

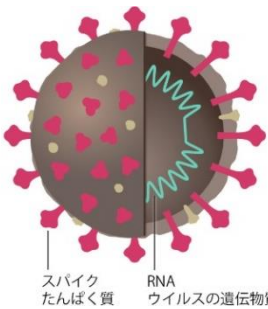


2021年 9月
第170号

シーダ・ウォーカー

時事寸考

シーダ・ウォーク施設長・医師の吉田晴彦です。このところデルタ株が注目されていて日本の感染も大部分がこの変異株となっています。コロナウイルスの遺伝子はRNAですが、これがヒト細胞に入ると細胞のタンパク合成装置を使ってウイルスタンパクを作ります。そのひとつがRNA依存性RNAポリメラーゼでウイルスRNAの複製を作ります。ヒト細胞にはこれはありませんから自前



なのでですね。ところがRNAの複製はDNA複製よりもエラー(突然変異)が多く、同じウイルスタンパクに変異がおきると変異株となります。変異株は以前はイギリス株とか南アフリカ株とか呼ばれていましたがギリ

シャアルファベットで順番に呼ぶことになりました。デルタ(δ)株はインド株と呼ばれていたものです。既に11番目のラムダ株まであってこれは南米で猛威をふるっています。

スパイクタンパクはウイルスが細胞に侵入する際に重要な働きをするとともにワクチンの主ターゲットにもなっています。したがって変異株では感染力やワクチン効果が変わることが考えられます。実際、デルタ株では従来型と比べて感染力は強く(2倍とも)、ワクチンの発症予防効果は若干弱い(イギリスでのファイザーワクチンについての報告では88%、従来型では95%)、重症化は十分防いでいる(入院予防効果96%)と考えられています。

栄養科より今月の一押しメニュー

9月9日(重陽の節句)には栗ご飯や菊を取り入れた献立をご用意します。また、9月20日(敬老の日)には「あなごちらし寿司・すまし汁・3色焼売のかにあんかけ・フルーツ(梨)」をご用意します。まだまだ暑い日が続きますが、秋は食べ物の美味しい季節です。しっかり栄養をとり、免疫力を高めて元気にお過ごしください。



2021年8月25日発行 vol.170 発行責任者: 吉田晴彦
編集責任者: 飯田一輝 発行: 社会医療法人河北医療財団
介護老人保健施設シーダ・ウォーク
〒167-0034 東京都杉並区桃井3-4-9
TEL. 03-5311-6262(代) FAX. 03-5311-6180
<https://kawakita.or.jp/suginami-area/cedar/>



ガンバレ ニッポン!

日本選手が多くのメダルを獲得した東京オリンピック2020。私たちがオリンピック期間を盛り上げるべく、ご利用者の皆さんにご協力いただいて応援看板を作りました。「ガンバレニッポン!」の文字を各フロアで担当し、お花紙や手形を使って、ご利用者と職員の共同作業で完成させました。



カラフルな手形で応援!



皆さんで作ったお花をひとつずつ貼り付けます



「ガンバレニッポン!」が完成しました

しそジュースを作りました

テラスで育てている赤しその葉がよく育ってきたので、7月16日・19日にご利用者と一緒に収穫しました。皆さん手際よくはさみで切ったり、手でむしったり。30分ほどで170gも収穫できました。収穫した赤しその葉をよく洗い、煮出して、砂糖とクエン酸を加えて、赤しそシロップが完成! たっぷりの氷と水で割って、グイッ! と「いただきます」



しその葉をはさみで切り取ります



お砂糖を加えて煮出し中



鮮やかなしそジュースができあがりました!

シーダ・ウォークは介護を必要とする高齢者の方と、そのご家族を支援する施設です。

- 入所 ①ロングステイ: 1か月～
- ②ショートステイ: 1週間程度
- 通所リハビリテーション(デイケア)

詳しくは下記までお問い合わせください。

杉並区桃井3-4-9 (荻窪消防署 隣)

介護老人保健施設 シーダ・ウォーク
03-5311-6262



いつまでも楽しく会話 美味しく安全にご飯を食べよう



今月はリハビリの専門職員の中の「言語聴覚士(ST)」より、嚥下(えんげ)体操についてご案内します。

言語聴覚士 新井

嚥下体操の効果

- ◆味覚がはっきりする
- ◆滑舌が良くなる
- ◆安全に食事ができる
- ◆誤嚥性肺炎予防

嚥下体操には首まわりのストレッチ・口まわりのマッサージや口まわりの体操・舌運動などありますが、今回は**唾液腺のマッサージ**と**パタカラ体操**のポイントをお伝えします。



唾液腺マッサージ(各10回~20回)

食事前に行うと、唾液の分泌が促進され、飲み込みやすくする効果が期待できます



① 耳たぶと頬の間のくぼみ部分を指4本(人差し指~小指)で気持ちいい程度で円を描くように前に向かってマッサージ。



② 顎のラインの内側のくぼみ部分を唾液がじんわりと出てくるのを確認しながら、顎の骨に沿って指を押し込んでいく。



③ 顎の中心あたりの柔らかい部分を、痛くならない程度に親指でギュウッと押し上げる感じで押す。

パタカラ体操

「パ・タ・カ・ラ」の4文字を、発声に気をつけながら繰り返します



くちびるを破裂させるように

上下の唇

機能低下

吸う・飲むのが難しくなる

「パ」は唇をしっかり閉めて発音します。唇を開け閉めする力を強くします。



舌の先を歯切れよく

舌の先

機能低下

食べ物を押しつぶせなくなる

「タ」は舌を上あごにしっかりとくっつけることで発音します。舌の先の力を強くします。



舌の奥をのどに押し付けるように

舌の奥

機能低下

飲み込みが難しくなる

「カ」はのどの奥に力を入れて、のどを閉めることで発音します。舌の奥の力を強くします。



舌の先をクルクルまわして

舌を反らせる

機能低下

食べ物を丸められなくなる

「ラ」は舌をまるめ舌先を上の前歯の裏につけて発音します。舌を巻く力を強くします。