






## 6月のクラブ活動

- |     |     |         |   |
|-----|-----|---------|---|
| 3日  | (木) | 書道クラブ   |  |
| 17日 | (木) | 書道クラブ   |   |
| 10日 | (木) | 手づくりクラブ |  |
| 11日 | (金) | 手づくりクラブ |   |
| 15日 | (火) | カラオケクラブ |  |
| 22日 | (火) | カラオケクラブ |   |
| 24日 | (木) | お花クラブ   |   |

## 6月の行事



- 9日(水) 音楽療法  
3階、ショート、ディサービス
- 23日(水) 音楽療法  
2階、ショート、ディサービス

## お花クラブ

5月27日

5月からお花クラブの先生が変わりました。新たに今月のお花クラブを紹介させていただきます。4名の利用者様が参加されました。

### お花の種類

- カーネーション
- ベニバナ
- アワ
- カラー
- レザーファン



## 往還風景

## 朝顔の種まき

5月17日

少し汗ばむお天気の良い日に、往還の畑にショートの利用者様が朝顔の種をまきました。早くきれいな朝顔が咲くのが、まちどおしいですね！プランターに植えたものは、窓ごしの日除けのよしずとして利用されるそうです。

いっぱい咲いてえ～

早く咲いてえ





## 嚥下障害を改善する薬を



誤嚥したときにむせる、咳が出るなどの反射が起これば嚥下性の肺炎は少なくなることが予測されます。高齢者に多いのは睡眠時などに気がつかずに、少量の口腔・咽頭内容物あるいは胃液を気道に吸引して起こる「不顕性誤嚥」です。軽症から重症まで様々な肺炎を起こしますが、降圧剤のACE阻害薬（アンジオンシン変換酵素阻害薬：カプトリル、レニベース、タナトリルなど）で発症を予防することが近年分かってきました。降圧剤として使用するには空咳という副作用があり使いつらかったのですが、副作用の咳が出るところに注目したのです。

サブスタンスPという物質が咽頭や気管に作用して嚥下・咳反射を正常にするように働いているのですが脳の梗塞などで機能が低下するとサブスタンスPの合成に関与するドーパミンの低下がおこり正常な反射が起こりにくくなります。嚥下反射と咳反射を回復～亢進させるためにはサブスタンスPの合成を促進、あるいは放出を促進、または分解を阻害すればよいのです。ACE阻害薬は分解を阻害していたのです。

放出を促進するものとしてドーパミンの合成を促すアマンタジン（シンメトレル）があり、2年間長期間使用して効果を見ると、使用しなかったグループでは25%が肺炎を起こしたのに対し、使用していたグループでは5%しか肺炎を起こさなかったという報告があります。

またカプサイシン（唐辛子の成分）はサブスタンスPの増加作用があることもしられており食事に加えることで肺炎を予防できることが分かっています。

賢く薬を処方することで肺炎予防につなげたいものです。

こめだ腎・泌尿器科 米田 勝紀

### オムツの講習会

6月4日

白十字さんにきていただき、藤ユニットでオムツの講習をしていただきました。わかりやすい説明で、職員より、ぜひ参考にしていきたいとの意見ができました。



### ホットニュース

今年も往還の玄関につばめの巣が2ヶ所できました。まだひなはかえていないですが、近づくと親鳥が、たまごをあたためている様子がみられます。



ワンポイント

今日から始める、簡単お口のケア  
アドバイス



### 入れ歯の調整

入れ歯を新しく作ったとき、違和感や痛みなどの不具合を感じることは少なくありません。じつは、入れ歯はどんなに丁寧に作ったとしても、始からしっくりなじむほうがまれなこと。でき上がった入れ歯は、使いながら少しずつ何度も調整することで、自分になじんだものになっていくのです。入れ歯を作りっぱなしにして、「今は痛いけれど、そのうち合ってくるだろう」とひたすらがまんしたり「痛いからしない方がまし」とあきらめてははずしてしまう人も多いようですが、歯科医師と相談しながら、快適な入れ歯になるように何度も調整してもらいましょう。

また、入れ歯は一度作ったら「一生モノ」というわけではありません。

ぴったりと合っていた入れ歯も、使っていくうちに口の状態が変わったり、入れ歯自体が変形したりして、だんだん合わなくなってきます。

そんなときも少し調整することでトラブルが解消されることもあります。

不具合がなくても、半年～1年に一度は入れ歯の定期検診を受けるとよいでしょう。

歯科衛生士 水谷 敦子