

あおば 12月

平成 30 年
12 月号
介護老人保健施設
デンマークイン若葉台
発行責任者
広報委員会



『 感染予防は手洗いから 』

看護師 佐伯 礼子

寒さが身に染みる季節となってきました。皆様方には益々ご健勝のことと存じます。今年もノロウイルス・インフルエンザが猛威を振るう季節になっております。時代の進化と共に、ウイルスも進化しているかのごとく、毎年毎年悩まされていますね。学校や施設で度々集団発生するこのノロ・インフルエンザウイルス。特に高齢者は罹り易く、治りにくく、後遺症(長期間の寝たきりによって歩けなくなる、食べられなくなるなどの体力低下)が残り易く、特に「感染しない」ための取り組みが必要になります。

感染しない＝感染予防対策には次の3つが有効です。

- ①感染経路を絶つ（感染者・感染物と接触しない）
- ②予防接種などを受ける
- ③免疫力を高める



①には標準予防策（スタンダードプリコーション）が必須です。どこで誰がどんな感染症を持っているかわからないから、全てのもの（目やに、咳、便、尿、様々な分泌物）には感染性があるから、何よりも毎回手洗いをして、感染源から断ち切ろう、という世界統一の考え方です。症状がなく、潜伏期間内に知らないうちに感染させた・感染した、はよく聞く話です。他に、咳がある時はマスクをする、排泄物は手袋をするなど。感染するかも、させるかも、の前に予防策をとり、何より人と接する前後は手洗いをする。一番重要な感染予防策です。

②は、高齢者ではインフルエンザや肺炎ウイルスの予防接種が当てはまります。あらかじめ抗体を作り、ウイルスへの抵抗力を増すためです。

③は、毎日の健康管理が大切です。食事・睡眠・ストレスを溜めない。感染しない身体づくりをしましょう。

皆様が健やかで素敵な笑顔で毎日が送れるよう、職員一同精一杯お手伝いさせていただきます。来年もどうぞ、宜しくお願い申し上げます。



1. 飲み込みと誤嚥の基礎知識

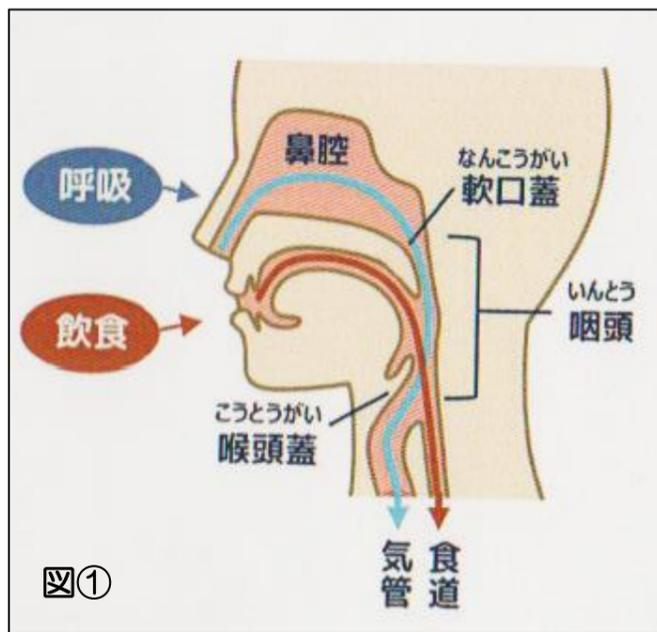
“食べる・飲み込む”のしくみ

知っていますか？ のどの交通整理

私たちは、食事のたびに飲み込むことを繰り返しています。飲み込み(=ごっくん)のことを医学用語では嚥下(えんげ)と言います。また、のどは咽頭(いんとう)と呼びます。

下の図①のように、飲食物は口からのど(咽頭)を通して食道に入っていきます。一方、空気も鼻からのどを通して気管に入っていきます。つまり、飲食物も空気も必ずのどを通るわけです。

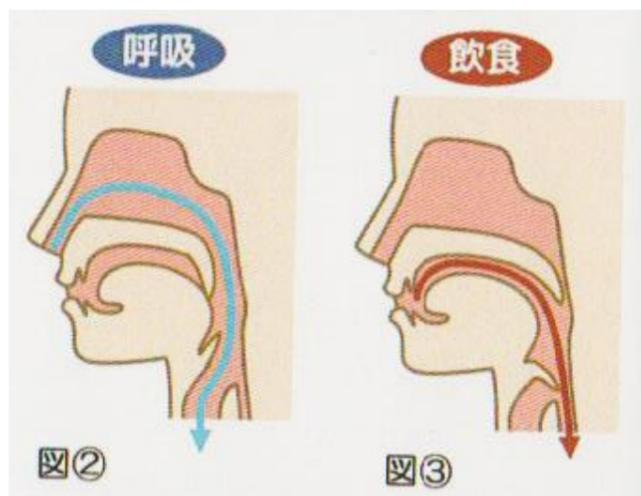
のど(咽頭)の中の2つの流れ



のどは、空気と飲食物の交差点になっているので、嚥下するときに、のどでは交通事故が起こらないように交差点の交通整理が行われるのです。下の図②と③を比べると、このことがわかります。嚥下の瞬間は、気管にフタがされて、食道だけに通じます(下図③)。そして、嚥下以外のときは、食道の入り口は閉じて、のどは空気の通り道になっています(下図②)。

このように、呼吸と嚥下のたびに、のどの交通整理がタイミングよく行われているのです。

のどの交通整理



嚥下には“のど仏”が大切！

嚥下(ごっくん)するとき、のど仏は上がります。のど仏が上がることで空気の通り道が塞がれ、食べ物は食道へ送られます。

《芳村直美 食支援プロジェクト推進本部長が編集を担当した『体のしくみを学んでおいしい介護食を作ろう』から抜粋》

今日は何の日？

しわす
[師走]

12月

[師走]の名は、僧侶がお経をあげるために走り回ることから「師馳す」「師走り月」からついたとされます。また一年の納めの月であることから「四季果つ」が変化したという説もあります。

二十四節気

とうじ
冬至

一年で太陽が最も南に寄り、北半球では昼が最も短い日です。冬至には、邪気を払うということで、赤い小豆を使った小豆粥や、なんきん(かぼちゃ)など名前に「ん(運)」が2つ付くものを食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしが今も続いています。



作品展

11/1~9

2階ロビー・通路に、日頃皆様が制作された作品を展示しました。一部をご紹介します。

5階作品



4階作品

6階作品



3階作品



趣味活動



デイケア

職員紹介

通所リハビリテーション科

氏名 萩原 明子

趣味… 食べる・寝る・遊ぶ・
手話・読書・御神輿

入職にあたって一言…10か月ぶりの仕事復帰ですが、一日も早く仕事を覚えるよう頑張りますので、宜しくお願いします。



今月の行事

- 誕生会 4日(火)
- 柚子湯 20日(木) 4F、デイケア
- 21日(金) 3F、5F、デイケア
- 22日(土) 6F

