く所存でございます。どうぞご理解、ご協力の程お願い申し上げます。

利用者の日常生活といしましては、ゆとりあ新聞等の写真、及びひとりひとりのコメントが記載されております通り、ひとりひとりが今、自分で出来ることに取り組んで頂いております。ゆとりあでの生活を繰り返し送れるよう頑張っております。

医療関係者及び、介護スタッフも同様に頑張っております。ご家族様関係者の皆さまにおかれましては、お身体には充分にご自愛の程お願い申し上げます。

皆さんこんにちは。コロナ禍で大変だと思いますがいかががお過ごしですか？

グループホームでは皆さんが感染対策に気を遣って独自に工夫して、利用者さんをお守りしています。散見されるのはフェイスシールドの着用です。ウイルスというのは粘膜に触れると感染のリスクが高くなるので、マスクは勿論のこと、フェイスシールドやグローブもスタッフの皆さんが利用者様をコロナに感染させない為に皆が着用をし、支援しています。フェイスシールドは着用している他の施設は今のところ少ないのではないのでしょうか？

もちろん消毒や換気も毎日欠かさず実施しています。スタッフの皆さんの頑張りによって、利用者様に感染者を1人も出さず、早くこのコロナ騒動が終息しますよう、心から願っています。

金看護師より

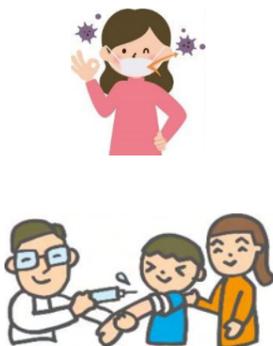
最近、暖かい日と寒い日が数日おきに訪れることがあり、とくに体調管理に気をつける日々が続いてますが皆さまの体調はいかがでしょう？

今日は、私どもグループホームゆとりあでの安全対策の取り組みをご紹介します。

グループホームゆとりあでは、毎月1回、全員参加での避難訓練を行っています。他施設では消防署職員が参加する年1回の避難訓練のみのところが多いのでゆとりあでの訓練回数はかなり多い事になります。

しかし、何度も繰り返し行っているからこそ、いざという時の慌たしい中では訓練で培った対応が活かされたり冷静な判断がし易いのではないかと考えています。

グループホームゆとりあでは、これからも入居者さまの安全が確保出来るように取り組んで参ります。



## 医療スタッフのコラム

内田歯科衛生士より

口呼吸の危険さ  
人は本来鼻呼吸をしています。しかし、鼻詰まりなどによって息苦しさを感じた際、口呼吸をしてしまう人も多いと思います。鼻は鼻毛などにより空気内の不要物をカットする空気を綺麗にする役割を持っていますが、口呼吸をしてしまうと、本来カットされるべき菌などがカットされずに直接体内に侵入してしまう危険性が高くなります。なので鼻呼吸を意識して生活することも一つの健康法であります。

花園歯科衛生士より

ハブラシを軽くあてた程度でも、歯ぐきから出血する場合、炎症を起こしている状態が考えられます。力の入れすぎにより、ハブラシで歯茎を傷つけて出血することもあります。健康な歯ぐきの人であれば、強くこすった程度で出血することはありません。歯ぐきが腫れているとき、炎症部分には血液が溜まっているので、歯ブラシがあたる程度の弱い刺激でも出血することがありますが、出血が見られるのは、そこに「磨き残した菌垢(細菌)がいる」サインです。「出血が怖いから触らない」という人がいますが、それは間違いです。怖がらずに磨いて出血させることで、歯ぐきが引き締まってくるので、腫れや炎症を抑えることができます。丁寧なブラッシングを行い、できるだけ菌垢を取り除いてあげることが必要です。歯ぐきからの出血があっても歯磨きを行うことが大切です。ただし、歯ぐきはとてもデリケートなので、力強く無理に磨くのは傷つけてしまうので、適度な力加減で磨くようにしましょう。

田中看護師より

三月になり、日射しのあたたかさも増して春めいてきたように感じます。しかし朝晩はまだまだ寒くあたたかいものが欲しくなりますね。選択肢の一つにココアを取り入れてみてはいかがでしょう？

ココアはアノ生姜よりも指先や足先のあたたかさが持続したという実験データがあるほど温まり効果大です。

また、食物繊維はゴボウよりも多く「リグニン」というココアに含まれる成分は不溶性のため便通を促進させます。広く周知されている「カカオポリフェノール」にはストレスをため込まない正常細胞の損傷を予防する感染予防などにも役買っています。ここまで聞いただけでもココアを今すぐ飲みたくなったと思いますが、もう一つの有効成分「テオブロミン」には更にうれしい効果があります。集中力や記憶力をアップさせたり脂肪を身体に蓄積させないという自然界にはカカオにしか含まれない成分を兼ね備えています。

ココアってこんなに幸せな飲み物だったんですね～♥同じ一杯を飲むなら時々ココアを取り入れて食物繊維や微量ミネラル類も体に取り入れて心も体もホットになりましょ

(注)ミルクココアは砂糖やミルクが多く加えられているので、ピュアココアをお勧めします。甘みを加えるなら血糖値を急激に上昇させる白砂糖ではなくはちみつがお勧めです。いずれも飲みすぎには注意して下さい。