

第679号



2023年11月

ほりかわ

西陣健康会

〒602-0056
京都市上京区堀川通今出川上ル
堀川病院内

☎(075)441-8181

【編集・発行】健康会事務局
<http://www.horikawa-hp.or.jp>



当院のデイケアは、『通常規模型』と言われる通所リハビリで、
西陣らしく『紬』と『綴』の二つのお部屋にわかれています。

実はスタッフも紬チーム、綴チームに分かれ、
毎年チームリーダーを中心にそれぞれの課題に取り組んでいます。

紬
チ
ー
ム
メ
ン
バ
ー



なかでも、『口腔ケア』は長期
にわたり取り組んでいます。

10年ほど前に、『歯の健康の
重要性』を実感するエピソードが
ありました。

脳梗塞で片麻痺の後遺症が残っ
ていたけれど、四点杖での歩行が
安定され、元気に過ごされていた
利用者様のお話です。

綴
チ
ー
ム
メ
ン
バ
ー



その利用者様は、ほとんどご自
分の歯でしたが、当時、1本だけ
ぐらつく歯があり、デイケアの看
護師が治療を強く勧め、訪問歯科
の段取りを行い治療されました。

その1年後、残念ながら他界さ
れることになったのですが、「そ
の時の治療のおかげで最後まで食
事がとれた」とご家族に言って頂

いたことがありました。

この経験から、私たちは元気な時に歯の治療をすることの必要性、口腔内を清潔にして歯を大切にすることの重要性を実感しました。

口腔ケアの観察を行うと、入れ歯の洗浄や、歯磨きに介助のいる方の口腔内は比較的清潔に保たれ、歯磨きが自立されている方に、口腔清掃が行き届いていないことが多いことがわかりました。

まず、『染め出し剤』を使って、いつも磨けていない個所を確認していただくことから始めました。

さらに観察を続けると、歯がギザギザしている、手の力が弱くブラッシングも弱い方、麻痺などがあり、腕の動きが悪く歯ブラシの面がうまく使えない方、利用者様おひとりおひとりに違った課題がありました。

今年の8月に、歯科衛生士さんにデイケアで勉強会をして頂く機会がありました。そこで、このような課題のある方々に、「どんな形の歯ブラシを推薦したらよいのか」と質問をしてみました。

すると、私たちの満を持して用意した質問は、「歯ブラシは、なんでもよい」と一刀両断にされ、「歯ブラシの種類よりも交換が大

切」との回答でした。

自宅の歯ブラシは1カ月に1回の交換が必要で、デイケアでは2カ月に1回は交換した方がよいとアドバイスを頂きました。

磨き残しを防ぐためには①ブクブクうがいをはじめに行い、食物残渣を吐き出す。②歯を磨く順番を決めて癖になるまで繰り返す。この2点がポイントだそうです。

今は洗面所には下のようなポスターを貼って繰り返し声掛けを行っています。

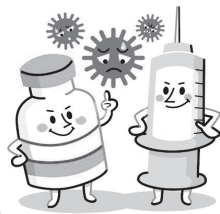


また、歯磨き粉のつけすぎにも注意が必要で、コマーシャルのように沢山つけると、少し磨いただけで口の中が、あっという間に泡だらけになって、まだ全然磨けてなくても磨けている気になってしまうことも多いそうです。

出来ればデイケアでは、歯磨き粉を使用せずに、食物残渣を残さないブラッシングに集中して頂きたいと考え取り組んでいます。

今提供している口内洗浄剤が当院で取り扱いがなくなることから、今後「口腔機能向上加算」を算定している利用者様には、定期的に歯ブラシの交換をさせて頂く予定をしています。

この先、利用者様の歯の治療が必要なくなるように、歯周病や虫歯の予防に取り組み、ひいては誤嚥性肺炎の危険も軽減することを目標に、食いしん坊のデイケアスタッフたちが、利用者様に、長くお食事を楽しんでいただくことを願い、今日も『口腔ケア』に取り組んでいます。



インフルエンザ 予防接種のお知らせ

実施期間

2023年11月7日～2023年11月28日 ※予約制

※ワクチンの在庫がなくなり次第終了します

料 金

- | | |
|-------------------------|------------|
| ① 一般 | 3,900円(税込) |
| ② 75歳以上の京都市民の方(接種日現在) | 1,000円(税込) |
| ③ 65歳～74歳の京都市民の方(接種日現在) | 1,500円(税込) |

※ただし、「保護受給証明書」を事前に区役所・支所で発行、接種時に持参で無料となります。
(接種日現在60歳～64歳で 心臓・腎臓または、呼吸器の障害を有する方も対象となります。)

接種日【時間 14時～16時】 ※予約制

11月 7日・10日・14日・17日・21日・24日・28日

ご予約のお電話は 441-8185 まで

受付時間 月～金(9～16時)、土(9～12時)

クリニックほりかわ

◆歩こう会・山歩き会に参加者される皆様へ

感染症分類が「5類」に移行され、マスク着用は個人の判断に委ねる事となりました。
参加者の皆様は、体調に十分気お付けて頂きご参加下さい。
なお、新型コロナウイルスの感染対応については、堀川病院・健康会は責任を負いかねます。



問合せは 橋本
電話
462-5204へ

雨天中止
京都気象台(075-177)の当日午前5時発表の予報で、当日の京都南部の6時から18時までの1mm以上雨の降る確率が50%以上なら中止です。午前でも午後でも50%以上なら中止。

行き先

山背古道を歩く

木津川から城陽まで山の辺の道が山背古道です。長池から寺田へ旧跡を巡り歩きます。

日時

令和5年11月26日(日)

集合場所

京都駅JR奈良線(10番線)8時16分発、後ろから2両目。京都駅8時16分発、JR奈良線区間快速(奈良行)に乗り、8時44分長池下車(¥420)。

コース

7.5Km
(鴻の巣山は、左京区の吉田山の高さくらいです)
JR長池駅wc～森山遺跡～常光庵
～城陽市総合運動公園wc～鴻の巣山展望台
～水度神社wc～夜叉婆さんの木～城陽市市役所
～念仏寺wc～長光寺～三縁寺～近鉄寺田駅wc

帰路

近鉄寺田駅から近鉄竹田駅まで(¥360)。

持ち物

水筒・弁当持参

参加費

100円



事前申込み制
事務局 藤田
TEL(FAX)
451-6427

雨天中止
京都地方気象台の当日午前5時発表の予報で、当日の京都地方の午前6時から午後0時までの1mm以上降る確率が50%以上なら中止。京都地方気象台177の当日午前5時発表の予報で確認できます。

行き先

大文字山周辺

(中尾城跡・幻の滝・中尾の滝・熊山 等)

日時

令和5年12月3日(第1日曜日)

集合場所

午前9時 銀閣寺公衆トイレ前

コース

銀閣寺道～中尾城跡～中尾の滝～幻の滝
～熊山(大・小の二山)～三角点～銀閣寺

地形図

1/25,000「京都東北部」地形図

距離

10km(最高標高差約400m)

費用

会費100円

持ち物

雨具(雨カップ、傘)・飲み物(水、お茶等)・弁当・コップ・懐中電灯etc

その他:大文字山の北西に在る中尾城跡や滝、ピーク(熊山)等を歩く予定です。都合によりコースの変更が有ります。

〈健康会会員の方が参加対象です〉

<h1>11月の 行事予定</h1>	5日(日) 山歩き会「沢の池京都一周」
	19日(日) 写真同好会
	26日(日) 歩こう会「山背古道を歩く」