



# 心

高幡会だより

こころ 66 2021.1



私達は、地域において必要とされる 病院・施設・事業所を目指します。



日本医療評価機構認定病院 大西病院 <http://www.oonishi-hp.or.jp/>

謹んで新年の御慶びを申し上げます。



昨年は、世界中、日本中が、新型コロナウイルスに翻弄された一年でした。高幡会においても、新型コロナウイルス感染症の対応に追われた年でした。

来院時の検温や隔離対応、面会制限等により、利用者様やご家族様には大変なご迷惑をおかけしたにも関わらず御協力を頂きましたこと、心より御礼申し上げます。

今後も、職員一同、感染対策に万全を期し、皆様に安心して御利用いただける体制を整えてまいります。

一方で、ワクチンの開発と接種の見通しなど、わずかながら明るい兆しもみえてきました。

新型コロナウイルス感染症が一日も早く終息し、皆様が健やかに過ごせる明るい年となりますよう心よりお祈り申し上げます。

どうぞ、今年もよろしくお願い致します。

# 消防避難訓練

令和2年11月24日、夜間想定で消防避難訓練を実施しました。



## 四万十清流署隊員より

『日頃からの訓練ありがとうございます。ただ、内容については、少々戸惑ったところがあったように思います。伝達がうまくいってなかったところがあったようですが、今後、しっかり訓練してそのようなところを詰めていって欲しいと思います。訓練を繰り返し行うことで、想定外の事を無くしていく事が大切です。』

## ● 消火器訓練



## 消火設備会社の人より

『消火器は、15秒くらいしか出ません。3メートル～6メートルの範囲で、火に向かって放射するのではなく、燃えている物に直接かかるように少し手前を払う様に消火します。』

## ● 消火栓訓練



### 消火設備会社の人より

『一人でも可能ですが、できればホースを引く出す人、ノズルも火元へもっていく人の二人で協力した方がスムーズにできると思います。ノズルも開けるときは、勢いで体が後ろにもっていけないように、しっかりとした姿勢をとった後、開けて下さい。』



### 四万十清流署隊員より

『消火能力としては、消火栓の方がありますが、機動性では消火器が優れます。ですからその時の状況に応じて対応する事が大切です。消火栓は、基本的に施設全部をフォローできるように配置されています。』

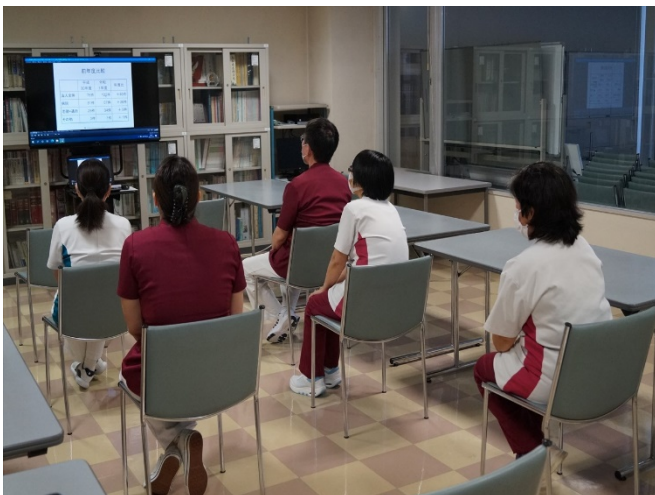


高幡会では、これからも訓練を重ね皆様に安心して利用していただける施設をめざします。

# VTR視聴研修会

新型コロナウイルスの影響で、年2回の全体研修会を今までのような形で開催する事が困難となりました。しかしながら、医療安全、感染対策、認知症、高齢者虐待防止、災害対策、労働安全、福利厚生など、法人職員として知っておくべき事、勉強すべき事はたくさんあります。特に新型コロナウイルス関連の知識や対応策は喫緊の課題です。

そこで現在、業務に負担の無い範囲で希望時間を募り、会議室で密にならない状態で15分程度のVTRを視聴する形で研修を実施しています。



新型コロナウイルス感染症がいつ収束するかわかりませんが、高幡会では様々な形で研修会を行い職員のスキルアップに努めています。

# 転倒・骨折をしにくい身体に、風邪など感染症予防に プラス1品でたんぱく質アップ!

ある日の朝ごはん

食パン

そんな時は

エネルギー

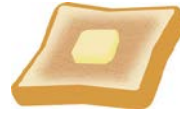
パンにジャムを塗ることから  
はじめてみませんか?

たんぱく質

チーズやハムを買い置きしておく



朝は準備も面倒だから  
食パンだけで済ませちゃう。



飲み物には  
牛乳を

ある日のおやつ

せんべい



たんぱく質が豊富な卵、豆類、乳製品のおやつを!

卵

豆類

乳製品



プリン



甘納豆



どら焼き



アイスクリーム



ヨーグルト



チーズケーキ

その他、こんなおやつでたんぱく質補給!

- ババロア
- プロセスチーズ
- カステラ
- あたりめ



ある日の夕食

ご飯・みそ汁・野菜炒め



食材をプラス!

野菜炒めに、肉や厚揚げ等をプラス!  
卵でとじるだけでも!



お惣菜を活用してたんぱく質を上手にとりましょう!

- だし巻卵
- おから
- 五目豆の煮豆
- ゆで枝豆
- 肉団子の甘酢あんかけ
- 魚の南蛮漬
- おでん (卵・つくね・ちくわ) など



# 歯科衛生士のお仕事、知っていますか？



「歯科衛生士ってどんな仕事をしているの？」と疑問に思う方が多いと思われます。まだまだ知名度の低い仕事なので、今回大西病院での歯科衛生士の仕事をご紹介します。大西病院では、病院・介護医療院・あけぼのに各1名の歯科衛生士が所属しています。患者様・入所者様の「口の中を清潔に保つ」「最期まで口からおいしく食事ができる」を目標に日々口腔ケアを行い、口腔機能を維持しています。

## 【口腔ケアの4つの目的】

- ☆口腔内の清潔と潤いを保つ
- ☆粘膜ケアにより、咳反射・嚥下反射を高める
- ☆口腔機能を維持向上することで、QOL 向上につなげる（食べる・会話・笑顔）
- ☆誤嚥性肺炎をはじめ、口腔内細菌による感染の予防

## 【大西病院での主な業務】

- ☆患者様・入所者様の口腔ケア・清掃指導
  - ☆多職種への清掃方法の指導
  - ☆口腔内異常の有無のチェック
  - ☆嚥下体操
  - ☆エンゼルケア（逝去時ケア）
- 口腔ケアや義歯装着を行い、口の状態を整える



<口腔ケア指導>

## 【大西病院では歯科医師による歯科診察（週1回）行っています】

- ☆歯科医師が行う主な診察内容
  - ・口腔内チェック  
（口腔内の異常の有無・義歯適合チェック）
  - ・個人にあった清掃方法の指導
  - ・義歯の調整、修理
  - ・食事状況の確認(嚥下の状態・食事形態・姿勢)
  - ・嚥下造影検査



<嚥下状態の確認>

歯科診察には歯科医師・言語聴覚士・看護師・管理栄養士・歯科衛生士などの多職種が参加し、口腔清掃指導を受けたり、食物の嚥下評価・確認を行なっています。

# ヒートショック

『ヒートショック』という言葉が聞かれたことがありますか？

急激な温度変化によって血圧が大きく変化することで体に負担がかかり、それが原因で起こる健康障害です。

日常生活では、12月～2月頃の寒い季節に寒い場所や暖かい場所を移動する事により起こります。特に高血圧や糖尿病、脂質異常症、動脈硬化などの持病をかかえる高齢者では、急激な血圧の変動が、心筋梗塞、不整脈、脳梗塞や脳出血などを引き起こします。また、めまいやふらつきにより転倒や溺死という結果を引き起こします。

ただし、単に寒さがヒートショックの原因とはいわずではありません。

ヒートショックによる事故発生件数が多いのは、東北や北海道などの北国ではなく、むしろ、比較的温暖な地域が多くなっています。北国では、寒さ対策のための家の断熱が進んでおり、また屋内全体を暖める暖房が普及しているのに対して、比較的温暖な県は、家の断熱が進んでいないことが少なくなく、暖房も全体ではなく、その場を暖める方法が多いためです。

高齢者にとって怖いヒートショックですが、生活環境を改善することで未然に防ぐことが可能です。

## 起床時

- 暖房の効いていない部屋の場合、起きてすぐに布団から出ることは避けます。

タイマー機能を使い、起床時間に合わせてエアコンやファンヒーターなどの暖房を効かせます。また布団の中で腕や脚の曲げ伸ばしなど軽いストレッチをして布団を出るのも良いでしょう。

## 暖かい家屋からちょっと外に出る時

- ほんの少しの時間だからと薄着のまま外へ出るのは禁物です。

暖かい室内から屋外へ出る時はきちんと厚着をします。また、首回りにマフラーを巻いたりするのも効果的です。

- 家の中において最も危険な場所は、風呂場とトイレです。

真冬は、暖房をつけている暖かい部屋と暖房をつけていない浴室やトイレの温度差は、10℃を超えるといわれます。

特にヒートショックにより、お風呂場で溺死・溺水する人の数は、交通事故による死亡者数を上回っています。

厚生労働省の調査によると、2018年の家庭の浴槽での溺死者数は5398人となっています。

また入浴中のアクシデントで命を落とす人の数は年間約1万9000人と推計されています。



## 入浴時

- 脱衣所や浴室に暖房器具を設置するなどして暖かくしておくことが重要です。**

脱衣所に暖房器具がない場合は、お風呂が沸いたら湯船のふたを開けて室内を暖めます。また、1番風呂は避けて2番目以降に入れば浴室内が暖まっています。いきなり浴槽に入らず、手や足からかけ湯をして徐々にお湯の温度に体を慣らしてから浴槽に入るようにします。

- 浴槽の湯温を低めにする。**

浴槽の湯温が高いと心臓に負担がかかります。38℃～40℃程度のぬるめのお湯から入り、熱いお湯を足して徐々に温めるようにしましょう。

- 長湯をしない。**

長湯をすると心臓に負担がかかります。また、血圧が下がりすぎてしまい、入浴後に血圧が急上昇するとショック症状が発生しやすくなります。

- 脱水防止のため入浴前と入浴後に水分を補給しましょう。**

- 食後すぐの入浴は避けます。**

1時間以上空けてから入浴します。食後の血圧はやや低くなっています。そこに入浴をするなど血圧を上げる行動をすると、ヒートショックを引き起こしやすくなります。

- お酒を飲んで入浴するのは危険です。**

お酒を飲むなら入浴後にします。またお酒を飲んだら入浴を見送りましょう。お酒を飲むと血管が拡張し血圧低下を起こしやすくなります。また転倒しやすくなります。

- 一声かけて入浴しましょう。**

入浴中にヒートショックが起きても、他の人がすぐ発見して処置をすれば、溺死に至るまでに発見される確率があがります。

## トイレ

トイレは他の部屋と比べて温度差があるうえ、衣服の上げ下ろしをして冷気を直に肌感じます。特に冬の早朝や夜中のトイレは要注意です。

- 可能であれば、小型の暖房器具を設置しましょう。**

現在は、人感センサー付き電気温風器や、ヒーター一体型の天井照明など、場所を取らない暖房器具も販売されています。一般に家庭のトイレは狭いのですぐに暖まります。難しい場合は、暖房式便座やパイル地の便座カバーを導入するとよいでしょう。

- 排便でいきみすぎないようにしましょう。**

血圧が上がリ、排便後急激に血圧が低下します。普段からの便秘対策も重要です。

最後に、何よりも、高齢者御本人とその御家族が、冬場の急な温度変化がヒートショックの原因となることを認識しておくことが大切です。体に負担の無い上手な生活環境の改善に努めましょう。





# ひなた便り



新年、明けましておめでとうございます。今年は丑年！美味しいお肉が食べたく  
なりますね！去年から続く新型コロナウイルスの影響で我慢の日々が続きますが、  
普段の生活に戻れたなら、美味しい焼肉などパァっとやりたいですね！



正月らしい遊びということで  
みんなで駒を作って遊びました！  
かるたやすごろくなど連れ合っ  
て遊ぶような遊びはコロナの関係も  
あって、密になれないので、  
今年は泣く泣く断念しました....  
来年は是非やりましょう！



2月に向けて  
作品を鋭意  
制作中です！



皆様からの「投稿」をお待ちしております。  
病院へのご意見・ご質問、広報誌へのご感想  
ご意見などをお寄せください。

〒786-0007  
高知県高岡郡四万十町古市町6番12号  
TEL.0880-22-1191 / FAX 0880-22-1250  
✉ e-mail : [info@oonishi-hp.or.jp](mailto:info@oonishi-hp.or.jp)