★平成最後の年★
今年もよろしくお願いします！

市立三笠総合病院
診療技術部　リハビリテーション科
りは★リハ

平成 31 年
1月25日

第４号

担当：織田　拓也
片岡　篤樹

～新年の挨拶～

診療技術部部長　　磯辺　正道

新年あけましておめでとうございます。皆様におかれましては新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。いつも、りは★リハをご高覧下さいまして心より感謝と御礼を申しあげます。当院の診療技術部 リハビリテーション科は、日頃より各市民センターでの健康教室をはじめ、三笠市老人クラブ連合会等で啓蒙活動やボランティア活動を積極的に取り組みさせていただき日々研鑽しております。

さて、日本は名実ともに世界一の長寿国となりましたが、三笠市においても高齢者が多く、リハビリが必要不可欠と考えます。リハビリテーション（rehabilitation）は「名誉の回復」「社会復帰」と訳されます。地域の皆様・患者さんの「生活の質」を最大に高め、「その人らしく生きる」に繋げることが、リハビリの基本的な考え方で、「リハビリマインド・心」と呼ばれます。

私たちは、「地域のために貢献できるリハビリ」「患者さんの生活と心に寄り添うことの出来るリハビリ」を目指したいと考えております。より安全で安心な医療の提供を進めることも継続して参りますので宜しくお願い申し上げます。

まだまだ続く美味しい季節!!
誤嚥をしない身体づくりのコツ!!

あけましておめでとうございます！！お正月料理や熱々の鍋料理など、まだまだ味覚を楽しむ季節が続きますが、皆さんは、むせ込む事なく食事を楽しんでいるでしょうか？このむせ込みは本来なら食道に入っていくはずの食べ物などが気管に入ってしまう事で引き起こされると言われており、「誤嚥」と呼ばれています。この「誤嚥」が原因で肺炎などの重度な病気になってしまうことがあるので、元気なうちから誤嚥予防をしておきたいですね。

今回の「りは★リハ」では嚥下力（飲み込む力）のチェック方法や、誤嚥予防の体操などを紹介していきたいと思います。皆さんも本紙を読みながら一緒にやってみましょう。

嚥下力のチェック方法

①肩の力を抜いて座ります
②中指と人差し指で喉仏を挟むように軽く触ります
③30 秒間出来るだけ多くつばを飲み込みます

誤嚥予防体操

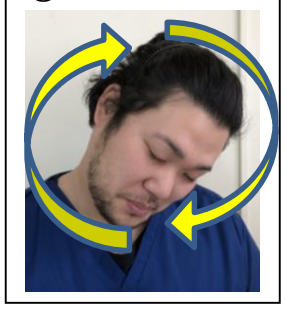
①舌を大きく出したり戻したりします。
②口を大きく開け閉めします。
③頬を膨らませたり、すぼめたりします。
④首を左右に大きく回します。
⑤「パ」「タ」「カ」「ラ」と大きく口を開け、声を出します

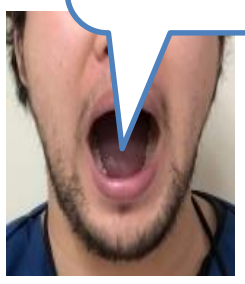
「パ!」「タ!」
「カ!」「ラ!」

①

②

③

④


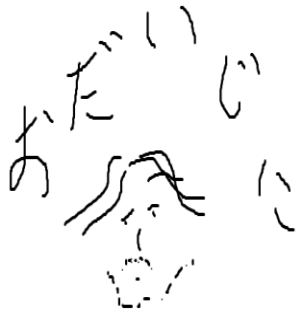
⑤


～活動紹介その 1!!～

＜健康教室への参加＞

昨年度、当科スタッフより岡山市民センターと山の手市民センターにて「誤嚥性肺炎と予防」についてお話させていただきました。多くのご参加ありがとうございました。今後も三笠市の方が健康で生活送れるように情報発信を行っていきたいと思っています。（織田）

～活動紹介その２!!～

＜病棟での取り組み＞

当院回復期リハビリテーション病棟では、昼食前に 10 分～15 分間の誤嚥予防体操を実施し、入院中や退院後の誤嚥による肺炎の予防を行っています。（片岡）