

独立行政法人
地域医療機能推進機構

天草中央総合病院附属
介護老人保健施設

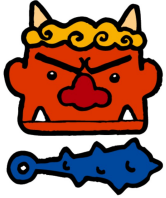
施設長：芳賀克夫

〒863-0033
熊本県天草市東町101番地
電話 0969-22-2111
FAX 0969-22-0660
Email
roken@amakusa.jcho.go.jp

102号

令和7年3月発行

さわやか



2年ぶり
豆まき開催しました！



2月2日の節分の日を前に、1月31日（金）、3・4階フロアで豆まきを行いました。職員が扮した鬼の登場に驚かれる方や笑顔の方など様々な反応がありました。豆に見立てたお手玉を使って「鬼はくそと、福はくうち」と日頃のうつつぶんを晴らすかのように元気な声で投げられていました。最後に利用者様から豆まきの感想をお聞きすると、「楽しかったよ」「鬼も大変やったねえ、ははは（笑）」と話して下さいました。

通所リハビリから

今回は利用者様が取り組まれているリハビリや脳トレなどを紹介します。

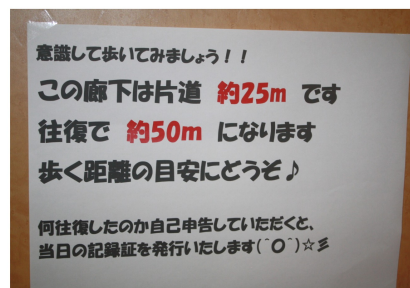
通所リハビリ…

専門的なりハビリを受けて、身体機能の維持や回復を目指します。食事や排せつ・入浴などの日常生活上の支援を受けることができ、健康チェックなども行います。

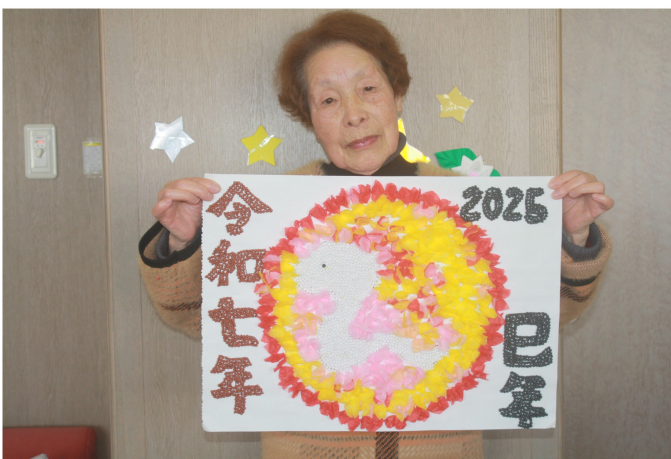
様々な器具、長い廊下、併設のリハビリ室など充実した環境です



目標を持って歩く工夫♪



廊下をただ歩くのではなく、距離を明確にすることで、次への目標につながりますね♪



脳トレや細かい動きの運動、楽しみ活動の一環でパズルやプリント、塗り絵、手作業など実施しています。

通所リハビリでは、リハビリ以外にも脳トレを中心に様々な活動を週替わりで実施しています。エコクラフトを使用した「かご作り」は手指の力を使い編む時は交互に編み目を落とさないように考えながらの作業となり、日常生活ではなかなか行えない貴重な体験となられたようです。今後も色々な活動を計画していく予定です。

※4Pに続きます

歯科口腔外科から



冬のお口トラブルと予防

天草中央総合病院

歯科口腔外科医師

玉寄 匠



皆様、寒い日々が続いておりますがいかがお過ごしでしょうか。

冬は気温が低くなり空気も乾燥するため、体だけでなくお口の中にも影響を与えます。冬に経験するお口のトラブルと予防方法についてお知らせします。

冬のお口のトラブル

①口腔内の乾燥(ドライマウス)

冬の冷たい空気や暖房機による室内の乾燥が口腔内の水分を奪いドライマウスを引き起こします。唾液の量が少なくなるため虫歯や口臭のリスクが高まります。

②口内炎や歯周病の進行

冬は気温が低く乾燥しているため体の免疫力が落ちます。先ほど述べたドライマウスと相まって口内炎がでやすくなったり歯周病が進行しやすくなります。

③知覚過敏

冬は空気が冷たいため飲食物による知覚過敏もおきやすいです。またドラ

イマウスによる唾液の減少で歯が保護されにくくなっているのも要因の一つです。

④唇の乾燥やひび割れ

空気の乾燥や低温によって唇の乾燥、ひび割れが起きやすくなります。唇の粘膜は薄く油分が少ないため乾燥に弱くひび割れが起きやすいです。

【予防法】

- ◎こまめな水分補給で唾液の分泌を促進しドライマウスを予防しましょう。
- ◎適切な口腔ケアや入れ歯ケアで口腔内の環境を整え虫歯や歯周病、口内炎のリスクを減らしましょう。
- ◎バランスのとれた食事をとり、歯や歯ぐきの健康を保ちましょう。特にビタミンは摂取するようにしましょう。
- ◎リップクリームで唇の保湿をし、ひび割れを防止しましょう。
- ◎加湿器を使用し寝ているときの口腔乾燥を防ぎましょう。



認知症ケア専門士から

認知症の人の心理的ニーズ

(誰でも持つ共通のニーズ)

認知症介護指導者

栗栖 綾

認知症ケアの理念である『パーソン・センタード・ケア』は認知症の人がひとりの人格を持った人として周囲の人々や社会から受け入れられ、尊重されていると本人が実感できるように、共に生きていくケアであり5つ

の花びらで例えられる。

◎くつろぎ(やすらぎ) 【心身共にリラックスし安心感を感じられる】

- ・ 支援するときに思いやり(優しさ、暖かさを示す)
- ・ 何かを訴えている時、包み込む支援
- ・ リラックスできる空間の支援

◎アイデンティティ 【過去からつながって今の自分があるという感覚】

- ・ 目上の人として尊敬する
- ・ 一人の人として受け入れる
- ・ やった事を認め喜び合う

◎たすさわること 【感謝される喜び、必要とされている実感】

- ・ 能力を発揮できるようにする
- ・ 必要

とされる支援をする

- ・ 中断するのはなく継続できるようにする
- ・ 相談しながら共に行う

◎愛着・むすびつき 【特定の人や物への愛着、つながりから感じる安心感】

- ・ 何か失敗しても責めない
- ・ 尊重すること
- ・ 誠実な態度(ごまかさない)
- ・ 本人の世界に共感・受容する

◎共にあること 【人の輪に歓迎され受け入れられていると感じられる】

- ・ 仲間の一員として感じられる支援
- ・ 共にあると感じられる支援
- ・ 差別されない
- ・ 一緒に楽しむこと

◎愛(花びらの中心) 【たとえどのような状態になっても大切にされると感じられる】

- ・ 五つの花びらの一つ一つの心理的ニーズを満たす(パーソンフードを尊重)
- ・ 過程の先には究極のニーズ「無償の愛」に行きつくこと考えられます。



通所リハビリで行う脳トレプリント・パズル




パズルの日の一コマ。皆さん真剣な表情で集中して取り組まれています。週替わりで様々な活動を実施中！

エコクラフト



エコクラフトとは再生紙を原料とした紙バンドです。今回はクラフトバンドを使用して小物入れの籠やコースター・鍋敷きを作成しました。「楽しかった」「次はもっと上手に作りたい」等の感想が聞かれました

ご案内



「ひな祭り展開催」

段飾りや小物、昔ながらのひな人形などをご覧いただけるように展示致します。季節を感じて、春を楽しみませんか。

日時：3月10日(月)～3月21日(金)まで
10:30～14:30 ※土日祝日休み

ところ：天草中央総合病院附属介護老人保健施設 1階

お問い合わせ ☎0969-22-2111

担当者 宮村

※感染症状況に応じて変更等がございます。

お知らせ



「傾聴ボランティア」について

介護施設等で入所者様がお話する楽しみを手助けいただき、活動されている介護支援ボランティアさんのお話を聞かれていますか？

日時：3月11日(火) 10:30～11:30

ところ：天草中央総合病院附属介護老人保健施設 1階

内容：ボランティア活動について(カフェ形式)

お問い合わせ ☎0969-22-2111

担当者 宮村


※感染症状況に応じて変更等がございます。

※次号は令和7年 5月発行予定です

あとがき

みなさん、寒い日が続きま
すね。もう三月ですが温か
くなるのはもう少し先でし
ょうか？

まだインフルエンザやコ
ロナウイルスなどの感染症も
ちらこちらで見受けられます。
目には見えない分、これから
も十分気をつけていきましょ
う！



これからの予定・行事

- ☆3月10日(月)～3月21日(金)
ひな祭り展(1階707)
- ☆3月14日(金) 誕生会(各707)
- ☆4月14日(月) 誕生会(各707)

