



## 往還風景

### アロハフラクラブ

8月10日

#### 曲 目

1. パーリーシェル
2. カイマナヒラ
3. クワイポイカヘエブエオネ
4. 南国の夜
5. ラズリーフラハンス
6. 見上げてごらん夜の星を



アロハフラクラブの皆さんに、以上の6曲を音楽にのせて、華麗な踊りを披露していただきました。








きれいなドレス着て上手におどるねえ！

## 9月の施設行事

- 1日・2日 (火) おやつバイキング 2時～
- 9日 (水) 詩吟 2時～
- 15日 (火) 音楽療法  
3階、ショート
- 16日 (水) 音楽療法  
2階、ショート

## 9月のクラブ活動

- 3日 (木) 書道クラブ 
- 10日 (木) 手作りクラブ 
- 17日 (木) 書道クラブ 
- 29日 (火) カラオケクラブ 
- 25日 (金) お花クラブ 

## 10月施設行事

未定

## 施設内研修 8月12日(水)・26日(水)

2回にわたり、国際医学技術専門学校理学療法学科教員、岡田先生によるよい姿勢を保持する大変さについての講義をしていただきました。1.背筋を伸ばした姿勢 2.ずっこけすわり 3.右にかたむいた姿勢を職員がとりその姿勢についての意見を発表の後、どの姿勢でも同じ姿勢を続ける事のつらさを実感しました。

利用者様の変化に気づきどう対応していくかを改めて考えさせられました。

その後、ユニットをまわっていただき、個別に指導していただきました。





# インフルエンザに対してマスクは有効か？



新型インフルエンザの流行が連日報告されています。十分な睡眠や手洗いの励行などが予防対策として推奨されていますが、マスクに関してはどうなのか、アメリカの医学研究所の委員会が報告書を出しています。結論から言えば マスクが本当にインフルエンザを予防するかどうかは疑問であり、効果があるといえるような十分なデータは無いとしています。マスクの生産量、供給システムの問題もあり、使うなどとは言わないが、確実に有効であると期待はすべきでない、と言っており日本以外の国ではマスク狂騒はなさそうです。基本的なおさらいとして、インフルエンザの感染経路は次の3通りが知られています。

- ・手を介して感染（接触感染）：患者がクシャミをした際、口を手で被って、その手でドアのノブを触る。そこを他人が触れるのでおこる感染で、そのために手洗いは有効な対策といえます。
- ・ウイルスを含んだ飛沫物による感染（飛沫感染）：患者がクシャミや咳を直接空間に向かってした場合、ウイルスを含んだ大きな粒子が周辺に飛び散ります。この小粒子（ウイルスではなく）の数については1回のくしゃみで約200万個、咳で約10万個といわれています。その際、比較的大きい粒子は患者からおよそ1～1.5メートルの距離であれば、直接に周囲の人の呼吸器に侵入してウイルスの感染が起こるわけです。インフルエンザの人がマスクをすることで拡散を押さえるので咳のある人にはぜひマスクを使用していただくことは有効といえます。
- ・微小粒子による感染（飛沫核による感染、空気感染）：長時間空中に漂い続ける微小粒子による感染。対策は無し。

非発病者が感染目的にマスクを着用することの効果について、N95のような医療用マスクであれば着用時間内だけ、呼吸器にウイルスが侵入することを防止することは可能と考えられるが、接触感染、空気感染を完全に防ぐことは不可能であろう。十分な手洗い、そしてマスク着脱の際、表面に付着している可能性あるウイルスに汚染しないように注意、そして十分な洗顔、洗髪等と併用して、初めて効果が発揮されると考えられるという結論です。マスクよりも手洗いの方が効率的だといえます。

こめだ腎・泌尿器科 米田 勝紀



## かき氷



かき氷をして全員でおいしくいただきました。抹茶あずきにイチゴなど甘くて冷たい氷は夏の暑い時には最高ですね！



## 花火



菊、阜月ユニットの利用者様と職員で花火を楽しみました。職員が工夫して物干し台に吊り下げたナイアガラはとてゴージャスでした。



## 編集部より



今年は梅雨明けも遅く、台風や地震の被害を受けた地域もありました。往還でも非常食と水3日分とカセットコンロ、ヘルメット等今後の災害に備えて準備をすすめています。

ワンポイント

今日から始める、簡単お口のケア



## 嚥下機能の重要性 (2)

### 嚥下のリハビリ上手にむせる練習

むせている姿ははたから見ているととても苦しそうに見えます。けれども、「むせる」のは誤って気管のほうへ落ちそうになった食べ物を反射的に吐き出そうとする防御反応なので、大きくエッヘンとむせることは正常な反応です。

しかし、嚥下機能が低下すると、むせがなかなか止まらなくなったり、むせることすらできなくなったりします。

嚥下機能を維持させ、低下を防ぐには、口腔リハビリが効果的です。日頃から正しく上手にむせるための呼吸の練習をしておきましょう。腹筋や背筋を鍛えることも、誤嚥の予防につながります。

### ＜深呼吸とせきの呼吸練習＞

深呼吸をしていったん息を止め、その後、エッヘンとせきをして大きく息を吐き出す。これを何度かくり返す。

### ＜腹式呼吸の練習＞

うつぶせ寝の状態で、5～10分、お腹を意識して呼吸する。ただし、自分で寝返りができない人の場合は注意が必要。

歯科衛生士 水谷 敦子