

きらっとサンスマイル



第143号
発行:令和 6年 6月



介護老人保健施設
サンスマイル三木

～理念：陽光（ひかり）と緑あふれる空間で、ともに”いつも”の生活を～

口腔機能の向上を目指した各部署の取り組みについて



今年4月より介護報酬が改定されました。口腔機能が低下している方、その恐れのある利用者さまを対象に、誤嚥による窒息や誤嚥性肺炎を予防し介護度が今以上に上がらないよう、リハビリテーション部門、管理栄養士、歯科衛生士、看護師・介護士らが一体となって取り組むことが求められるようになりました。

当施設サンスマイル三木でもその求めに応じ、それぞれの職種が協力し、口腔機能の向上を目指して取り組むことにしました。

それぞれの取り組みについてご紹介します。

①歯科衛生士、看護師・介護士

口腔内を清潔に保つことで誤嚥性肺炎の予防を目指します。

当施設と契約していただいた歯科衛生士さんにより月2回、口腔衛生の評価とともに口腔清掃を行ってまいります。また、歯科衛生士さんからブラッシング方法など技術的な指導を受けた当施設の看護師および介護士が日々の口腔ケアを行います。

②管理栄養士

皆さんの嚥下状況、食事の摂取量を確認し、栄養状態を悪化させないように不足するカロリーを補い、食事形態などを工夫します。

みなさんの食事摂取状況を把握するため、実際に食べておられるところを観察する「ミールラウンド」を行っています。各フロアを週に1回以上、昼食時にラウンドをしています。

③リハビリテーション部門

離床を促し“椅子に座って”食べていただけるよう、筋力と持久力の向上を目指してリハビリを提供します。

通常のリハビリに加え、座位の姿勢が不安定な方にはタオルやクッションを使用して、誤嚥を防ぐ安全な姿勢（ポジショニング）を提案します。

『加齢や病気により体力が落ちたとしても、なるべく口から食べてもらいたい。』

これが私の思いです。この思いを皆に共有してもらえよう、働きかけていきたいと思います。

サンスマイル三木 リハビリマネージャー

長谷川 悠吾

外出レクリエーション

～紫陽花見物&喫茶店巡り～



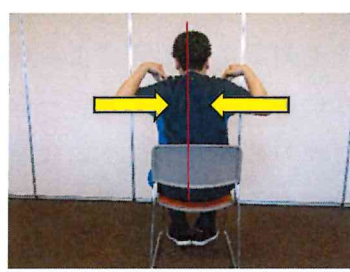
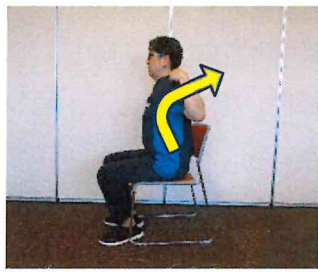
知りたい！自宅でストレッチ術 ～肩甲骨編～

肩こり解消のカギは肩甲骨！

日常生活において猫背等の姿勢不良が続くと肩甲骨周りの筋肉が硬くなり、血行が悪くなることで肩こりにつながってしまいます。

肩こりを軽減させるには肩甲骨を効果的に動かし、肩甲骨周りの筋肉の柔軟性を向上させ、筋力低下を防ぐ必要があります。

凝り固まった筋肉を効果的に動かし、血行を良くして肩こりの解消を目指しましょう。



ここがポイント！
背筋を伸ばしながら行うことで肩甲骨の動きがしっかり出るようになります。

姿勢：椅子に浅く腰かけ、背筋を伸ばし、両肘を曲げたまま外側に開き、指先を

①肘を後ろに引くイメージで肩甲骨を脊柱に寄せ、胸を張っていきます。

②胸を張った状態で5秒程度止めます。その後、ゆっくりと元の状態に戻します。(10回を3セット)

※右のQRコードをカメラで読み込んで頂くと簡単に動画が視聴できます。



～リリース情報～

サンスマイルの情報を動画にて配信しています。以下のQRコードを読み込んでみてください。

- ・「笑顔と感謝」に合わせたリハビリ体操
- ・利用者さまのリハビリ体操の様子
- ・サンスマイルのお部屋などを紹介



～編集後記～

阪神タイガースの調子がなかなか上がりません。昨年の大活躍を頼もしく思われた方は、さぞヤキモキされていることでしょう。

首脳陣、選手たちはファンを喜ばせたい思いで必死に戦っていると思います。しかし、前年のチャンピオンチームに対して他球団のマークがきつい。審判の判定も厳しい。そしてなによりファンの期待が大きい。

そんな中、日々戦ってくれている阪神タイガースには「頑張れ。」「この試練を乗り越えれば、去年より強くなれるよ。」と私は祈りながら応援しています。

試練の時ほど、そのチームの真価が試されていると思います。私たちの仕事も同じです。しんどい時こそ、「自分たちは試されているんだ。」という思いで何事にも立ち向かえるチームでありたいと思っています。

(長谷川 悠吾)

《ショートステイのご案内》

ご家庭での事情等でご自宅での介護が一時的に困難になった場合、ご利用いただく短期間の入所サービスです。ご利用に関してのお問い合わせ、何かお困りのことがございましたらお気軽にご相談ください。

ショートステイ担当：中張・奥本・丸山



介護老人保健施設 サンスマイル三木
(三木山陽病院隣り)

住 所：三木市志染町吉田1213-1

電 話：0794-87-8720

FAX：0794-87-8707

<http://www.hoyukai.or.jp/sunsmile/>

※右のQRコードをカメラで読み込んで頂くとホームページにアクセスできます。

