



院 是

すべては患者さんのために

南東北春日リハビリテーション病院
介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーション・ケアセンター

小春日和

こはるびより

発行 2014年7月

第116号

家庭の医学

「口腔ケア」の目的

口の中を清潔にするだけでなく、歯や口の疾患を予防し、口腔の機能を維持する事で、老化・認知症の防止、全身的な健康維持などのQOLの向上に役立ちます。

口腔ケアの意義

●まず、食生活に関与

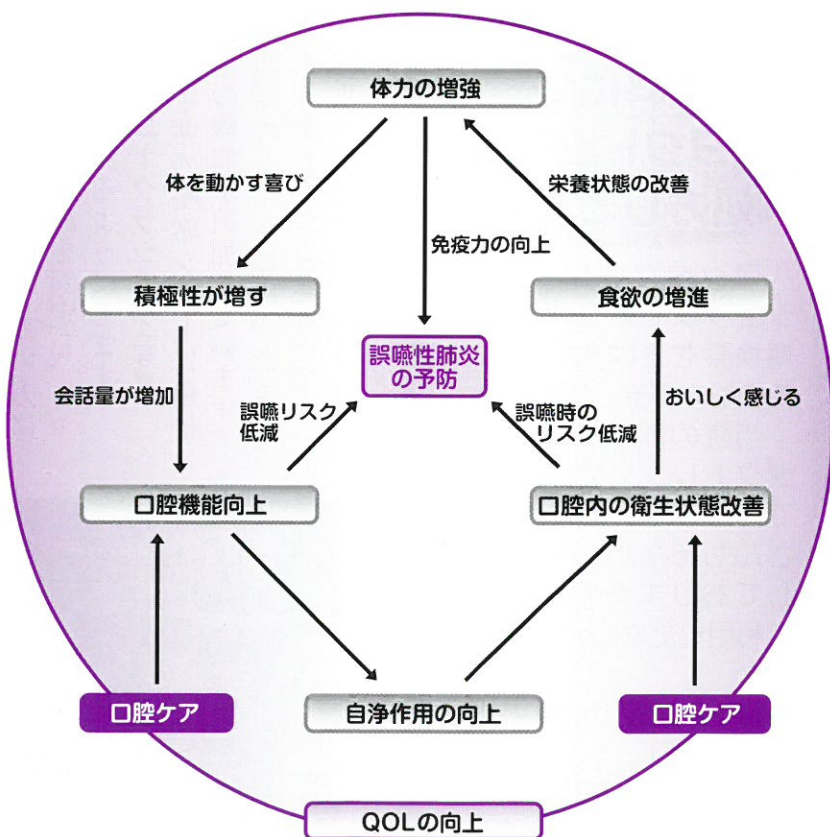
噛むということは、口に入れた食べ物を切断、粉碎し、唾液と混ぜ合わせる消化作用の第一段階です。食物として異物であると感じた場合には、反射的にそれを吐き出す防御反応のスイッチにもなります。

●骨や筋肉のバランスに関与

噛む力が低下すると、あごの大きさが小さくなったため、歯並びが悪くなるため、清掃が難しくなり、ますます歯の誘因となります。

●脳の発達を促し、老化を防止する

噛むという行為は筋肉や舌などを反射的に反応させ、脳や身体に刺激を与え、脳の発育を促進させたり、脳の老化を防ぐ一因となります。歯が無くなると咀嚼能力の低下や発音障害を生じ



●運動能力を高める

噛むことが、全身運動の一部であり、運動機能を高めたり、噛み合わせのバランスが身体の平衡感覚に影響を及ぼします。

るばかりでなく、食生活への欲望など人としての意欲が無くなり、その為、脳に対する刺激が減り、認知症に繋がる事になります。噛むという行為は老化防止に繋がります。

QOL...生活の質
誤嚥...本来は食道を通じて胃の中へ入らなければならないのが、誤って気管内に入ってしまうこと

参考文献：「口腔ケアらくらく実践法」株式会社 創元社
参考 HP：日本訪問歯科協会

今月の目次

1 ページ

家庭の医学

2 ページ

イベント情報・お知らせ

3 ページ

通所リハビリテーション・リハビリコーナー

4 ページ

今月の川柳外来診察担当医

EVENT

イベントニュース

「メデイカルフィットネスさくら」 今年10～11月開所予定!

健康運動指導士って、

どんな人?

今号では、今年10～11月開所予定の「南東北春日日通所リハビリテーション メデイカルフィットネス さくら」で活躍する、健康運動指導士とはどんな資格者かをご紹介します。

健康運動指導士とは、生活習慣病の予防と健康水準の保持・増進のため、個人の心身の状態に応じて、安全で効果的な運動計画の作成や運動指導などを行う専門家のことです。

つまり、医療と運動の知識を同時に備えた、生活習慣病予防・健康増進運動の専門家!メデイカルフィットネスは、ひとりひとりに健康チェックや運動機能チェックを行い、健康運動指導士があなただけの最適な運動メニューを処方します。

病気の予防、また介護予防などにぜひご利用をご検討ください!!



健康運動指導士 佐藤 香

メタボ・ロコモの予防、改善をしたい方に有酸素運動や筋力増強運動などご提案致します。目標達成できるよう、続けられるプログラムでサポートしていきます!

※ロコモ…筋肉や骨などの運動機能に障害が起き、日常生活に何らかの障害をきたすこと。



福祉車両の見学会を行いました

福祉車両とは、障がいがあっても外出しやすいう工夫された車両のことです。いくつかその工夫をご紹介します。

- ①左アクセル装置
脳卒中などにより右半身に麻痺がある方が、左足でブレーキ・アクセル操作が出来るよう改造されています。
- ②ハンドル回旋グリップ
ハンドルが握りづらい方に対して手関節を固定し、しっかりと握れるようにします。
- ③カローニークラシック(写真)
助手席の座席シートに車椅子の機能が追加されています。座席のシートに座ったまま乗り降りをする事ができ、移乗の手間がありません。

利用者様も参加する事ができ、「久しぶりに運転席に座った」「運転する意欲が出た」との感想が聞かれました。



眼科にて コンタクトレンズの 処方してます

コンタクトレンズは、ショップで買うよりも定期検診を受けられる眼科での処方が安心です。

当院の眼科では、コンタクトレンズの処方しております。新規の患者さんもあたたかくお迎えしておりますので、ぜひご利用ください。

◆ 眼科診療のご案内 ◆
毎週月曜日
受付時間 13:30～16:00
医師 総合南東北病院
小林奈美江