


『きずな』

かりや内科クリニック 

・TEL・FAX 072-993-2010
・ホームページ <http://www.kariya-cl.co>

令和1年7月
第22号

かりや内科クリニック



私たちの目指す診療所として『患者さんとゆったり接したい』『アットホームな和みのある診療所』を掲げていますが、本当にできているのでしょうか。

特に混み合っている時、どうしても優先順位をつけて対応してしまいます。患者様自身『もっと話を聞いてほしいのに』『家族の事で相談する事あったのに』など、消化不良のまま診察が終わってしまう事もあるでしょう。そういった場合、別枠で時間をとらせて頂いたり、後日お電話をさせて頂いたりしております。

私たち自身もっと感度を高めて接していかなければならないのに、十分にできていないのが現状です。申し訳ありませんが、そういった場合スタッフに一言お声を掛けて頂けたら幸いです。

—院長 刈屋英隆—



お知らせ

☆高齢者用肺炎球菌ワクチン (2019年度 助成対象者)

期限 ・ ・ 令和2年3月31日まで
予約制 ・ ・ 希望の方は受付へ (当日に出来ることもあり)
持参 ・ ・ 今年度対象者通知ーハガキ
※助成対象者以外の一般の方も、ワクチン接種を行っています。

☆八尾市特定健診 (2019年度 対象者)

期限 ・ ・ 令和2年3月31日まで
予約不要 ・ ・ 毎日
持参 ・ ・ 保険証・受診券
食事 ・ ・ 絶食

☆お車でご来院の方へ

GSパークのサービス券があります。
・ GSパーク近鉄八尾駅北第2
・ GSパーク近鉄八尾駅北第3

☆月初めの受診時

『保険証』『医療証』を必ずご持参ください。

第10回イベント

看護の日



5/17 開催報告!!



健康茶

イベントを開催して、10回目となりました。楽しみに毎回参加してくださっている方もいらっしゃいます。参加者の方が楽しんで頂けているのが何よりです。まだ参加したことがないという方、一度暇つぶしにのぞいてみてください。



— 事務・本吉 —

スタッフより

3月からお世話になっております。事務の本吉と申します。病院で勤務するのは初めてで、周りのスタッフの方には迷惑をかけっぱなしですが、笑顔を絶やさず患者様と関わることができるよう努めて参りたいと思っております。つい最近年が明けたと思っていたのに、気がつくともう7月。7月といえば夏休み毎年悩まされるのがお昼ご飯。暑い夏を乗り切れるお手軽レシピをご存じの方どうか私に力を貸してください。



介護相談



ハンドケア



かりや内科クリニック
日本薬局
介護サービスはあとふる
メナード化粧品

HbA1c検査



工作教室





一 誤嚥 (えんげ障害) 予防 一

★ 予防体操 !!

1. 嚥下・嚥下障害とは!!

嚥下 — 口の中のモノを飲みこみ、胃に送ること
 嚥下障害 — 食べ物、飲み物を上手に飲み込めない状態のこと

2. 症状

- ・ものを飲み込むことが困難になったり、つかえたり、むせたりすることが多くなる
- ・食事に時間がかかるようになる
- ・食後に痰がからむ、発声が変わるなどの症状をともなうこともある
- ・食べる量が減って、栄養障害を起こす
- ・食べた物が食道ではなく気管に入ってしまう、誤嚥性肺炎を起こすことがある



3. 原因

- ・加齢によって、口の筋肉や舌の動きが弱まるため、嚥下機能（飲み込む力）が低下し、食べ物を誤嚥してしまう
- ・脳血管障害（脳梗塞・脳出血など）により、のどの神経が麻痺して起こる
- ・神経・筋疾患、心理的原因など

4. 治療法

- ① リハビリで嚥下機能を改善する方法
リラクゼーション、口唇・舌・頬の訓練、呼吸訓練、バルーン療法など
- ② 代償的方法
姿勢調整・嚥下調整食・嚥下補助装置など
- ③ 手術で嚥下機能を取り戻す方法
大きく分けて「嚥下機能改善手術」と「誤嚥防止術」の2つ

調整食（栄養摂取と誤嚥防止のため）

- ☆ 比較的軽度の場合
食物を飲み込みやすい形状に工夫する(ゼリー・ムース・とろみをつけるなど)
- ☆ 重度の場合
高カロリーー輸液や経管栄養を注入する

5. 予防

- ☆ 口の体操 !!
 - ・頬・舌・唇などの筋肉を鍛える
 - ・かむ力や飲み込む力が強くなる 唾液を出やすくする
 - ・表情が若々しくなる
 - ・飲み込む機能の低下を防ぐことで、誤嚥性肺炎の予防になる
- ☆ 首と肩の体操 !!
 - ・顔や首の筋肉の緊張を解いたり、鍛えたりする

※ 誤嚥は、食べ始めの一口目に起こりやすいので、
食べる前に準備運動として行うと効果があります。



口の体操の筋肉は、笑顔やししゃべる筋肉と同じです。
無理せず毎日 食事の前やテレビを見ながら体操をしましょう。



1 体操の初めと終わりに 深呼吸 **食事の前に (①~⑤を 3回づつ)**



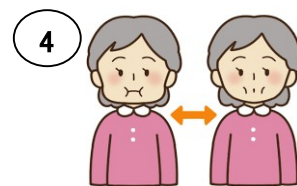
リラックスをする
鼻から 息を大きく吸って
口から 息を大きく吐く



ゆっくりと首を大きく回す
右から 左から



両肩を上げて、下ろす



頬をふくらませたり
すぼめたりする



舌で口の両端
をなめる

舌をべーと出す
出した舌で上唇
をなめる

閉じる

6 「パタカラ体操」



- ゆっくり 5回 → パパパパパ タタタタ タカカカカ ラララララ
 はやく 5回 → パパパパパ タタタタ タカカカカ ラララララ
 ゆっくり 5回 → パタカラ パタカラ パタカラ パタカラ パタカラ
 はやく 5回 → パタカラ パタカラ パタカラ パタカラ パタカラ