



台風去ってコスモス見学の男性陣

<http://www.gyouda-clinic.coop/>

地球環境に配慮した事業活動をすすめる ISO 14001 / 医療介護の質の向上と利用者の満足度を高める ISO 9001を取得しています

ぜつあつ

## 山内先生! 舌圧って何ですか?

### ~舌の筋肉を鍛えて、楽しい食事をするために



(歯科医師: 山内 敦)

舌圧とは、簡単に言えば上あごを舌で押す強さの事で、舌圧計という医療機器を用いて測定します。単位はkPa(キロパスカル)を用います。舌は味を感じる機能のほかに、食べ物を送り込む、歯の上に食べ物を安定させる、食べ物を食道に送り込むなど、様々な機能があります。舌も筋肉なので、他の筋肉と同じように使う事で強くなります。鍛える事で、ムセが改善したり、食べ物が口に残りにくくなる、滑舌を良くなるなどの機能改善が期待できます。



食事の際にどのくらいの舌圧が必要かも研究されていて、最低限で20kPa必要であり、ムセなく安全に食べるためには

35kPa以上が必要であると言われて、食べる時にムセやすい方や、食後にノドに食べ物が残っている感覚がある方は、舌を鍛えることで改善するかもしれません。

舌を鍛える方法にはいくつかありますが、僕がおすすめしたいのは、よく食べて、たくさんお話しすること、歌を歌うことです。特に歌うことは普段より大きな声を出しますのでトレーニング効果が大きくなります。是非皆様と楽しんでみてください。

歯科では最近導入した舌圧計を活用して舌の動きが悪くなってしまった方に、リハビリテーションや入れ歯を調整して舌の補助をする治療を行っています。食べることに困っている方がいらっしゃいましたら、是非一声をかけてください。また、お宅にお邪魔させていただき訪問診療も行っています。

予約外でお越しになられる患者さまへ 受付時間は、診療終了時間の30分前までとなっております。

### 2017年12月

### 診療体制表

- 内科: 日曜日・祝祭日と第2土曜日(9日)は休診です。
  - 歯科: 日曜日・祝祭日と第2土曜日(9日)・第4土曜日(23日)は休診です。
  - 年末年始 12月29日午後から1月3日まで休診となります。
- ※医師の都合により診療日を変更する場合がありますので、予約時にご確認ください。

診療時間		月	火	水	木	金	土	
内科	午前	月~土曜日 8:30~12:00	植山	富澤	井下田 植山	菊池 胃カメラ・西巻	菊池 / 酒井 栄養相談・安達	吉野 (第1) 植山 (第3)
	夜間	火曜日 17:00~19:00		富澤				
歯科	午前	月~土曜日 8:30~12:00	鳥海(第3・4) 山内(第1・2)	荒木	早田	早田	鳥海(第1のみ) 山内(第2・3・4・5)	荒木 (第1・3)
	午後	月、火、金曜日 .....13:00~17:00 木曜日.....13:00~16:00	鳥海 (第3・4)	早田	山内 (第1のみ)	山内	早田	
	夜間	木曜日.....17:00~19:30				早田		
訪問診療	内科	午後	植山	植山	井下田		酒井	
	歯科	午前		早田	摂食・嚥下 山崎 (第2)	山内 (第1・2・4)	早田	早田 (第1・3)
		午後	山内 (第1・2)	荒木		早田 (第1・3)	早田	山内 (第2・3・4)

デイサービスは、月~土曜日及び祝祭日の9:00~16:45まで実施しています

# フードドライブはじめました

## \*「フードドライブ」とは？

ご家庭であまった食料品を「フードバンク」を介して、必要とされている方のところへお届けする取り組みです。

## \*なんでもいいわけではありません

- ★賞味期限が明記され、かつ3か月以上あるもの
- ★常温保存が可能なもの
- ★未開封・破損などで中身が出ていないもの
- ★米は常識の範囲で古くないもの
- ★生鮮食品はお受けできません



上記注意事項をご理解の上ご協力お願い致します。

食料品を提供される方は診療所または、お近くに支部役員にご連絡ください。



### 連絡先

行田協立診療所組織担当：柴田まで  
556-6755 (直通)

## 手配りボランティア募集中

「きょうりつだより」と「けんこうと平和」を地域の組合員さんのお宅に届けてくれるボランティアを募集しています。

月初めの1~2時間程度のお手伝いをしていただけないでしょうか？



## 第4回

認知症  
カフェ

# うきしろカフェ の報告



11月18日(土)の午後、第四回のうきしろカフェ「笑ってもっと元気に、笑いの健康学」を開催しました。笑顔テーマにした偉人の話や、手づくりの紙芝居を使った笑顔になる昔の話、笑顔になるゲームなど、笑うことで身体も心も温まりました。

次回うきしろカフェは年明けの1月20日(土)にニューイヤークンサートを予定しています。ぜひご参加下さい。



## お知らせコーナー

●植山所長の「もの忘れ相談」  
12月26日(火) 14時~15時 (予約制)

●高血圧患者会  
12月11日(月) 13時30分~「座ってできる体操」

お問い合わせは 556-4581 行田協立診療所まで



## ケアセンター通信 ~ケアセンターさきたま~

### 日中家族不在でも在宅での生活が可能に 「定期巡回・随時訪問サービス」の利用状況を報告します

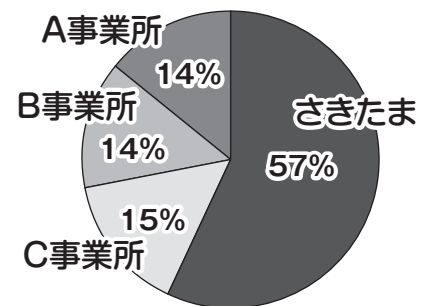
サービス開始時からの利用者実績は、毎月6名程度で330件以上になります。1日平均2件~3件を定期訪問していますが、介護度が高いほど利用回数も多くなります。内容としては、ベッドからの落下時の救護や排泄時のトラブルへの対処など、緊急ペダントによるコールで即ヘルパーが訪問しています。このサービスは特に訪問看護の利用がなくても、看護師とヘルパー管理者が月に一度はご自宅に訪問して病気や体の状態を確認します。定期的に看護師が関わるので利用者だけでなく、ヘルパーにとっても安心なサービスです。

ケアマネージャーからは、「認知症と床ずれある方で息子

さんが仕事で日中不在となるため、通常の訪問介護ではカバーしきれなかったが、定期巡回・随時訪問サービスを利用することで在宅での生活が可能になった」との報告も受けています。新規事業のため、これまでに依頼のあった居宅介護支援事業所(ケアマネージャー)は4カ所程度にとどまっていますが、宣伝はもちろん、アンケート活動など通じて今後さらに広げていきたいと考えています。

(ケアセンターさきたま介護事業所長：荒井 文子)

### 定期巡回 新規に依頼のあった居宅介護事業所



ケアセンターさきたま  
職員急募!

「訪問看護師」(常勤)、「介護福祉士」私たちと一緒に地域包括ケアの実践してみませんか

行田協立診療所内 ケアセンターさきたま 556-4612 採用担当 荒井まで