

- ・常に人命の尊重と人間愛に基づいた医療・介護につとめます。
- ・全ての人に平等に心身両面にわたる医療・介護につとめます。
- ・地域の人達から信頼されるよう研鑽と協調をすすめます。

### 病院の取り組み ~ 経口摂取機能の維持と改善 ~ 第2弾

前号(第6号)で、口腔ケアについてご紹介しましたが、今回は当院で行っている嚥下体操について取り上げます。

#### < 嚥下体操 >

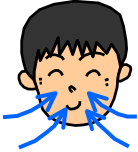
うう~ん??  
嚥下体操は何のためにするの?

食事のときの誤嚥やむせを防ぐために行います。  
当院では、経口摂取の入院患者さんと通所リハビリテーションの利用者さんを対象として、昼食前に行っています。



#### 体操前の準備

- ・椅子に深く腰掛け、背筋を伸ばしリラックスした体勢
- ・車椅子の方は、ブレーキの確認
- ・大きく息を吸って、大きく息を吐く深呼吸を3回

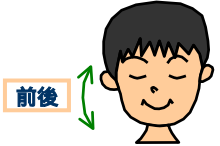


鼻から息を吸う



口から息を吐き出す

- ・首を前後に3回、左右に3回、ゆっくり動かす

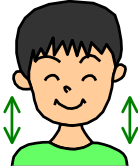


前後



左右

- ・肩を上下3回、前回し2回、後回し2回ゆっくり動かす



上下  
前回し  
後回し



#### 口の体操

- ・大きく口を開け、しっかり閉じる、交互にゆっくり3回



「ア~ん」と開ける



「ん~」と閉じる

- ・唇を横に引く、突き出す、交互にゆっくり3回



「イ~」と横に引く



「ウ~」と突き出す

#### 舌・頬の体操

- ・舌を前にできるだけ出す、舌根部に力を入れて奥へしっかりと引く、交互にゆっくり3回繰り返す
- ・口の左端、右端(左右の口角)に舌先を交互にゆっくりつける
- ・舌を前にできるだけ出し、上下に3回、交互にゆっくり動かす



舌を、出し入れ、上下、左右

- ・息がもれないように頬を膨らます、頬をすぼめる、それぞれ3回繰り返す



膨らます、すぼめる

#### 発声練習

- ・せき払い、「エヘン」と3回繰り返す
- ・「ば、ば、ば」とゆっくり一息で1回、3回の発声を5回
- ・「ばばばばば」と速く一息で5回の発声を3回
- ・「た、た、た」とゆっくり一息で1回、3回の発声を5回
- ・「たたたたた」と速く一息で5回の発声を3回
- ・「か、か、か」とゆっくり一息で1回、3回の発声を5回
- ・「かかかかか」と速く一息で5回の発声を3回
- ・「ら、ら、ら」とゆっくり一息で1回、3回の発声を5回
- ・「ららららら」と速く一息で5回の発声を3回

「ばばば」  
「ばばば」  
「ばばば」  
「ばばば」



「ららららら」  
「ららららら」  
「ららららら」  
「ららららら」

#### おわり

- ・大きく息を吸って、大きく息を吐く深呼吸を3回
- ・季節の歌を歌う

#### 体操風景



#### 今年も全国研究会に参加します!!

7月3日(木)、4日(金)に開催される、第16回療養病床協会全国研究会「福岡大会」において、『経口摂取能力の維持、向上へ~摂食・嚥下障害患者に対する訓練パスの作成~』、『終末期ケアへの取り組み~患者と家族の思いの比較~』と題し、当院の職員が一般演題発表します。大会に参加、あるいは出席される方がいらっしゃいましたら、当院の発表を聞いていただければ幸いです。

## 新年の会

1月17日(水)病棟において“新年の会”が開催されました。はじめに、紋付袴姿と巫女姿の職員から、入院患者さんや通所リハビリテーションの利用者さんに、御神酒が振舞われました。

風音会の皆さんが来てくださり、『越中おわら節』、『伏木帆柱起し祝い唄』の舞を披露してくださいました。

その他に、当院の通所リハビリテーション職員が『赤頭巾ちゃん』の劇を披露しました。



## ヘルパー1級を目指して!

ヘルパー1級を目指しておられる生徒さんが、介護実習に取り組みました。当院では、実習生の皆さんが、教育センターで学ばれた知識や技術を基に、患者さんの観察をし、どのような援助が必要なのかを見極め、それをケアプランに活かすことができるよう実習プログラムを作成しました。また、思いやりや優しさといった心の大切さを共に学んでいただけるように努めました。



実習生の皆さんからは、授業で習ったことを患者さんに対し実践する難しさや、介護に携わる強い気持ちが伝わってきました。

当院の職員からは、「実習生の皆さんの、言葉遣いや患者さんに接する姿などから、自分がこの仕事に始めて就いた時の気持ちを思い出したような気がします。今後も、患者さんの気持ちに寄り添う介護をしていきましょう。」との言葉が寄せられました。

🌸 介護職を目指している皆さん、介護の仕事に興味がある皆さん、当院で学んでみませんか♡

## 音楽会

2月20日(水)3階病棟において“ふくの若葉病院『音楽会』”を開催しました。2階病棟の入院患者さんによる「チューリップ」、3階病棟の入院患者さんによる「きらきら星」、職員による「こきりこ節」のハンドベル演奏が披露されました。



次に、通所リハビリテーションの利用者さんと職員による寸劇と腕体操を楽しみました。水戸黄門のテーマソングに合わせて、御老公様、助さんと角さんが登場し、腕を動かしながら大きな声で歌いました。

最後に、介護職員がオカリナで、「涙そうそう」と千と千尋の神隠しのテーマ曲「いつも何度でも」を披露し、心地よい優しい音色に癒されました。



## 福野小学校4年生の慰問

南砺市立福野小学校の4年生が、通所リハビリテーションと2階及び3階病棟を慰問に訪れ、踊りや歌などを披露してくださいました。



患者さんや利用者さんは、小学生の縦笛の演奏や合唱を聴いたり、息の合った組体操を観たりして、子供たちの出し物を楽しんでおられました。また、肩もみや風船パレーなどを通してふれ合い、小学生からお手紙や折り紙作品などをいただきました。子供たちの元気な姿を見て、とても嬉しそうに微笑んでおられました。

## 東部保育園と第一保育園の園児の慰問

3月5日(水)“ひな祭り会”を開催しました。2階病棟では南砺市立福野東部保育園の園児13名が、お内裏様とお雛様の衣装に身を包み、『うれしいひなまつり』の歌に合わせた踊りを、3階病棟では南砺市立福野第一保育園の園児28名が、『ぼうけん日和』などの歌に合わせた踊りを披露してくださいました。また、園児と入院患者さんや利用者さんが肩たたきを通して楽しくふれ合いました。最後に、各階病棟の入院患者さんの代表者から、「今日はありがとう。寒い中、おばあちゃんやおじいちゃんの所に遊びに来てくれて、すごく嬉しかったよ」などの言葉が伝えられ、感謝の気持ちをこめて園児の皆さんにお菓子がプレゼントされました。



## 大江さんの慰問 ~ピアノ演奏~

毎月1階エントランスホールで、大江さんによるピアノ演奏会が開催されています。患者さんや利用者さんに馴染み深い、童謡や流行歌などが演奏され、ピアノ伴奏に併せ、みんなで合唱しています。あるときは、誰もが一度は聴いたことのあるシューマンの代表作「トロイメライ」の優しいメロディーがエントランスホールを満たしました。



## 編集後記

「新緑の季節は、草木を見るだけで清々しく、晴れ晴れとした気持ちにさせてくれます。

第7号はいかがでしたか?ご意見やご要望など、広報誌編集委員までお寄せください。」



日本医療機能評価機構認定療養病院

医療法人社団 良俊会 [診療時間] 午前9時~12時  
午後1時~4時

ふくの若葉病院 [休診日] 土・日・祝日

南砺市苗島367番地 TEL 23-1011 FAX 23-1020

ホームページ <http://www1.tst.ne.jp/wakaba/>

メール [wakaba@p1.tst.ne.jp](mailto:wakaba@p1.tst.ne.jp)

