

平成23年 4月号

〒522-0054 彦根市西今町 923-1

Tel 0749-21-3983 Fax 21-3981

メール yamada-clinic@ gaia.eonet.co.jp

# はるのうみ介護最前線

春 うらら・・・・・・・・

東日本大震災により被災されました皆様、そのご家族の方々に対しまして、心よりお見舞い申し上げます。

さて、暦の上では4月は春。桜の開花情報もちらほらと聞かれます。ある新聞に桜は開花してから満開までの期間は、開花時期が早ければ長くなる傾向があり、満開日については開花の時期が遅い年と差が無いのだそうで、これは、開花を早めた暖かさの後に寒さがやってくる寒暖の周期によるものと掲載されていました。皆さんも今年は桜の開花から満開までを気にかけてみてみませんか

被災地にも、心なごます桜の花が早くたくさん咲く事を願っています。（スタッフ一同）

## ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

大腿骨頸部骨折 ⑤

時々、予後について聞かれることがあります。個人差が大きく本人の意欲、痛みの程度、体力、合併症、認知症の有無などによって大きく変わってきます。認知症がある場合はリハビリが進みにくいことが予想されます。また、術後の痛みとそれに伴う臥床（動かない事による筋力低下）による廃用性症候群が回復を妨げる原因となります。いかに廃用性症候群を防ぐかが病前の状態に回復していただくための重要なポイントです。

このため、早期から歩行練習・日常生活動作練習を行うことが重要であり、このことにより早期退院ができることが報告されています。また、術後1～2日目から起立や歩行訓練を進めていくことが大切になります。

大腿骨頸部骨折になる原因のほとんどは転倒です。高齢になるとどうしても力は弱くなってしまいますので、転倒の危険性は増えてしまいます。みなさん、ちょっとした段差には注意して下さい。（理学療法士）

### 伝言版

理学療法の先生に変更があります。  
長妻先生が退職され、中川先生が中央病院に帰られます。新たに大西先生と長谷先生が担当となります。



## あなたは健口ですか？！

### 口腔ケアを行うと

### 肺炎の発生を減らせます！

「食べる」「呼吸する」「話す」など、口はたくさんの役割を果たしています。口の機能を健康に維持するために、「口腔ケア」がとても大切なのです。

口腔ケアには2種類あります。

《口腔清掃》: 口腔内を清掃して綺麗にすることで、「虫歯」「歯周病」そして「肺炎」「インフルエンザ」などを予防します。

《口腔機能訓練》: 口やその周囲の筋肉を鍛え「食べる」「呼吸する」「話す」などの機能を維持させることが出来、さらに向上させます。

また、口腔ケアをすることにより「食べる」為に必要な、唾液の分泌を促すことにもなるのです。（歯科衛生士）