

◆地域の皆様と所沢ロイヤル病院を結ぶ広報誌



# はなみずき



vol. 31

発行 所沢ロイヤル病院 広報委員会 はなみずき編集部  
〒359-1152 埼玉県所沢市北野三丁目1番地11  
医療法人 啓仁会 所沢ロイヤル病院  
TEL: 04(2949)3385 FAX: 04(2949)7872  
ホームページアドレス <http://www.wam-town.jp/k/tokorozawa/>

平成25年7月1日発行

〈病院理念〉私たちは安全で良質な医療、心のこもった看護・介護、地域社会との連携を目指します。

## 回復期リハビリテーション病棟

5月29日の晴れた気持ちの良い午前中、2階回復期リハビリテーション病棟にてお買い物ツアーを行いました。

場所はイオン入間ショッピングセンター。食料品から衣料品、おしゃれな小物など色々取り揃った施設です。

患者さま方は1時間程度の短い間でしたが、医師、看護師、リハビリテーション療法士、事務職員など様々な職種のスタッフとともに、お買い物を楽しまれておりました。



職員も笑顔がこぼれます♪

美味しそうなおやつがいっぱい！  
見るだけでも楽しいね♪



喫茶コーナーで一息♥♥  
ハイ、チーズ！





# 神津医師が 新しく仲間に加わりました!

Welcome to  
our hospital

本年4月15日所沢ロイヤル病院に入職致しました、神津知永(こうづ・ともなが)と申します。長野県小諸市出身で、お隣の群馬大学医学部卒業です。

東京女子医大消化器病センター内科に入局し、関連病院に勤務しておりました。消化器内視鏡を中心に、最近是一般内科も担当してまいりました。本格的に高齢者社会の到来を前にして、求められる内科の総合診療能力も今後高めていきたいと思っております。

「人生は一度きり」がモットーです。

これからの時代、ご本人様にとりまして後悔のない選択を患者さまに提示できることが医療にも大切だと思っております。どうぞよろしくお願い致します。

外来担当日は金曜13:00~16:30です。



## 大久保院長のほっとホット



### 「PPK 84」ってご存知？

最近テレビなどで高校生ぐらいの女の子たちが、そろいの制服を着て歌ったり、踊ったりしているのを、よく見かけると思います。「AKB 48」というグループです。なんでも「会いに行けるアイドル」として、2005年12月に、秋葉原を拠点に誕生したグループだそうです。2008年のNHK紅白歌合戦に初出場している人気グループで、「AKB」とはAKIHABARAの頭文字をとったもので、「48」はグループの人数の様ですが、今では100人を超える大所帯だそうです。この人気グループをもじって付けたのが、「PPK 84」です。命名は、他ならぬ私であります。

先日のWHO(世界保健機構)の発表では、日本人の平均寿命は83才で、サンマリノ、スイスと並んで世界1位です。女性は86才で、堂々の単独1位、男性は79才で、12位との事です。しかし、平均寿命は、病気などで入院されている方も含んだ数字です。これだけで、元気で長生きしているとは言えません。死ぬ直前まで、自分で身の回りのことができ、食事もできるのが、誰もが抱く理想です。ここまで言えば、もうお分かりでしょう。

「PPK 84」とは、84才まで元気に生活し、「ピンピンコロリン」と逝きましようの意味です。云うのは簡単ですが、このプロジェクトを達成するのはなかなか大変なことです。しかし、「PPK 84」を合言葉に、さらに健康に気をつけて、元気に暮らしていきましょう。



# 自宅で簡単 お口のリハビリ!!

※1、2、3の項目は体調を考慮しながら無理のない範囲で実施して下さい。

## 1. 舌の筋力アップ練習

〈割り箸・スプーン〉

- \*対象者\* 舌の動きが悪い方(構音障害)や食事が食べにくい方(嚥下障害)
- \*方法\* ①割りばし(スプーン)を押すように舌を出してもら  
②介助者は舌を出す力に負けないように口の中に押し返す
- \*注意点\* **力いっぱい押さず**に、**押される力よりやや強め**に押し返す



## 2. 飲みこみの力アップ練習

〈金属ティースプーン〉

- \*対象者\* 食物・水分を飲み込みにくい方(嚥下障害)
- \*方法\* スプーンを**氷水**で十分に冷やし、**舌の上**や**頬**を軽く数回触ってゴックンする(唾液を飲み込む)
- \*注意点\* **水分をよく切る**

## 3. 声量・咳払いの力アップ練習

〈ストロー、ティッシュ吹き〉

- \*対象者\* 咳ばらいの力が弱い方、声が小さい方
- \*効果\* 食物を誤嚥した際の咳をして出す力アップ、声量アップ
- \*方法\* ①ブクブク訓練: 小さいペットボトルに半分位水を入れ、ストローで強く長く吹く  
②ティッシュ吹き: ティッシュを長く強く吹く(できない方はストローを加えて吹く)
- \*注意点\* 水分を使う際は**誤って飲み込まない**ように注意して下さい!



## 4. お口のお掃除用品(口腔ケア)

※口腔ケアの時間は長くても10~15分程度で終了して下さい。20秒前後ごとに歯ブラシ洗浄して下さい。



〈柔らか歯ブラシ(乳歯ブラシやウルトラソフト等の柔らかい毛並み表記)〉

- \*対象者\* 舌や上顎に汚れが多い方、歯のない方や堅い歯ブラシを嫌がる方
- \*効果\* 口腔内の清潔保持、口腔内への刺激入力
- \*方法\* ①歯ブラシの**水分はしっかり切る**。舌や歯茎等汚れの付いている箇所を**力まず、優しく**ぬぐっていく
- \*注意点\* “やわらかめ”の表記であってもメーカーによって柔らかさが違います



〈ガーゼ〉

- \*対象者\* 歯ブラシを嫌がる方、口腔内の感覚入力低下している方
- \*効果\* 口腔内の清潔保持、口腔内への刺激入力
- \*方法\* ①市販で売っているガーゼを人差し指に3回程度巻ける長さに切る  
②ガーゼを水又は氷水に浸し**水分をよく絞り**、口腔内の汚れをぬぐう
- \*注意点\* 水分をよく切って実施。ガーゼの糸くずが口の中に残らないように! 使い捨てで使用して下さい

# みるしる! 361やるん♪

## 快適お風呂で夏バテ予防!

寝苦しい夏の夜、ぬるめのお湯に浸かると、副交感神経が優位に働き、リラックス効果が高まります。ぬるめのお風呂には気分を落ち着かせて心地よい眠りに導いてくれる作用があるのです。毎日の入浴を心地良い時間にするために、様々な入浴剤が市販されていますが、ゆず湯や菖蒲湯は昔の生活の知恵から生まれたもの、お庭の植物やお野菜など身近なものの中には入浴剤になるものがたくさんあります。

例えば、〈あせも予防には〉きゅうり・すぎな・びわの葉・ももの葉

〈安眠・快眠には〉みょうが・セロリ・松葉

〈肩こり・血行促進には〉さんしょう・しそ・しょうが・菖蒲・大根葉

これらのものは、そのままでも効果がありますが、陰干しにして乾燥させた方が成分を効果的に摂る事が出来るそうです。

お風呂の排水溝が詰まらないように、袋に入れてお湯に浮かべましょう。

刺激が強いものもあるので、お肌の弱い方やアレルギーのある方はご注意ください。



### ●この季節に試してみたい入浴剤をご紹介します

- |   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| <p><b>きゅうり</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*輪切りにし袋に入れお湯に浮かべる</li> <li>*あせも予防・吹き出物予防・美白・美肌</li> </ul>   | <p><b>さんしょう</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*葉を袋に入れお湯に浮かべる</li> <li>*血行促進・疲労回復・肩こり・冷え</li> </ul>    | <p><b>しそ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*葉を刻み袋に入れお湯に浮かべる</li> <li>*肩こり・腰痛・心身の疲労回復</li> </ul>       | <p><b>セロリ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*葉を刻み袋に入れお湯に浮かべる</li> <li>*血行促進・疲労回復・冷え・リラックス・安眠・快眠・美肌</li> </ul> |
| <p><b>どくだみ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*葉を刻み袋に入れお湯に浮かべる</li> <li>*あせも・美肌・美白・肌荒れ・消炎・体臭予防</li> </ul> | <p><b>パセリ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*葉・軸を刻み袋に入れお湯に浮かべる</li> <li>*美肌・肌荒れ・体臭予防・リラックス</li> </ul> | <p><b>みょうが</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*葉・茎を刻み袋に入れお湯に浮かべる</li> <li>*安眠・快眠・疲労回復・リラックス</li> </ul> |  |

## お知らせ

### 副院長が就任されました!

山岸医師が新しく副院長として就任されました。いつも優しい笑顔で応えて下さる素敵な先生です。これからもよろしくお願い致します。



### 三二納涼会



**7/31 (水)** 時間/14:00~15:30  
場所/4階職員食堂

### 敬老会



毎年手作り感満載のお楽しみ会です。  
**9月中旬 予定** ★詳細が決まり次第、ホームページもしくは院内掲示ポスターにてお知らせ致します。

### 秋まつり

今年もロイヤルの秋まつりがやって来る!

**10/5 (土)** 時間/13:00~  
場所/介護老人保健施設 ロイヤルの丘駐車場

## 編集後記

7月は七夕月という名前を持っています。皆さんもご存じの、ひこ星と織女星が7月7日の夜、年に1度だけ、天の川を渡って出会える・・・そんな古代中国からの伝説があります。忙しい毎日ですが、たまには煌めく星空を見つめ、心にゆとりをもってはいかがでしょうか。

ローマの帝国を築いた英雄シーザーは7月生まれ。英語では「ジュライ」といいますが、「ジュリアス」というシーザーの名前からきています。

シーザーは「勇気」と「自信」でどんな時でも“自分は絶対に負けない”“かならず勝ってみせる”と運命を切りひらいてきたそうです。今年の夏も、うなぎ・はも・あじ・そうめんなどおいしい旬の食べ物を食べて、リズム正しい生活から健康管理に万全を期していきたいですね。(看護師K)