

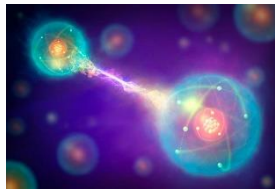


# シーダ・ウォーカー



## 時事寸考

シーダ・ウォーク施設長、医師の吉田です。毎年 10 月上旬にノーベル賞の受賞者が発表されます。今年は日本人の受賞がなく、あまり話題にならなかったようです。しかし実は極めて興味深い研究が受賞対象となっています。



GettyImages より

物理学賞は「ベルの不等式の破れを実証し量子情報科学を開拓した量子もつれ光子の実験の業績」によりアスペ・クラウザー・ツァイリンガー各博士に贈られました。

量子もつれ (quantum entanglement) とは、相関した量子 (電子でも光子でもよい) の一方を観測すると、その結果が何万光年離れていても瞬時に他方に影響を与えるという現象です。情報が光速を超えて伝わるようにみえますから、アインシュタインは「そんなことありえないでしょ」と考えました。しかし受賞者らは、「ベルの不等式」が成立していないことを実証することにより、量子もつれを確認しました。

生理学・医学賞は「絶滅したヒト科動物のゲノムと人類の進化に関する発見」によりペーボ博士に贈られました。博士はネアンデルタール人のゲノムを解析し、さらにサハラ以南のアフリカ人を除く現生人類にネアンデルタール人の遺伝子が数パーセント混じっていることを示しました。つまりホモサピエンスがアフリカを出た後でネアンデルタール人との交雑があったと考えられます。現生人類にはデニソワ人の遺伝子も混じっているようです。



ネアンデルタール人少女の復元図 (National Geographic より)

理由には諸説ありますが、曜日感覚を失わないためにも役立っているようです。人気メニューのカレーで体力をつけて、元気にお過ごしください。

## 栄養科より今月の一押しメニュー

10 月より献立内容のリニューアルを行いました。これに伴い金曜日にはカレーライスを提供しています。



海上自衛隊では毎週金曜日にカレーを食べる、と聞いたことがある方もいらっしゃるかもしれません。

理由は諸説ありますが、曜日感覚を失わないためにも役立っているようです。人気メニューのカレーで体力をつけて、元気にお過ごしください。

## 祝・デイケア リニューアル 1周年

シーダ・ウォークのデイケアの大きな魅力の1つは「リハビリに意欲的に取り組んでいる」ということ。昨年来のリニューアルにより、セラピスト(=リハビリ専門職:理学療法士・作業療法士)がご利用者に関わる時間が一気に増えました。

### リニューアル以前

- 一律 20 分の個別リハビリを基本週 1 回

### リニューアル後

- 朝の立位運動
- 朝の座位体操
- 個別歩行訓練、屋外、階段
- 午後の立位体操
- 午後の円形体操
- 帰宅前の立位体操
- 帰宅前の座位体操
- 帰宅前の手作業
- 個別対応



リニューアル前は介護職員中心で行っていた体操等に、リニューアル後はリハビリ専門職が積極的に関わり、ご利用者それぞれのその日の体の動きに目を配っています。介護職員とも情報を共有し、デイケア全体でご利用者をサポートしています。

そして、『今日は足の調子が悪くて見て欲しい』『昨日転んでしまって…』『屋外歩行にチャレンジしたい』。そんなご利用者の声には適宜、個別の対応を継続しています！

「個別の 20 分の関わり」から、リニューアルを経て、リハビリ

専門職が「より多角的に、より多くの時間、ご利用者に関わりを持つ」体制に変わっています。デイケアの活動のようすは、同封のお知らせをぜひご覧ください。



シーダ・ウォークは高齢者と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)

介護老人保健施設 シーダ・ウォーク

杉並区桃井3-4-9 (荻窪消防署 隣) TEL 03-5311-6262

2022年10月25日発行 vol.184 発行責任者: 吉田晴彦  
編集責任者: 落合直樹 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/>



# フードサービス科からのご案内 10月よりソフト食を導入しました!!

## 【ソフト食ってなに?】

歯茎や舌で簡単に押しつぶすことのできる軟らかい食事です。ペースト状にしたものを再形成などの工夫を加えています。(右記写真参照→)



## 【ソフト食のメリットとは】

### ●箸を使って食べることができる

ペースト状やきざみ食は食べる時にスプーンなどを使います。ソフト食は箸を使って食べることもできます。ものを噛む力は弱まっているけど、きちんと箸を使って自分で食事をしたいという人にも向いています。

### ●スムーズに飲み込むことができる

きざみ食は口の中でまとまりにくいですが、ソフト食は、滑らかな食塊としてまとまっているのでスムーズに食道まで運ぶことができ、飲み込みやすくなっています。

## 【ソフト食の注意点】

噛む力には個人差があり、ほとんど噛む力のない人もいるため、ソフト食の適応があるかは検討が必要です。食種の選択については言語聴覚士(ST)など他職種と連携して決定します。

## シーダで提供している食形態のご紹介

### ①常食とは?

一般的な硬さ。  
高齢の方に危険な食品は避けています。



### ②軟菜食とは?

軟らかく調理したものの。噛むことが少し難しくても食べやすくなっています。



### ③ペースト食とは?

料理をミキサーにかけてペースト状にしたもの。飲み込みに課題がある方向きの食事です。



糖尿病や心不全などの既往症がある場合は、エネルギーコントロールや塩分制限などの治療食にも対応します。