



あっはれ

特集 食べて、しゃべって、笑って

- ・地域の中で医療的ケア児を支える
- ・がんと診断されたら
- ・腸内環境改善レシピ
- ・膝の痛みの改善と変形予防



あい介護老人保健施設デイケア 理学療法士と利用者さん

特集

老化は口から始まるから 食べて、しゃべって、笑って

コロナで外出を控えたり、友人や親類との会食も減ってしまったり。そういえば、最近あまりしゃべっていない?という方も多いのでは。長引くマスク生活で、以前より口を動かす機会が減っています。老化は口から始まると言われる程、食べたりしゃべったりする機能の維持は重要です。さあ、いつまでも人生を楽しむために、今日から口の健康維持を始めましょう。



笑顔が素敵な88歳

堤様 多摩市在住

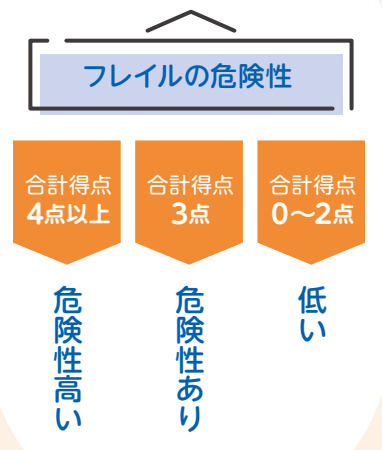
(あいフィットネスサロンさくら ボランティア)
元気の秘訣は毎朝の体操と食事の管理、そしてボランティア活動。「家にずっといてもおしゃべりもしないし、色々と衰えちゃうでしょう。ボランティアに来て、みなさんと交流し、元気になっています。家ではお口の体操も欠かしません」

オーラルフレイルチェックリスト

あなたの歯と口は大丈夫?

質問	はい	いいえ
半年前と比べて、堅いものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を入れている※	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
さきいか・たくあん・くらいいの堅さの食べ物を噛むことができる	1	
1日に2回以上、歯を磨く	1	
1年に1回以上、歯医者に行く	1	

※歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って堅いものをつかり食べることでできるよりに治療することが大切です。



【出典】
東京大学高齢社会研究機構
田中友規・飯島勝矢

今日からできる！予防&機能維持

◆まずはこれだけ！

- 滑舌の維持・舌の動きをよくする**
いつものあいさつを大きな声ではっきりと「お・は・よ・う・い・た・だ・き・ま・す」「お・や・す・み・な・さ・い」
- 栄養・誤嚥予防**
しっかり歯磨き。お口の中を清潔に。口腔内の細菌が誤嚥性肺炎にもつながります。歯の状態がよいとご飯もしっかり食べられます。
- 飲みこむ筋力をアップ・喉の筋トレ**
ゆっくり大きく口を開けて10秒キープ。休憩しながら5回を2セット。
- 飲みこむ筋力をアップ・舌の筋トレ**
舌を上あごに強く押し付けて7秒キープ。休憩しながら10回を2〜3セット。

会話を楽しむ、好きなものが食べられる、という暮らしの喜びに直結するのがお口の健康です。フレイルは加齢だけでなく、生活習慣も一因になります。ぜひ毎日の暮らしの中で意識して予防に取り組んでみてください。



監修：あい訪問看護ステーション中沢 言語聴覚士 菅沼 亜耶乃
「話す・食べる」のリハビリのスペシャリスト。病院勤務を経て、現在はご自宅に伺う訪問リハビリを担当中。

痛みが出ない程度で!

- こんなこと、ありませんか?
- 人に会わない時は、歯磨きや入れ歯の手入れをさぼりがち
 - 最近、お茶や食事でもよくむせる
 - 話そうとすると声がかれたり、うまく出ない時がある
- それ、お口の老化の危険信号です

自分では気づきにくいオーラルフレイル

噛む・飲み込む・話すなどの口腔機能が衰えることをオーラルフレイルと呼びます。早期の重要な老化のサインとされていますが、ゆとりと進行するため自分では気づきにくいという点も。特に飲み込む力が低下する嚥下(えんげ)障害は一度なると戻りにくいため、早めに意識して予防することが大切です。左記のチェックリストを見て自身や家族で思い当たることがあったら、かかりつけ医や歯科医、ケアマネジャーに相談してみてくださいいかがでしょうか。

知らないと怖い負の連鎖

お口の健康は全身の健康につながっています。
例えば
◆歯の調子が悪かったり、舌や喉の筋肉が衰えて食べるものが限定される→自然と食事が減る→痩せる・栄養不足→全身の体力が落ちる・免疫力が低下する・・・
◆滑舌が悪くなる→人と話すのが面倒になる→人付き合いが減る→外出しなくなる→足腰が弱くなる・気分もふさがちに・・・
他にも、ゴホゴホする喉の筋力が衰えると誤嚥性肺炎になりやすいなど、ドミノ倒しのように老化や病気が連鎖します。

お悩みは、言語聴覚士にご相談を!

あいセーフティネットでは、デイケアやご自宅で、言語聴覚士による訓練が受けられます。お気軽にご相談ください。(介護保険適用)

- あい訪問看護ステーション 042-371-6888
- あい訪問看護ステーション中沢 042-311-2822
- あい訪問看護ステーション平尾 042-350-8615
- あい介護老人保健施設 デイケア 042-374-7111
- あいクリニック デイケア 042-375-9581

わたしらしく生きる

安藤さん一家

(父:源宏さん、母:規子さん、子:大登くん)
八王子市在住
あい訪問看護ステーションご利用中



地域の中で医療的ケア児を支える

「だいちゃん、おかえり」
夕方16時前、マンションの前にスクールバスが到着し、車椅子に乗った大登(だいと)くんが降りてきた。ちょうどこの日はお父さんも仕事がお休みだったため、両親そろってお出迎え。入浴のケアにきた訪問看護師も合流しにぎやかだ。12歳の大登くんは生まれた時から障害があり、日常生活の中で喀痰吸引や経管栄養などを必要とする「医療的ケア児」だ。

「出産の時に仮死状態だったため、低酸素の後遺症が残りました。おっぱいが吸えなくて、栄養をあげても逆流してしまつて。2週間おきに入退院を繰り返すような生活でした。1歳の時に胃ろうなどの手術をしてからは、それまで5kg程だった体重もぐんと増えて体調も安定してきたんです。徐々に入院の回数が減り、自宅で過ごせるようになって。今ではこんなに身長も伸びて6年生になりました」
母親の規子さんがそう説明してくると、父親の源宏さんも「去年は初めて一度も入院せずに過ごせました」と感慨深くうなづく。

大登くんの成長に合わせるかのように、医療的ケア児を支える制度も徐々に整いつつある。大登くんが小学2年生に上がる頃、都の法律が改正されてスクールバスに訪問看護師が添乗できるよ

うになった。規子さんは言う。「生まれてからどこに行くにも付き添っていたのですが、学校の送迎をお願いできるようになり初めて時間の余裕ができました。せっかくだから達成感のあることをしたくなり、保育士の資格を取ってこの春から働いています。勉強は大変だったけれど、新しい人間関係もできてすごく充実感がありますね。最初は子どもの障害のことを話したらどう思われるかと心配したのですが、逆にふつうの人はそんなに気にしないということもわかり心が軽くなりました。みんなそれぞれ大変なこともあるし一緒なんだな」と



「少しでも表情が出るように、顔の筋肉をほぐすマッサージをしましょう」
あい訪問看護ステーション所長の岸野(日本重症心身障害福祉協会認定 重症心身障害看護師)



「いかにも介護してます、という部屋にはしたくなくて」ベッドは置かずリビングにお布団を。

リビングに飾られた作品やメッセージカードから学校生活の様子が伝わってくる。

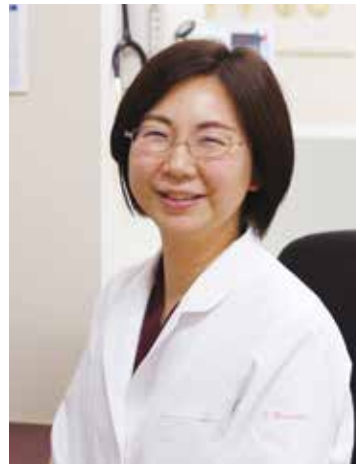
学校から帰宅した大登くと送迎バスに添乗している看護師の清水。(あい訪問看護ステーション)

教えて!ドクター

がんと診断されたら

生涯において「2人に1人はがんになる」と言われています。この記事を読んでくださっている方ご自身やご家族、もしくは大切なご友人が、がんを体験するかもしれないかもしれません。あなたにまず伝えたいことは、今の不安な気持ちをどうか一人で抱え込まずに、身近な人に相談し、そして私たち医療者を頼りにしてください、というメッセージです。世の中には健康や医療に関する情報があふれていて、患者さんを動揺させる原因となります。「〇〇を食べるとがんにならない」「〇〇でがんを治す」とうたう情報のほとんどは科学的根拠のないものです。信頼できる公的機関からの情報を参考にしましょう。例えば、国立がん研究センターが一般の方向けに作成しているウェブサイト「がん情報サービス」がお勧めです(インターネット検索が苦手な方には冊子もあります)。その中に、がんの療養と緩和ケアに関する項目があり、苦痛をやわらげるための技術が進歩してさまざまなサポートが得られることが書いてあります。

現在がんに伴う体の痛みのお多くは鎮痛剤を適切に使うことで軽減することが出来ます。がんになると、体や治療のことだけではなく、生活や将来への不安なども経験されるでしょう。医師だけでなく、看護師や薬剤師、ソーシャルワーカーなどチームで患者さんを支えます。緩和ケアが受けられる場所はがんの専門病院だけではなく、緩和ケアが抗がん剤や手術、放射線治療と並行して同時に受けることが出来ます。がんによる症状をやわらげ、治療の副作用など諸問題に対処しながら自分らしい生活を送るための治療、それが緩和ケアであり、私たちが得意とする訪問診療がお役に立っている場面でもあります。住み慣れた場所で安心して治療が続けられるように、そして「もしも」の時には往診で相談に乗ることもできるという点でも、がんと診断され、治療開始と同時に緩和ケアを担当するもう一人の主治医として、訪問医が関わることができれば理想的と考えます。また、がんと診断される前から、いざという時に頼りにできるかかりつけ医と繋がっていくことも大切です。ぜひご相談ください。



あいクリニック(外来診療・訪問診療)
栗林 泰子(くりばやし・やすこ)
医学博士
【専門】内科・血液内科
・日本内科学会認定総合内科専門医
・日本血液学会認定血液内科専門医
・日本がん治療認定医機構認定
がん治療認定医

POINT
緩和ケアは「入院」でも「通院」でも「自宅」でも受けられます

がんになってもいつもの暮らしを大切に



がん情報サービス
ganjoho.jp



あい介護老人保健施設

ショートステイをお探しの方へ

あい介護老人保健施設では、デイケア・入所サービスの他に、ショートステイ(短期入所)のご利用も承っております。

- ・【例えばこんな時に便利です】
- ・介護中のご家族の休息のために
- ・自宅暮らしの方の体調不安時に
- ・冬、夏など体調を崩しやすい時期に
- ・一時的な介護やリハビリが必要な時に



【対象者】要支援1〜要介護5認定を受けている方

【期間】数日〜29日まで
回数制限などありませんので、必要な時に何度でも利用できます。お気軽に「相談ください」。

☎042-374-7111(代表)

便利です

無料送迎バス

患者さんご家族の利便性向上のため、無料送迎バスを運行しています。ぜひご利用ください。

あいクリニック

- 永山駅(聖ヶ丘経由)発着(水木金)
- 聖蹟桜ヶ丘発着(水木金)

天本病院・あい介護老人保健施設

■ 多摩センター駅発着(平日運行)
※乗り場や時刻表など詳細は各事業所へお問い合わせください。ホームページのアクセス欄でもご覧いただけます。



イベント

デイサービス体験会

聖蹟桜ヶ丘駅前のデイサービス「あいフィットネスサロンさくら」の体験会を開催します。当施設は、介護予防・運動機能向上に特化した半日スタイルが特徴です。

- ・「短時間デイサービスってどんなところ？」
- ・「運動や趣味活動を楽しめるデイサービスを探している」という方はぜひお気軽に参加ください。
- ・マシンや体操をお試しいただけます。
- ・ケアマネジャー、ご家族の方歓迎！
- ・介護認定を受けていない方も見学OK！



素敵なシニアが活躍中！



【内容】レクリエーション、事務、清掃、撮影モデルなど

あいセーフティネット ボランティア

いきいきボランティアで活躍

あいセーフティネットでは、デイケアや介護施設を中心にボランティアの方にご協力いただいております。この度、活動内容や受け入れ事業所などをご紹介します。ホームページをご覧ください。ぜひご覧ください。

かんたんレシピ

切り干し大根のカレー炒め

1人あたりエネルギー 91kcal
たんぱく質 4.4g
食塩相当量 0.7g

煮物のイメージが強い切り干し大根をカレー風味に♪ スパイスを使用することで切り干し大根独特の匂いが苦手な方も食べやすくなります。ツナ、キノコ、にんじんなど好みの野菜を加えてアレンジしても◎。辛みが苦手な方はカレー粉をお好みで調整してください。



材料(4人前)

切り干し大根	1袋(30g)	コンソメ顆粒	小さじ1
玉ねぎ	1/2個(100g)	カレー粉	小さじ2
ピーマン	2個(60g)	醤油	小さじ1/2
ハム	2枚(36g)	塩	適量
油	小さじ1		



切り干し大根には水溶性と不溶性の食物繊維が含まれており、腸内環境改善に役立ちます。

監修: 遠藤 三幸
(えんどう・みゆき)
あい介護老人保健施設
管理栄養士

【作り方】

- ①切り干し大根は軽く洗って水につけ、20分程度戻します。
- ②玉ねぎ、ピーマン、ハムは細切りにします。
- ③油を引いたフライパンを熱し、水気をしっかりと絞った切り干し大根と②を加えて炒めます。
- ④コンソメ顆粒とカレー粉を加えてさらに炒めて香りを出し、醤油と塩で味を整え、できあがり。

おうちで体操

膝の痛みの改善・変形予防

今回は自宅でできる、膝の痛みを改善する体操を紹介します。膝が痛い、立ち座りが辛い、膝がかたくなってきたなど、お悩みの方におすすめです。膝の変形予防にも役立ちます。



5~10回
1セット



①イスに片脚を乗せ、足を軽く曲げる。(手すりなどにつかまりながら足を乗せると安定します)



②イスに乗せている足の外側の手を膝の上の位置から内側に向かって押し当てる。内側の手は膝の下から外側に向かって押し当てる。



③両手を水平に押し合いながら膝を曲げていく。

膝を曲げる角度は痛くなる手前で止めましょう。膝を両手で押すことで関節のズレを改善します。



監修: 丸田 あゆこ
(まるた・あゆこ)
天本病院 理学療法士
マリガンコンセプト認定セラピスト

求人情報

あいセーフティネットで一緒に働きませんか?

河北医療財団多摩事業部では、職員(常勤・非常勤)を募集しています。

20代から70代まで活躍中! お仕事説明会 毎月開催!

- 介護福祉士
 - 介護職員
- 未経験・主婦歓迎! 介護福祉士取得までのバックアップ体制をご用意しております。お気軽にお問い合わせください。

042-374-7168(求人専用)
saiyou-t@kawakita.or.jp



LINE ID @411wedcx

みなさまの声を寄せてください

医療や介護のお悩みや広報誌へのご感想などを募集中。抽選で毎月1名様にお礼のナルトートバッグをプレゼントいたします。

【募集】2022年9月末、10月発送

〒20600036

多摩市中沢251

天本病院5F 多摩広報課宛



予防

医療

相談

介護

Ai

住み慣れた地域で、
最期まで自分らしく

あいセーフティネット

あいクリニック

〒206-0012 多摩市貝取1431-3
☎ 042-375-9581

ケアプランセンターあいクリニック

〒206-0012 多摩市貝取1431-3
☎ 042-375-9598

あい訪問看護ステーション

〒206-0012 多摩市貝取1431-3
☎ 042-371-6888

あい介護老人保健施設

〒206-0036 多摩市中沢1-17-38
☎ 042-374-7111

天本病院

〒206-0036
多摩市中沢2-5-1
☎ 042-310-0333

桜ヶ丘いきいき元気センター

〒206-0013 多摩市桜ヶ丘2-1-1
(多摩市委託事業)
☎ 042-311-7300

あいフィットネスサロンさくら

〒206-0011 多摩市関戸1-2-11 スマイラス聖蹟桜ヶ丘1F
☎ 042-311-5445

あい小規模多機能施設おきな

(サテライト)
〒206-0011 多摩市関戸1-2-11 スマイラス聖蹟桜ヶ丘1F
☎ 042-311-5447

あい小規模多機能施設かりん

〒206-0022 多摩市聖ヶ丘2-20-6 ゆいま〜る聖ヶ丘 B棟1F
☎ 042-357-4101

あいグループホームどんぐり

〒206-0022 多摩市聖ヶ丘2-21-2 ゆいま〜る聖ヶ丘 C棟1F
☎ 042-357-3801

多摩市中部地域包括支援センター

〒206-0025 多摩市永山4-2-5-105 (多摩市委託事業)
☎ 042-375-0017

多摩市中部高齢者見守り相談窓口

〒206-0025 多摩市永山4-2-5-105 (多摩市委託事業)
☎ 042-357-8877

あい小規模多機能施設こもれび

〒206-0025 多摩市永山3-12-1 多摩市西永山福祉施設
☎ 042-400-1071

あいクリニック中沢

〒206-0036 多摩市中沢2-5-3 ゆいま〜る中沢 A棟1F
☎ 042-311-2820

ケアプランセンターあいクリニック中沢

〒206-0036 多摩市中沢2-5-3 ゆいま〜る中沢 A棟1F
☎ 042-311-0933

あい訪問看護ステーション中沢

〒206-0036 多摩市中沢2-5-3 ゆいま〜る中沢 A棟1F
☎ 042-311-2822

あい看護小規模多機能施設ほたる

〒206-0036 多摩市中沢2-5-3 ゆいま〜る中沢 B棟3F
☎ 042-357-1870

あいグループホーム天の川

〒206-0036 多摩市中沢2-5-3 ゆいま〜る中沢 B棟2F
☎ 042-311-0176

あいクリニック平尾

〒206-0823 稲城市平尾3-7-4 コーシャハイム平尾1F
☎ 042-350-5062

ケアプランセンターあいクリニック平尾

〒206-0823 稲城市平尾3-7-4 コーシャハイム平尾1F
☎ 042-318-1826

あい訪問看護ステーション平尾

〒206-0823 稲城市平尾3-7-4 コーシャハイム平尾1F
☎ 042-350-8615

