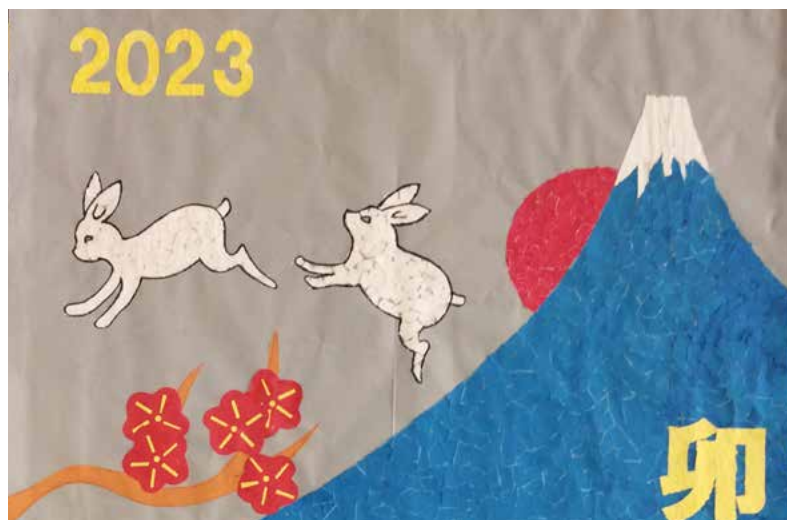


老健だより

NEWS FROM ROKEN

第56号



明るい笑顔、大事にしたいです。

CONTENTS

- P2 リハビリだより
- P3 栄養科だより
- P4 ろうけんスケッチ (冬)
認知症ケアだより

【発行】
公立八鹿病院 老人保健施設

施設長 富 勝治 令和5年3月発行
兵庫県養父市八鹿町下網場413
TEL(079)662-2355
FAX(079)662-2388

息苦しさや痰の出しにくさを感じたら

理学療法士 村崎真緒



動いた後に息苦しさを感じたり、食事中にむせたり、痰が出しにくいなど感じることはありませんか？

呼吸の機能は加齢とともに低下していきま
す。肺活量や咳をする力の低下、身体機能（筋
力や柔軟性など）の低下などにより、息苦しさ
やムセ、ひどくなれば肺炎などの病気につな
がります。呼吸の機能を保って健やかに過ご
すためには、栄養のある食事を摂り、規則正
しい生活を送り身体の免疫力を向上させるこ
とや、適度な運動を続けて身体機能を維持す
ることがとても重要です。今回は効率の良い
呼吸法や、上手な痰の出し方を紹介します。

効率の良い呼吸法

「腹式呼吸（深呼吸）」

鼻から息を吸って、口から息を吐きま
す。息を吸ったときはお腹が膨らみ、息を
吐くとへこみます。お腹の動きを感じなが
ら、ゆっくりに長めに息を吐きまじょう。

「口すぼめ呼吸」

鼻から息を吸い、吐くときは口をすぼ
め、口笛を吹くように細く長く吐きます。
動作の開始に合わせて吐くと、息切れ
が軽減します（疾患によっては息切れが
強くなる場合があります）。

上手な痰の出し方

手順 1



横向きに寝て手をわきの下に置きます。

手順 2



鼻から息を吸い、口
から吐いて深呼吸を
します。

手順 3



息を吸ったときに胸が
横に広がっていること
を確認します。痰が上
がってきそうになったら
深呼吸を繰り返します。

手順 4



大きく息を吸って、勢い
よく「ハーッ!ハーッ!」

手順 5



大きく息を吸ってゴ
ホン!咳は3回まで、
続けておこなわずに
休みを取りましょう。

口を鼻から深く

1 2 で吸って



おなかの膨らみが上がるようにふくらませる

手を胸とおなかの上のせる
首や肩の筋力はリラックスさせる

口をすぼめて(口笛を吹くように)

ゆっくり

3 4 5 6 で吐く



おなかをへこませる

朝晩、あお向けの姿勢で3分間位の
呼吸を数回繰り返してください

※ご不明な点は、お気軽に当施設の理学療法士
や作業療法士にお尋ねください。

カリウムについて 学びましょう

管理栄養士 西山 真奈美



「カリウム」という言葉を聞いた
ことがありますか？

「高血圧の人はカリウムが多い野菜や果物をとった方がよい」と聞いたことがあるのではないのでしょうか。

カリウムは体内に存在するミネラルで、生命維持に欠かせない栄養素の一つです。カリウムには体液の水分を一定に保つ働きがあり、浸透圧を調整する役割があります。また、筋肉の収縮、神経伝達を助ける働きもあります。

その他に、高血圧の原因となる塩分（ナトリウム）を体外へ排出する作用があるので、

血圧を正常に保つ効果もあります。

カリウムは野菜・果物・魚や肉類などほとんどの食べ物に含まれています。そのため、通常の食生活の中で摂取量が足りなくなることはほとんどありません。肉・魚よりも**野菜や果物、芋類、豆類、海藻**にカリウムは多く含まれています。

血圧が高い方は食事の塩分を控えることも大切ですが、カリウムを多く含む食品を摂ることも高血圧の予防におすすめです。ただし、腎臓の機能が低下している方はカリウムの摂りすぎによって心臓に負担がかかってしまう場合があるため、摂取制限が必要となります。



血液中のカリウム値が高くなるのは、どんな時でしょうか？

血液中のカリウム濃度が正常値の範囲を超えた 5.0 mEq/L 以上となる状態を、「高カリウム血症」といいます。高カリウム血症が起る原因は、主に次のとおりです。

- 腎疾患による腎臓の機能低下
- 腎臓からカリウム排出を妨げる薬の服用
- カリウムを多く含む食材の過剰摂取

カリウムは水に溶けやすい性質を持っています。調理の際に食材をゆでて、ゆで汁を捨てるとカリウムを減らすことができます。また、炒める・揚げるなど茹でずにこなう調理でも、茹でられる素材はゆでることで、カリウムを減らすことができます。なお、電子レンジによる下ごしらえでは、カリウムは減りません。

カリウム値が高いと指摘された場合は、偏った食事にならないように、バランスの良い食事を心がけましょう。

電子レンジの下ごしらえはカリウムが減らない



炒める・揚げるより茹でるとカリウムを減らせます！



職員異動

お世話になりました

12月31日 支援相談員 今井 真帆
2月28日 介護職員 木村 正

(デイケア)
クリスマス会

職員の聖歌隊?コーラスを
楽しんでいただきました。



楽しい行事満載!

**るうけん
ヌケツキ**

—冬—

(デイケア)
餅つき

毎年恒例の餅つきです。鏡餅
にしてお正月の玄関飾りになり
ました。



新年お楽しみ会

今年の出し物は銭太鼓でした。



豆まき

今年も老健に2匹の鬼が
やって来ました。「鬼は外!
福は内!」のかけ声で鬼退
治です。



**認知症ケア
だより**



当施設には、認知症の資格や研修を終えたスタッフが各階に在籍し、活躍しています!

認知症と診断されていなくても構いません。どんなことでもいいです。
私たちに話してみませんか?お気軽に声を掛けてください!

認知症介護実践者研修 修了者

認知症介護実践者研修とは、国が定めた法定研修で、「認知症の人が有する能力に応じて自立した日常生活を営む」ことを支援するための実践的な知識・技術を学び、サービス形態にとられず、支援を展開できる力を身に付けることを目的とした研修です。

認知症介護実践リーダー研修 修了者

認知症介護実践リーダー研修とは、認知症介護実践者研修修了者が履修できる上位研修です。認知症実践者研修で習得した知識や技術を深め、チームで効果的に認知症介護を進めていける指導者を育成することを目的としています。

認知症ケア専門士

認知症ケア専門士は、2005年に創設された民間資格で、認知症ケアに関する学識・技術・倫理観を備えた専門技術士を養成し、認知症ケア技術の向上ならびに保健・福祉に貢献する事を目的とした資格です。