

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

107号

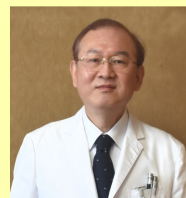
令和8年1月発行

新年号

さわやか

新年のご挨拶

施設長 芳賀 克夫



ふるさとには遠きこゝありて思つものゝ

皆様、新年あけましておめでとうございます。いよいよ2026年が始まりました。今年は一体どんな年になるのでしょうか。今年の干支はうま年ですが、穏やかな1年となることを祈っています。ところで、天草市では人口の減少が顕著となっています。私が天草市にきたのは2017年のことでした。この時は、天草市の人口は8万7千人でしたが、2025年10月にはなんと6万7千人に減少したそうです。つまり8年間で2万人人口が減ったこととなります。これは国が示していた人口推計の通りに人口減少が進んでいることが分かります。20年後の2045年には、天草市の人口は4万5千人になるそうです。1955年、すなわち、昭和30年には天草市の人口は17万人いたそうですから、90年で4分の1に減ることになります。さて、この人口減少は止められないのでしょうか。聞くところによると、天草の多くの高校生は卒業すると愛知県などの工業地帯に出ていくそうです。給与が高い大企業に勤めると、なかなか天草には帰って来ないでしょう。

しかし、もしも工場の作業に疲れた人がいれば心やすまるふるさとを作っていくことができます。



謹賀新年
本年も宜しくお願いいたします



看取り

アドバンス・ケア・プランニング
(ACP) II 人生会議についてご存知
ですか？

超高齢化社会にある現在、介護現場では高齢者が「最期をどこで迎えるのか」をあらかじめ考え、安心して過ごせるようにする為、看取りのニーズが高まっています。ACPとは、自分の意思(判断力・言語機能・感情)を表現できる時期に利用者様の将来の変化に備え、医療及びケアについて、ご本人様を主体に、ご家

終末ケア専門士 中本 典子

族や関係者、施設スタッフ(多職種)で話し合いの場を申けています。その中で、人生観や価値観、希望に沿った将来の介護ケアを具体化して繰り返し話し合う事で利用者様の意思決定を支援していきます。今後は、このACPを積極的に取り入れ、利用者様が自分らしい最期を迎えられるような体制づくりを進めていきたいと思っています。



第10回 JCHO

地域医療総合学会

次世代地域医療の創造〜我々が明日から〜

理学療法士 荒武 優斗

11月28〜29日に横浜で行われたJCHO医学会に参加させていただきました。全国の研究発表を多く聴講でき、他施設の工夫や課題解決のプロセス等、学ばさせていただきました。

自身の研究発表も多くの質疑をいただき、より質の高い発表ができたと感じています。横浜にて、楽しく学びのある経験ができ、大変良かったです。



稷南中学校より12月4日〜5日の2日間、職場体験に参加し利用者様とのコミュニケーションを通じて色々な事を学んでいました。



利用者様の桑野様御家族よりクッションを寄贈して頂きました。大切に使用させていただきます。ありがとうございました。

ゆず湯 祭り開催



今年も無病息災を願って12月1日〜3日の3日間、ゆず湯祭りを開催しました。毎年恒例のゆず湯は、皆さんとても楽しみにされており、「変わった形もあるね」「いつもありがとね」等、いろいろなお言葉を頂きました。



クハビリ科から

言語聴覚士

西村 里奈



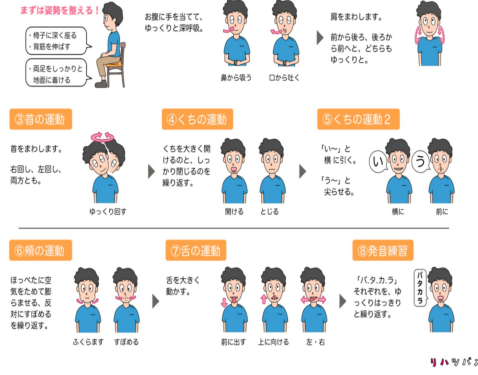
摂食嚥下障害について

摂食嚥下障害(または、嚥下障害)とは、食べる事、飲み込む事の障害で、食事や水分などがうまく食べられない、飲み込めないような状態をいいます。症状は様々ですが、うまく食べ物を噛めない、口からこぼれてしまう、飲み込むまでに時間がかかる、飲み込めてもムせてしまう、食後に痰が増えるなどの症状が出やすいです。また、これらの症状が低栄養、脱水、肺炎などに繋がってしまうこともあります。

○摂食嚥下障害による問題点

- 特に高齢者の場合は
- 加齢と共に歯が欠損する
- 咀嚼(そしゃく)能力が低下する
- 口腔感覚が鈍くなる

嚥下体操



「嚥下体操」です！

嚥下機能改善、維持のための訓練内容で、手軽に出来るのが

○摂食嚥下障害に対してのリハビリ

- 舌の運動能力が低下する
 - 唾液の分泌が低下する
 - 咽頭への食べ物の送り込みが遅くなる
- などの機能的な変化により、摂食嚥下障害を起こしやすくなります。

栄養課から

年末年始は誤嚥・窒息事故に注意しましょう

管理栄養士

野口 真美



おせち料理には誤嚥・窒息事故につながるやすい食材があります。食べる際の注意点についてまとめました。

- ・お餅・・・温めて食べる(冷たくなった餅は硬く、弾力が増す傾向にある為)
- ・小さく切る、少しずつゆっくり食べる、お雑煮や、おしるこ、大根おろしを絡めるなど、水分を加えた状態で食べる。

- ・かまぼこ・・・弾力があり、口の中でまとまりづらい為、一口サイズに薄く切る(細かく刻みすぎると口の中でばらけて気管に入りやすい為注意)

- ・栗きんとん・・・水分が少なくパサつきやすい為、水分と一緒に食べる。

- ・黒豆・・・小さくて丸い形が喉に詰まりやすい為、少しずつ食べる、潰して食べる。

- ・田作り・・・水分が少なく硬い為、口の中でまとまりづらい、飲み込みやすい、塊になるまでよく噛む、水分と一緒に食べる。

- ・なます・・・酢の酸味が、喉への刺激となりムセやすい、手作りする場合は酸味を和らげる工夫を！

食事をする前はお茶や水などで口腔内と喉を十分に潤しておきましょう。また、もしもの時を考え、できるだけ食事は誰かと一緒に食べるようにしましょう。



クリスマス音楽祭開催



リズムに合わせて歌や踊りを楽しめる利用者様

浜田ミチ子様には通所リハビリから始まり3階→4階と3ステージ公演して下さいました。

12月24日(水) 各フロアにてボランティアの音楽グループ音楽楽(LaLaLa)様、浜田ミチ子様による歌・ダンスの、クリスマス音楽祭が開催されました。ウクレレやピアノなどを使用した迫力ある生演奏に合わせて、ご利用者の皆様も手拍子や足でリズムを刻むなど楽しんでおられました。演奏終了後には利用者様から「上手やった」「また聞きたかね」など様々な感想が聞かれました。音楽楽の皆様、浜田ミチ子様、楽しいひとときをありがとうございました。



ショッピング



11月10日～11日に、衣替えショッピングが開催されました。
今年は、記録的な猛暑でこれまでより、1か月遅れの開催となりました。
暑さも徐々に和らいだ事で、利用者様、ご家

族様に大変関心を持っていただき、今回も大盛況となりました。
年に2回の行事ですが、これからもたくさんの方々に、楽しく参加していただきますよう、計画していききたいと思っています。

※次号は令和8年 3月発行予定です

あとうき
皆様、明けましておめでとうございます。昨年は暗いニュースが多かったのですが、今年は午年で「馬は古来より福を運ぶ存在」と伝えられています。
皆様にとっても良い一年でありますように！



これからの予定・行事

- ☆1月 7日(水) 七草粥
- ☆1月15日(木) 誕生会(各フロア)
- ☆2月20日(金) 誕生会(各フロア)