



口腔ケアについて

口腔ケアの目的は、口の中を清潔にしてむし菌や歯周病を予防するほか、口腔の機能を維持し QOL（生活の質）の向上につなげていくことです。

口腔ケアを行うことにより、口腔内が清潔に保たれ、認知症や心臓病、その他の全身疾患の予防、健康状態の維持・向上に繋がります。そのため毎日ケアを行うことはとても重要です。

《口腔ケアの効果》

誤嚥性肺炎の予防

誤嚥性肺炎とは、本来食道にいくべき食物が誤って気道に入ってしまった炎症をおこすものと、唾液を飲み込む時に誤嚥をし、唾液の中の細菌が肺に入ってしまった肺炎をおこすものがあります。高齢者は就寝中など、知らない間に唾液を誤嚥していることがあります。口

認知症の予防

腔ケアをすることで口の中を清潔に保ち、細菌を減らすことによって誤嚥性肺炎の予防に繋がります。

嘯む力の低下は脳の認知機能の低下も招きます。嘯むことによつて脳の刺激になり、認知症の発症リスクが減ると言われています。しっかりと嘯める力をつけるためにも歯や入れ歯などの

管理が大切です。

心臓病や糖尿病の予防

歯茎や口の中の粘膜が傷ついていると、そこから歯周病菌が血液中に入り込むことがあります。それが原因で心臓に感染・炎症が起こると、心臓の働きを低下させたり、動脈硬化よって虚血性心疾患を引き起こすことがあります。また血液中に歯周病菌が入り込むと、血糖値を下げるインスリンの働きが妨げられ、糖尿病の発症・悪化につながります。

歯磨きのポイント

- ・ 齒ブラシを齒に當てる際は、齒ブラシをなるべく起こして、齒と齒莖の境目に當てる
- ・ 齒ブラシを動かす時は、細かく動かす（1〜2本ずつを目安に）

義歯（入れ歯）磨きのポイント

- ・義歯を磨く時は、歯磨き粉は
つけないで磨く
（歯磨き粉を
つけると、義
歯に傷がつき
汚れが付着し
やすくなるた
め）
- ・義歯は、1日
1回必ず外す
- 



・義歯を外したら口腔内も清掃する（歯茎・頬の粘膜・舌を歯ブラシで優しく軽くなぞる）

歯磨き後は舌磨きも忘れずに！

- ・舌の奥から手前に力を入れます。
- ・歯間ブラシ・糸ようじも使用する
- ・とむし歯・歯周病予防により効果的です。
- ・歯磨きの後に行うのが望ましいです

歯ブラシの選び方

- ・ 歯ブラシのヘッドは小さめのもの
- ・ 毛の硬さは、柔らかめ／普通のもの
- ・ 毛先の広がつた歯ブラシは交換しよう。毛先が広がっている、毛先が歯に当たらずに磨き残しの原因になります

しっかり口腔ケアをして健康
生活に繋がましょう！

今月の目次

- ① 家庭の医学
 - ② イベントニュース
 - ③ 通所リハビリテーションの紹介
 - ④ メディカルフィットネスさくら通信
外来診察担当医表

EVENT

イベントニュース

節分の

豆まき

子供たちが看護師体験



老健施設で節分の豆まきを行いました。スタッフが鬼の衣装で登場すると、利用者さんは「鬼は外、福は内」と皆さん声を合わせて豆を投げていました。みなさん「豆まきなんて久しぶりにしたわ」と楽しそうに豆まきに参加していました。

本来節分とは、季節の変わり目を意味しており、昔は「せち分かれ」と言って立春、立夏、立秋、立冬の季節の始まりの日の前日を節分と言いました。しかし、現在では、冬から春



になる立春の前日の2月3日だけが節分として残りました。また、立春は一年の始まりと考えられていて立春の一日前の節分は大みそかにあたります。悪い物を追い出して、素晴らしい春を迎えるために春の節分だけが行事として残ったと言われています。

数え年だけ豆を食べると病気になる健康でいられるとも言われており、利用者様がこれからも健康で元気に長生きしてくださることをスタッフ一同心から願っております。

健康教室のお知らせ

● テーマ ●
熱中症対策

● 日時 ●
4月14日(木)
15:00~16:00

● 講師 ●
総合南東北病院
総合診療科医師
樋口健弥

● 場所 ●
南東北春日
リハビリテーション病院
5階会議室

・ 開始前後に血圧・体脂肪・血管年齢・骨密度の健康チェックを行います。
・ 参加費は無料です。

お問い合わせ
南東北春日リハビリテーション病院
☎ 0248-63-7299



2月6日(土)「夢くりえいとTKBすかがわ」さま主催で、看護師体験が行われました。今回は3名の子供たちが参加しました。体温測定や聴診器を使つての心音確認、ほか



にも利用者さんと一緒にレクリエーションを楽しんだり。こうした就業体験を通して、子供たちの職業観の育成に貢献できれば幸いです。

通所リハビリテーションのご紹介

作品紹介

今回は病院通所リハビリテーションを利用されている安藤さんの作品を紹介します。

利用時間やご自宅での余暇活動として、折り紙で様々な作品を作成しています。1つの作成を完成させるために要する期間は2～3日とのこと。他の利用者さんとも作り方を教え合いながら楽しんで取り組まれています。

作品は通所リハビリ室にて展示しております。



リハビリコーナー

「腹圧性尿失禁」

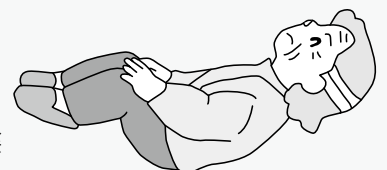
女性に特に多い悩みのひとつに、咳やくしゃみなど、腹圧がかかった時に尿もれが起きてしまう「腹圧性尿失禁」というものがあります。これは、出産や更年期、肥満などにより骨盤底筋群（陰部内部の小さな筋）やその周囲の靱帯などの組織が弱くなり、膀胱下垂や尿道括約筋不全が起こることによって生じます。そこで、腹圧性尿失禁に影響があるといわれる骨盤底筋群のエクササイズを紹介します。

- ①仰向けになり膝を立て、片手でへそを触る。
- ②臍口と肛門の間（会陰腱中心）をへそに向かってグッと引き上げるように力を入れる。
（会陰腱中心の場所が分かりづらい時は、肛門の少し前を触って確認しましょう）

※骨盤が後ろへ傾いていると効果が得られにくいこともあるので、いすに座って骨盤を起こすなど準備体操をしてから行いましょう。

また、骨盤底筋群は息を吐く際に収縮する筋なので、息を吐きながら会陰腱中心を引き上げるようにすると効果が得られやすくなります。

慣れてきたら、いすに座った状態、立った状態でも行ってみましょう。尿もれ改善で快適な生活を目指しましょう！





「月額水素水!! 好評実施中!!」

当施設で12月1日より水素水が月額でも利用できるようになりました。月1,000円お支払いいただければ、1日最大4回まで水素水が飲み放題です。もちろん、従来通り100円で購入することも可能です。1ヶ月に10杯以上購入する方には大変お得となっております。

水素水とは水素分子を溶け込ませた水のことです。水素は細胞に浸透し、細胞を攻撃してしまう「悪玉活性酸素」を無害化する働きがあります。そもそも「悪玉活性酸素」とは何なのでしょう。活性酸素には「善玉活性酸素」と「悪玉活性酸素」があります。「善玉活性酸素」は体内に侵入してきた細菌や有害物質を撃退してくれる、なくてはならない物質です。「悪玉活性酸素」は細胞がエネルギーを生成する際に必ず発生してしまうもので、正常な細胞を傷つけたり、体内の不飽和脂肪酸と結合し過酸化脂質に変化します。過酸化脂質は老化や病気の原因にもなる厄介な物質です。水素は「善玉活性酸素」は残し「悪玉活性酸素」のみ取り除いて、水として体外へ排出します。水素水で体調が良くなったという報告も多くあり、生活習慣を見直す良いきっかけにもなります。1日1リットル飲むことが理想とされています。

そんな現代社会で注目されている水素水を、気軽に始めてみませんか。非会員の方でも月額カードを購入することが可能です。ご利用お待ちしております。



メディカルフィットネス さくら 会員募集中!! ☎ 0248-63-7252

■外来診察担当医表 整形外科はしばらく休診となりました。ご了承ください。

※日本大学工学部と総合南東北病院の共同研究の一環として診療を行っています。

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土
内 科 消化器科/循環器科/呼吸器科	午前8:30~12:00	大越 透	大越 透	大越 透	大越 透	佐藤 哲夫	大越 透
	午後1:30~ 4:30	大越 透	大越 透	大越 透	樋口 健弥	大越 透	
脳神経外科	午前8:30~12:00	後藤 恒夫		後藤 恒夫	専門外来/ 脳健康外来※	専門外来/ 脳健康外来※	
	午後2:00~ 4:30						小鹿山 博之
形成外科・皮膚科・美容外科	午後1:30~ 4:00			北原 正樹			
眼 科	午後1:30~ 4:00	小林 奈美江					

健 診

- 一般健診 ●人間ドック ●胃がん検診 ●内視鏡検査
- 協会けんぽ健診(旧政府管掌)〈生活習慣病・予防健診〉

禁煙治療を
行っています



皮膚科の診療を
行っています



■発行/医療法人社団 三成会

南東北春日リハビリテーション病院 TEL.0248-63-7299

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 TEL.0248-63-7279

南東北春日居宅介護支援事業所 TEL.0248-63-7297

南東北春日訪問看護ステーション TEL.0248-63-7278

通所介護事業所 南東北春日リハティ石川 TEL.0247-56-3711

所在地: 福島県須賀川市南上町123-1

<http://www.kasuga-rehabili.com>

■印刷/石井電算印刷株式会社

南東北 春日

検索

CLICK

個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真は、本人の承諾を得て掲載しております。

