

ぴあチアーズ

脳卒中広島友の会

第 5 号
平成 24 年 7 月 21 日発行



「脳卒中の道しるべ」を手にとられた方へ
「脳卒中」という言葉をしばしば耳にされると思いますが、実際になると不意におこるため、戸惑いで一杯になり、どうしたらいいか途方にくれてしまっています。
(中略) 脳卒中になり、五里霧中で迷える状態の中で、言わば「脳卒中の道しるべ」として役立ててもらうことを願っております。

家庭でできるリハビリ 4

椅子に座って行うラジオ体操で元気になろう①

～体操の姿勢が効果のポイント～

(体の奥の筋肉：インナーマッスルの働きを高める)

広島県地域包括ケア推進センター
芳谷 伸二

※広島県介護予防研修相談センターは今年 6 月 1 日より地域包括ケア推進センターになりました。福祉用具の展示はなくなりましたが、私は今まで通りセンターにいます。これからもよろしくお願いします。

さて、古くて新しい体操がラジオ体操。最近のベストセラーの中に「これはすごい！大人のラジオ体操（中村格子著：講談社：1,260 円）」という本があります。

テレビでもラジオ体操が注目され、いろいろな機会で紹介されています。

今日ご紹介するのは、椅子に座ってゆっくり行うラジオ体操ですが、せっかくやるなら、ちょっとしたポイントを大切にすることで効果が違います。

今回から 3 回に分けて、座って行うラジオ体操を行うポイントをご紹介します。

①両足を床に付けて行う

車いすに座っている人も、車いすの足置き台から足を下して、足の裏をしっかりと床に付けて行うことが大切です。これが体を支える基礎になります。



(写真①) 両足を床に付ける。
背もたれから背中を離して座る。

②背もたれから背中を離して行う

背もたれにもたれると、手足を動かすだけの効果になります。両足を床に着け背もたれから背中を離して行うと、胴体の筋肉（インナーマッスル：姿勢を保つための筋肉）が働いてきます。



(写真②) 背もたれに背中がつくと、体をしっかり動かさない



(写真③) 車いすの場合の床に足を下して行う

先日、みのもんたの「朝ズバ」（テレビ番組）で「椅子に座って行うタップダンス」が紹介されていました。その体操の効果の 1 つが、胴体のインナーマッスルの働きを高めることだと紹介されていましたが、座って行うラジオ体操も、この 2 つのポイントを意識して行うと、タップダンスに負けないくらい、インナーマッスルの刺激になります。

今日から少しだけ意識してみませんか？

食中毒予防の 3 原則

食中毒菌を
付けない・増やさない・やっつける！

厚生労働省

生の肉・魚・卵を取り扱った後

- 調理前・調理中はこまめに手洗いをしましょう
- 食品はなるべく新鮮なモノ、調理器具は清潔なモノを使用しましょう
- 食品（肉・魚介類・卵）はよく加熱しましょう
- 調理済食品でも、室温に長時間放置しないようにしましょう



包丁・まな板・ふきんなど
使用後、すぐに洗剤と流水で
よく洗う

中心まで、しっかり火を通す
食品を冷蔵庫から出したら、
早く調理

- 冷蔵庫を過信しないようにしましょう

冷蔵庫は 10℃以下、
冷凍庫は -15℃以下で保存
詰めすぎないように

- 食品の消費期限を守りましょう

怪しいと思ったら思い切って
捨てる

事務局 〒734-8530 広島市南区宇品神田 1 丁目 5-54
県立広島病院 看護部
TEL (082)254-1818 (内線 4266)
FAX (082)253-8274

誤嚥性肺炎の予防について

摂食・嚥下認定看護師 近藤 泰子 (県立広島病院 脳外科病棟)

摂食・嚥下障害の大きな原因のひとつは脳卒中です。脳卒中に罹患すると、急性期には三〇%の方に誤嚥を認め、慢性期にまで誤嚥の残る方は全体の約五%程度といわれています。広島県内に現在、一万人近い脳卒中の方がおられるとすると、そのうち500人の方が嚥下障害をもちながら生活を続けておられることとなります。

「食べる」とは、人間の基本的欲求であり、欲求が充足されることで満足感もたらされます。そして「食」を通じて家族と団らんし、仲間や人々とのコミュニケーションの場として、精神的安らぎを得られます。しかし、ひとたび嚥下障害を患うと、肺炎、窒息、低栄養、脱水などの生命の危険に晒されるのです。

誤嚥とは、唾液や食物、胃液などが気管に入ってしまうことをいいます。その食物や唾液に含まれた細菌が気管から肺に入り込むことで起こるのが誤嚥性肺炎です。誤嚥をすれば必ず肺炎になるわけではありません。肺炎までいたるかどうかは、誤嚥物の量やその時の体調(低栄養・脱水・口腔内汚染など)によります。そのため、日頃の健康管理と予防が大切になります。

それでは、安全で楽しく食事するにはどうしたらよいでしょうか。嚥下障害と言っても、脳卒中の部位や大きさによりさまざまなタイプがあります。嚥下障害を疑うような症状があれば早めに医療機関に相談することをお勧めします。また、日頃からのひと工夫で誤嚥を防ぐこともできますので、いくつかその方法を紹介いたします。

◆摂食・嚥下障害を疑う症状 (摂食・嚥下障害の質問紙 大熊ほか2002)

1. 肺炎と診断されたことがありますか
2. やせてきましたか?
3. 物が飲み込みにくいと感じることがありますか?
4. 食事中にむせることがありますか?
5. お茶を飲むときにむせることがありますか?
6. 食事中や食後、それ以外のときにものどがゴロゴロ(痰がからんだ感じ)することがありますか?
7. のどに食べ物が残る感じがすることがありますか?
8. 食べるのが遅くなりましたか?
9. 硬いものが食べにくくなりましたか?
10. 口から食べ物がこぼれることがありますか?
11. 口の中に食べ物が残ることがありますか?
12. 食べ物や酸っぱい液が胃からのどに戻ってくることがありますか?
13. 胸に食べ物が残ったり、つまった感じがすることがありますか?
14. 夜、咳で眠れなかったり目覚めることがありますか?
15. 声がかすれてきましたか(ガラガラ声、かすれ声など)?

15項目の質問のうち一つでも、よく当てはまるものがあれば嚥下障害の疑いがあります。

◆食事内容の配慮

嚥下しやすい食品の条件

- ① 密度が均一である
- ② 適当な粘度があってバラバラになりにくい
- ③ 口腔や咽頭を通過するときに変形しやすい。
- ④ べたつかず粘膜に付着しにくい。



プリン、テリーヌ、ムース、クリームスープ、シチュー、バナナや桃のペースト、茶わん蒸しとろろ和え、生マグロのすり身などが、嚥下しやすいですよ。

★ 嚥下しにくい食品

- ①水分(お茶)
- ②酸味の強いもの(酢の物)
- ③パサつくもの(焼き魚、ゆで卵、おから)
- ④噛んだ後バラバラになるもの(かまぼこ、ひじき、ピーナッツ)
- ⑤のどに張り付くもの(焼き海苔、餅、チーズ)
- ⑥水分と固形物に分かれるもの(スイカ、みかん、がんもどきの煮物、高野豆腐、味噌汁)

暑い夏にピールゼリーはいかが?

<材料> (5人分)

粉ゼラチン10g 水 50cc

A: 水 180cc 砂糖 60g レモンの皮2切れ

ピール 350cc レモン汁 小さじ2

<作り方>

- 1 粉ゼラチンを水に振り入れて5~6分おいてふやかします。
- 2 小さな鍋にAを入れてひと煮立ちさせます。レモンの皮を取り出して1を加えてきれいに溶かします。
- 3 なべ底を冷水にあてて粗熱をとり、ピールとレモン汁を加えます。
- 4 3のゼリー液 100cc をボウルに取り分け、残りのゼリー液を5個のグラスに注ぎ入れます。
- 5 100ccのゼリー液のボウルを、氷水の上で冷やしながらか、白くなるまで泡だて器で泡立てます。
- 6 5を4の上に泡に見立ててのせ、冷蔵庫で約1時間冷やし固めます。

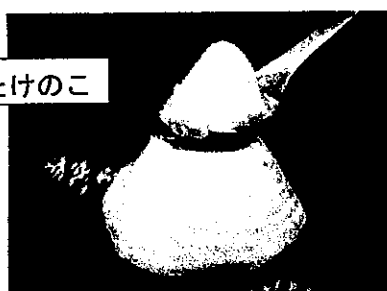


完成♪

◎ザラツキやパサつくものとゼラチンゼリーを交互に食べるとのどに残ったものがクリアしやすくなります。

◎嚥下食というと、ドロドロとした流動食をイメージしますが、最近では嚥下食の開発がすすみ、食材の形状を残したまま硬さを調整したものが販売されています。

たけのこ



広島県立総合技術研究所が開発した凍結含浸法を用いた調理法



ふあーと (伊東製菓)

肉も魚も野菜も、見た目そのまま
舌でくずせる



イーエヌ大塚製菓から、酵素均質浸透法を用いた調理法