



ふれあい

第104号 令和7年3月

やまかみニュース

■発行■ 医療法人 久仁会

homepage <https://kyujinkai-mc.or.jp>
E-mail info@kyujinkai-mc.or.jp

鳴門山上病院

介護老人保健施設
いこいの家

鳴山荘

やまかみ 訪問看護
ステーション鳴門市地域包括
支援センター やまかみ

TEL687-1234 (代)

TEL687-1005 (代)

TEL683-6205 (代)

TEL683-6727 (代)

〒772-0053 鳴門市鳴門町土佐泊浦字高砂205-29

リエイブルメント

医療法人 久仁会
理事長 山上敦子

「リエイブルメント」ってご存じですか？文字通り「再びできるようになる・再自立」という概念ですが、医療・介護界でもほとんど浸透していません。「してあげる支援」を脱却し「元の生活にもどす支援」を行うものでオランダ・デンマークなどヨーロッパ・豪諸国で取り組まれています。日本でもこの概念が取り入れられて、要支援高齢者の能力の回復・改善・維持を図りQOLを向上させる取り組みを実践する先行自治体があり、セルフマネジメント力が向上し元の生活に戻ったという事例が多く報告されています。

団塊の世代が高齢者となり、また考え方も多様な時代に自分らしく生きていくためには、高齢者としては「自分でできることは自分で」、支援者としては「できないことは手伝ってできることは奪わない」ことが重要と考えられます。また運動と同時に、趣味の活動をするなどの活動的な生活で自立状態を継続させていくことも大切です。今後、この取り組みは自治体のC型短期集中予防サービスなどの形で実践され、拡がっていくと

思います。鳴門市では作業療法士や栄養士による訪問型のサービスが実施されていますが、現状は利用は少ないようです。

また先行事例によると元気を継続させるキーワードは仕事だそうです。各自ができる仕事に仕事を分担・分業することや、仕事と認識できる環境整備（例えば作業着を着る等）がコツとのことですが、仕事をして給料を得ることは生きがいにつながります。

これからはまさに自分の望む自分らしい生活を送る時代です。専門職のチームでの支援のみでなく、中心は自分です。では、自分って何だろうと考えますが、自分が楽しいことを見つけ出していけば答えは出るかなと思っています。

私たちは、本人の力を引き出すケアとリハビリテーション、疾病管理や予防的介入で「リエイブルメント」に取り組んでまいります。今年も庭の梅の花が咲きました。そして4月1日に鳴門山上病院は満48年になります。穏やかな春を楽しみにしています。

今後とも「面倒見よく」「困ったときはやまかみに」を変わらぬ

モットーとし、「わたしも受けたケア、わたしも利用したい施設、わたしたちはそれを目指します」の理念のもと、地域の様々なサービスとも連携しながら皆様のニーズに添えて参りたいと思います。どうか皆様にはご支援のほどよろしくお願い申し上げます。





春先に起こりやすい皮膚トラブル

薬剤科 熊野 晶子

少し気温も暖かくなり出す3月～4月は、花粉によるアレルギーなどでストレスを感じ始める方もいるのではないのでしょうか？顔がかゆい！まぶたが腫れる！この時期にそういった症状が現れるのは、『花粉皮膚炎』の可能性が考えられます。

【花粉皮膚炎とは】

花粉といえば目や鼻に症状が出るものですが、皮膚に症状が出ることも多いのです。花粉が飛散する時期に一致して、目の周囲やおでこ、頬などに赤くてかゆく、時にざらついた皮疹が出現することがあります。一般的に、花粉に当たりやすい首より上の部位に発症しやすいのが特徴です。



【花粉皮膚炎の原因】

花粉皮膚炎の発症には、皮膚のバリア機能が深く関係しています。バリア機能は皮膚のもっとも外側の角層部分に備わっており、肌内部のうるおいが逃げないように守るほか、外部刺激から体を保護する役割があります。しかし、肌の乾燥などにより、皮膚のバリア機能が低下すると、肌は外部の刺激に対して敏感になるのです。

特に、スギ花粉のシーズンである2月～4月は、空気が乾燥しているため肌も乾燥しやすく、皮膚のバリア機能が低下しやすい季節です。バリア機能が低下した皮膚には花粉も刺激となり、肌に花粉が付着すると免疫システムが働き、アレルギー反応が生じやすくなります。その結果、肌のかゆみや湿疹、赤みといったトラブルが起きてしまうのです。

【対策】

・花粉が肌に付着しないようにする

眼鏡やマスク、帽子を着用し、表面がツルツルとした素材の衣服を着ると良いです。

・適切なスキンケアで皮膚のバリア機能を保つ

刺激を与えない: 熱めのお湯での洗顔は必要な油分まで落としてしまうため、ぬるめのお湯で洗顔しましょう。またタオルで拭くときも強く拭きすぎないよう(摩擦しない)に気をつけましょう。

乾燥させない: 保湿に適したタイミングは入浴後10分以内にスキンケアを行うことがおすすめです。入浴後の肌は水分が蒸発しやすく、乾燥しやすい状態のため、早めの保湿が良いでしょう。

・症状が治まらない時は病院を受診する

皮膚科ではかゆみや炎症を抑える塗り薬の他、必要に応じて抗アレルギー薬などの飲み薬が処方されることもあります。

★トピックス★ 『腸活』で身体を整えましょう！

最近、腸内フローラ(腸内細菌叢)のバランスがアレルギーに関係していることが判明し、注目されています。バランスのとれた食事、運動、ストレスケアなどの『腸活』により腸内フローラを整えることで免疫システムが正常化され、アレルギーが改善するとも言われています。

2025年の花粉飛散量は広い範囲で例年より多く、四国、近畿は例年の2倍以上のところもある予想とされています。効果的な対策を行い、少しでも楽に花粉症を乗り切りましょう！！



「耳、聞こえの話について その7」

リハビリテーション部門
言語聴覚療法科 主任 西岡 奨太

今回は、補聴器が必要になるということは、体が元気な証拠というテーマでお話させていただきました。早いうちから補聴器の音に脳が慣れておくことで、難聴が進行した際にも適応することができるので、是非補聴器を上手く活用して、難聴が進行しても人との会話や楽しい時間が長く持てるようにして頂きたいと思います。

今回は…

聴力の老化以外にも、意外な難聴の原因

というテーマでお話をさせていただきます。

前から聞こえは悪かったけれど、最近特に聞こえないみたい…

ご高齢の方で、時々「前から聞こえは悪かったけれど、最近特に聞こえないみたい」とご家族から聞くことがあります。

ご本人は「私はもう前から耳は聞こえないのよ～」とおっしゃいますが、ご家族が「耳はもともと遠かったのだけど、最近特に聞こえが悪い様子なのです」とおっしゃり、耳を拝見してみると、耳垢がぎっしり詰まっていた！ということがあります。

耳垢をすべて取ると、「聞こえるようになった！」と表情が明るくなり、明らかにご家族との会話がスムーズになっている、といったことがあります。

ただ、健康な人であれば、耳掃除は原則として不要です。
耳には自然に耳垢を外に出す自浄作用が備わっているため、
多少の耳垢であれば家庭で無理に取る必要はありませんが、
かなり聞こえにくい場合は、早めに耳鼻咽喉科受診をお勧めします。



耳、聞こえの話について、第7弾まで簡単にお話させていただきました。
ご高覧頂きありがとうございました。

もし気になること、分からないことがございましたらいつでも、私たち言語聴覚士にお気軽にご相談を頂けたらと思います。



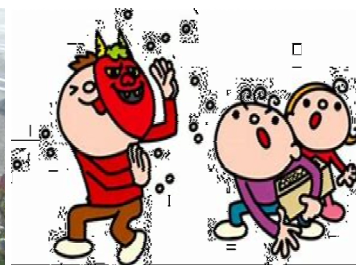


*クリスマスにサンタさんが来てくれました。
サンタさんにダンスを見せたり一緒にゲームをしたり楽しいクリスマス会でした。プレゼントも貰ってうれしかったよ！

*節分にはオニさんが来てくれました。
ちょっぴり怖かったけど、頑張って「オニは外！」と豆まきをしました。

*2月生まれのお誕生日会をしました。
みんなにお祝いをしてもらって、とてもうれしかったです。
4歳のお誕生日おめでとう！

マ
ー
や
す
だ
ち
保
育
園
便
り



鏡開き



ちらし寿司 さつま芋ぜんざい
タンドリーチキン 厚揚げと小松菜おろし煮

お餅の代わりにさつま芋がたっぷり入ったぜんざいを提供しました。

冬のイベント食

提供:エームサービス

クリスマス



ご飯 コーンポタージュ 鶏照焼き
ポテトサラダ チーズケーキ

メインはクリスマスらしく照焼きチキン。
今年のケーキはチーズケーキとフルーツで
さっぱりと仕上げました★

節分



寿司盛り合わせ(巻寿司・いなり寿司)
清汁 鰯の葱みそ焼き ゼリー

2種類のお寿司と、赤鬼のゼリーで節分を演出
しました。福がたくさん訪れますように★

大晦日



ご飯 きつねそば
竹輪の磯部揚げ オレンジゼリー

今回はきつねの年越しそばで、一年の行事食を
締めくくりました。

バレンタインデー



ご飯 具沢山コンソメスープ
コロッケ きのことサラダ
ケーキ



コロッケと苺をハート型にして、バレンタインら
しい、かわいいランチに仕上げました♡

正月(1/1~1/3)



毎年三が日は、朝昼夕3食とも特別メ
ニューです。お節に赤飯、天ぷらや寿司
など人気メニューで新年をお祝い♪

ステップ
手づくりおやつ

12月

焼きりんご ふろかん

1月

ミルクゼリー イチゴムース

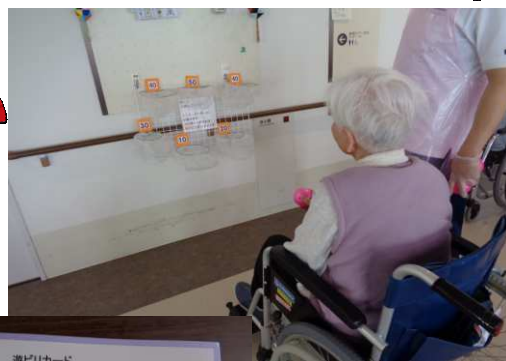
2月

フルーツポンチ カステラ

面会の一コマ(*^-^*)



老健レクリエーション風景



先日、入所者様の孫様から連絡があり、ひ孫の日舞を踊る姿を祖母に見せたいと面会依頼がありました。

面会当日は、ひ孫さんが10分の面会時間中に日舞で踊っている『藤娘』を披露して下さいました。

入所者様はひ孫の踊りを見ることができ嬉しいと涙ながらに喜ばれていました。

次回の面会には新しい演目を踊れるように頑張るとひ孫さんから話があり、本人もひ孫様の踊りを見るために長生きをしておっしゃられていました。

鳴山荘では毎日レクリエーションを実施しています。玉入れ、射的など色々手作りしたもので実施しており入所者様からは大好評です。

30回参加すれば景品に交換もでき楽しみになっているようです。これからも入所者様に楽しんで頂けるようなレクリエーションを行っていきたいと思います。

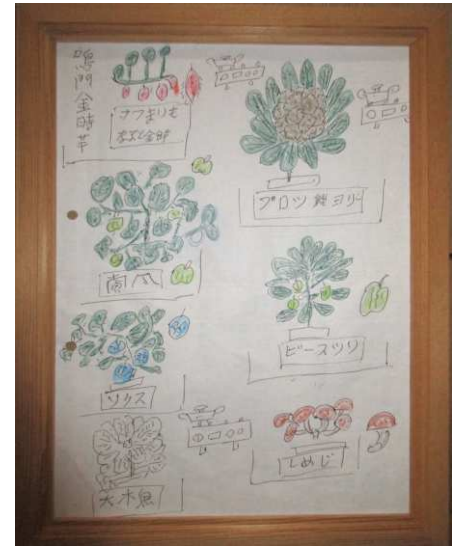
ステップレクリエーション風景



毎日のレクリエーションで音読、早口言葉、歌など行っています。他に生け花や習字をしたりしています。生け花では参加された方は花器と花を手にとり真剣に考えながら生けていました。皆さん、思い思いに生けた花を各テーブルに置き嬉しそうに眺めていました。

これからも色々と利用者様に楽しんで頂けるようにレクリエーションを提案していきたいとおもいます。



いこいの家 鳴山荘
通所リハビリテーションセンターステップ作品集

編集後記

年明けから続く寒波のせいで、いつまでたってもコートが離せませんでしたね。この時期本当に服装に頭を悩ませます。しかし、寒ければ寒い程春の芽吹きが待ち遠しいもので、公園の桜のつぼみも少しずつ膨らんでいるように思います。

乾燥しているせいで東北の山火事は大変な被害があったようです。『対岸の火事』とはせず、『他山の石』として自分たちも防災意識を持って行動しなければと改めて感じました。

春はそこまで来ています。自己管理を含めて気を引きしめて待ちましよう。

医療福祉相談

地域連携室では、入院や在宅での療養生活における様々な相談に応じています。

お困りのことがございましたら
お気軽にご相談ください。

