

初台リハビリテーション病院

## リモート面会を開始しました

新型コロナウイルス対策として皆さまのご理解ご協力のもと、入院患者さまへのご面会は中止させていただいておりますが、お会い出来ない状況に私共も大変心苦しく思っております。そういった状況の中、少しでも入院患者さまのリハビリの励みに、またご家族に安心していただければとの思いで、リモート面会を12月より開始いたしました。時間枠や回数の制限などがあり、皆さまのご満足いただけるサービスには足りない点があるかと思いますが、是非ご利用ください。



船橋市立リハビリテーション病院

## パーテーションの設置

新型コロナウイルスの感染症対策として重要視されていることは飛沫感染予防です。マスクを外す食事の場においては最も感染リスクが高まると言われています。当院では全病棟、患者さまの食事の席にパーテーションを設置しました。パーテーションは耐久性や透明度、患者さまの安全性を考慮し、スペースを有効活用する為に設置が工夫できるものを選定しました。これからもより一層、患者さまが安心して入院生活を過ごせるように努めて参ります。



船橋市リハビリセンター

## 船橋市リハビリセンター 広報室 開設のお知らせ

新型コロナウイルス感染症が収束せず、地域活動や研修会に制限が設けられ地域交流を図る機会が無くなってしまいました。このような情勢の中で、当センターが行える事を考えた結果、YouTubeを利用し、医療・介護情報などを発信する取り組みを始めました。11月1日に第一弾として【感染予防】の動画を公開、好評いただいております。今後は、センター紹介や自主トレーニング動画を順次配信する予定です。



在宅総合ケアセンター元浅草

## 白鷗高校の皆さま、いつもありがとうございます。

当センターと隣接する白鷗高校の皆さまとは、これまで定期的に交流会を行って参りました。今年は残念ながら、コロナウイルスの感染予防に配慮し、直接お会いしての交流は控えましたが、家庭科の授業を通じて制作された心温まる手作りの作品や、メッセージ入りの年賀状など、たくさんの素敵なプレゼントをいただきました。いただいたお品物は、通所をご利用の皆さまのクリスマス会の景品とさせていただきます。皆さまにたいへん喜ばれました。



在宅総合ケアセンター成城

## 回復期リハビリテーション病棟開設のお知らせ

当院では、2021年2月に地域包括ケア病棟から回復期リハビリテーション病棟に転換する運びとなりました。変更後は、脳血管疾患の他に運動器・廃用症候群の対象疾患に対して早期に回復期リハ病棟への受入れを実施し、入院加療を経て在宅復帰された患者さまが機能低下を招かぬよう、継続し外来診療・在宅医療の他、各種介護保険サービスにより適切な生活期リハの提供を兼ね備え、シームレスなリハビリテーション医療の実践に努めて参ります。



## 2021年新春巻頭言

### 新春万福

昨年はコロナ禍の世となり、`当たり前に尊いこと、を考えるようになりました。家族、会話、共に過ごす時間・空間、職場、友人等々。

2021年年頭、大半の時間を職場で過ごす身として輝生会局長としてどうあるべきかを考えるに、ある書籍の一節を心に刻みました。『職場とは、自分らしさを失わず楽しく振舞え、有意義な目的を目指しながら同僚たちと仲間意識をはぐくめるような場所』と。

このような職場の職員からは、サービスを利用される方々に良質な医療と接遇が提供されます。そのために、汗をかくことが局長の使命と誓いました。

職員の皆さまには、自らの存在意義を再確認し自己研鑽を重ね、輝生会職員として誇りある言動をお願いいたします。輝生会をご利用くださいます皆さまには、職員を信頼して頂き、安心してサービスをお受け頂きたく思います。



リハケア局  
局長  
大川智恵子

### 謹賀新年

昨年、初頭からの新型コロナ感染症の拡大は日本中を自粛社会へと変容させました。患者さま・ご家族、輝生会職員・ご家族各位に法人から厳しい自粛の要請をお願いし、ご不便をおかけしております。皆さまのご協力に心から感謝し、コロナ収束まで継続した行動をお願いいたします。

さて、令和3年は丑年です。牛で注目を集めているのが福島県会津地方の赤べこです。赤べこは魔除け厄除けのほかに疫病除けとしての意味もあり、強い力を持った赤色は悪い病気を退散させ、天然痘が流行した際に赤べこ伝説の牛が身代わりになり病気から守ってくれたという言い伝えが残っています。

輝生会の赤べこは教育体制です。医療安全(感染対策を含む)、各専門職教育など、職員教育の徹底で患者さま、ご家族に安心・安全を提供いたします。本年もよろしくお願いたします。



教育研修局  
局長  
森本 榮

### 恭賀新年

新型コロナウイルスの感染拡大を心配しながらの年明けとなりました。一日も早い収束が望まれます。改めて昨年の感染予防へのご協力につきまして、皆さまには心から御礼申し上げます。

予想もしない困難な状況が続く中、ニューノーマルといわれる社会ルールが加速し生活スタイルの変化は余儀なくされても、人が人を思う気持ちが薄くなるわけではありません。「疾風に勁草を知る」という故事があります。強い風でも折れずに立つ強い草、つまり苦難に遭遇してはじめてその人の意志の強さや貞操の堅さがわかるとい意味ですが、確かに困難な時でなければ見分けがつかないこともあります。

この大きな変化を輝生会の医療サービスの真価を発揮するチャンスと捉えなおし、新しい1年、職員一同頑張つて参ります。本年もよろしくお願いたします。



事務局  
局長  
堅田由美子

季刊情報誌「輝NET」 編集・発行 医療法人社団 輝生会 本部/〒110-0015 東京都台東区東上野1-28-9 5F <https://www.kiseikai-reha.com>

初台リハビリテーション病院 〒151-0071 東京都渋谷区本町3-53-3 TEL.03-5365-8500 <https://www.hatsudai-reha.or.jp>  
 船橋市立リハビリテーション病院 〒273-0866 千葉県船橋市夏見台4-26-1 TEL.047-439-1200 <https://www.funabashi-reha.com>  
 船橋市リハビリセンター 〒274-0822 千葉県船橋市飯山満町2-519-3 TEL.047-468-2001 <https://www.funabashi-rehacen.com>  
 在宅総合ケアセンター元浅草 〒111-0041 東京都台東区元浅草1-6-17 TEL.03-5828-8031 <https://www.motoasakusa-reha.com>  
 在宅総合ケアセンター成城 〒157-0072 東京都世田谷区祖師谷3-8-7 TEL.03-5429-2292 <https://www.seijo-reha.com>

本誌へのご意見ご要望はメールにてお寄せください。 [contact@kiseikai-reha.com](mailto:contact@kiseikai-reha.com)

輝生会の 基本理念と方針	■ 「人間の尊厳」の保持 ■ 「主体性・自己決定権」の尊重	■ 「地域リハビリテーション」の推進 ■ 「ノーマライゼーション」の実現	■ 「情報」の開示
輝生会における 患者さまの権利	■ 人権を尊重される権利 ■ 自分の診療の情報や記録を知り、求める権利	■ 最善の医療を受ける権利	■ 自らの意思で選択・決定する権利 ■ プライバシーの保護を求める権利

# 健康維持に役立つ“嚥下体操”と“脳トレ”

皆さま、コロナウイルス感染症対策で、すっかりお疲れではないですか？コロナウイルスだけではなく、今の時期はインフルエンザも心配ですし、外は寒いですし…。外出機会がめっきり減り、体力の低下を心配されている方も多いのではないのでしょうか。そんな中、意外に見落とされがちなのが嚥下機能や認知機能の低下です。予防策となる「食べること」や「脳トレ」は室内にいても実践でき、「おうち時間」も有効に使えるものです。

そこで、今回から2回にわたり、嚥下体操と脳トレに焦点をあてた体操をご紹介します。今号は「嚥下体操」についてです。無理のない範囲で実践いただき、皆さまの健康維持にお役立てください。

毎年、お正月明けに「餅をノドに詰まらせて…」というニュースを耳にすることがあると思います。特に、ご高齢の方が多くのお気づきでしょうか。どのような理由で、餅をノドに詰まらせやすくなるのでしょうか。



## 嚥下(えんげ)障害について

食べ物を口に入れて、よく噛んで、飲み込むことを「嚥下」といい、この一連の動作の中で、何らかの問題が起きている状態を「嚥下障害」と呼びます。嚥下障害が起こる要因は、脳卒中や進行性の神経難病など様々ですが、老化による原因も多いといわれています。よく噛んで、飲み込む時には、口やノドの筋肉を使います。その筋力が低下すると、飲み込む力が弱くなり、ノドに詰まったり、肺に入って肺炎(誤嚥性肺炎)を引き起こすことにつながることがあります。筋力の低下は、脳卒中などにより生じる麻痺の他にも、軟らかい食材ばかりを食べていると、徐々に筋力が低下しやすくなるなど、日常的な使い方によっても生じます。軟らかい食材は力を入れなくても飲み込めますが、餅のように張り付きやすい食材は、飲む込む時に強い力が必要となるため、口やノドの筋力が低下していると、餅がノドに詰まりやすくなると考えられるのです。

嚥下機能低下の予防策としては、嚥下体操や歌唱(感染対策が必須です)、しっかりと噛んで力強く飲み込むなど、日々の生活の中で口やノドなどをしっかりと使うことがポイントです。そこで、今回は「嚥下体操」についてご紹介します。体操は「少しずつ毎日」続けることが効果的です。歯磨きの時や食事前のちょっとした隙間時間などを有効活用してみませんか。

## 嚥 下 体 操

※本プログラムは、在宅総合ケアセンター成城、世田谷区祖師谷地区の地社会福祉協議会、包括支援センター、民生委員の方々で作成したDVDより一部抜粋したものです。

### 首のストレッチ

まず顔を下に向け、数秒間止めます。一度正面を向いたら、続いて上に。ここでも数秒間止めます。これを3回繰り返します。



今度は頭を横に倒して、数秒間止めます。今度は反対し倒します。ここでも数秒間止めます。これを3回繰り返します。



### 顔のマッサージ

まず頬をほぐします。



額や目の上をほぐします。



首の周りをほぐします。



モミモミ

### 口の運動

縦に開いて閉じる動作を5回繰り返します。



あ〜



ん〜

横に広げる動作と尖らせる動作を5回繰り返します。



い〜



う〜

### 舌の運動

舌を上下に5回繰り返します。



べ〜

舌を左右に5回動かします。



### 飲み込みの運動

唾を連続で3回飲み込みます。



ごっくん3回目

### 口すぼめ呼吸

口にとがらして、息を3回吐き出します。



フ〜!

### パ・タ・カ・ラ運動

声を出して「パタカラ」を10回吐き出します。



パ・タ・カ・ラ