



垂水区医療介護サポートセンター ごしまろくんの サポートセンター便り 第3号

発行：垂水区医療介護サポートセンター
住所：〒655-0038
神戸市垂水区星陵台4丁目4-37
垂水区医師会内
TEL：078-785-1166
FAX：078-785-1167

昨年12月に中国湖北省武漢市で相次ぎ発生した新型コロナウイルス(COVID-19)肺炎ですが、わが国でも今年に入り1月16日に初の感染者が確認され、その後世界中で感染が拡大し、現時点で国内での感染例は1万8357人、亡くなった人は940人に至っています。

こうした中、治療の最前線に立つ医療機関や、重症化のリスクが高い合併症を有する要介護高齢者や障害者などをケアする介護・福祉施設でのクラスター発生も認められており、現場の従事者は心身ともに疲弊しており、このまま感染がまん延・長期化すると地域の医療・介護はさらに崩壊の危機に瀕してしまいます。

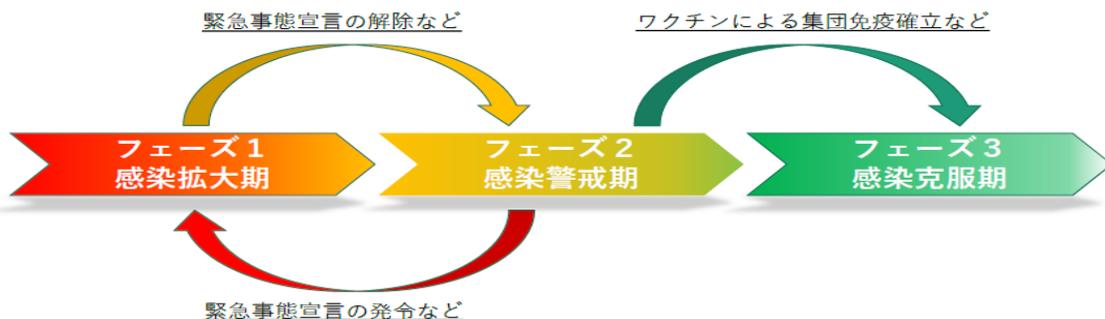
感染症の終息はなかなか見えてこない、とても混沌としているもので、第2波への準備も必要です。皆さんが一堂に会する場や時間の提供が困難な状況ですが、当サポートセンターではTV会議を利用した委員会の開催を予定しています。こうした新しいツールも利用し、こんな時だからこそより一層、地域が職種の枠を超えて連携、結束し合うことが重要だと思われます。

今後ともどうかよろしくご協力とご支援をお願い申し上げます。

令和2年6月17日

垂水区医師会会長・垂水区医療介護サポートセンターセンター長 中村治正

戦略の前提となる3段階のフェーズ



目的	感染拡大を抑制し、医療提供体制の確保を優先する	感染防止に努めながら、経済活動をできる限り回復させる	基本的には制約がない
医療体制	重症者への医療確保を最優先しつつ、軽症者の隔離等を徹底	フェーズ1への再移行を想定した医療体制・検査体制等の確保	通常の医療体制の回復
市民生活	強い外出規制、学校等の休業	感染防止のため、3密を避けるなど行動変容の持続	通常の市民生活の回復
経済活動	休業要請等による経済活動への強い制約、イベント等の中止	感染防止のため、3密を作らない前提での経済活動の回復、イベント等の実施	通常の経済活動の回復

(視点) Withコロナ の時代に おいて	変わらないこと	変わること
	語り合えること	コミュニケーションのあり方
	助け合えること	自助、共助、公助のあり方
	働いていく必要があること	ビジネスの手法、ビジネスシーンのあり方

ドミノ倒しにならないように!



(東京大学高齢社会総合機構・飯島勝矢 作図)

政府から外出自粛の要請を受けて、通いの場や余暇活動に参加できず、自宅で生活する時間が増えたことで不活発となり、フレイルや要介護状態などになることが懸念されます。

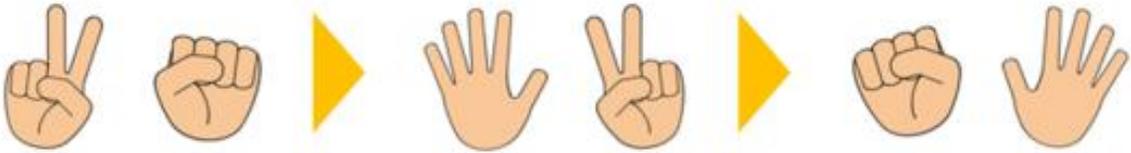
左図のように、社会とのつながりが減ることでドミノ倒しのようにフレイルに陥ると東京大学の飯島先生はおっしゃっています。

今回は、リハ職種の観点から外出頻度が減っても自宅で気軽にできる体操をご紹介します。

(神戸市リハ職種地域支援協議会 理事
名谷病院理学療法士 戎 智史氏)

【こころ】頭をつかって認知症の予防をしましょう!

独居の場合、自粛により生活範囲が狭くなると誰ともコミュニケーションをとらない日が増えてきます。すると、うつ傾向となり認知症へのリスクが高くなります。認知症の予防のために、頭と手を使った体操をご紹介します。



左 右 左 右 左 右

利き手をグー・チョキ・パーをランダムに換えていき、反対の手は後出しをして利き手に負けてください。

*慣れてきたら、スピードを速くしたり、利き手と反対の手は勝つなどバリエーションを変えてみましょう!

【からだ】転倒予防に足の筋力UPを目指そう

ひざのぼし運動

ひざをまっすぐになるまで
のびます。



ふとももあげ運動

ひざを胸に近づけるように
持ちあげます。



～介護予防・フレイル予防体操のご紹介～

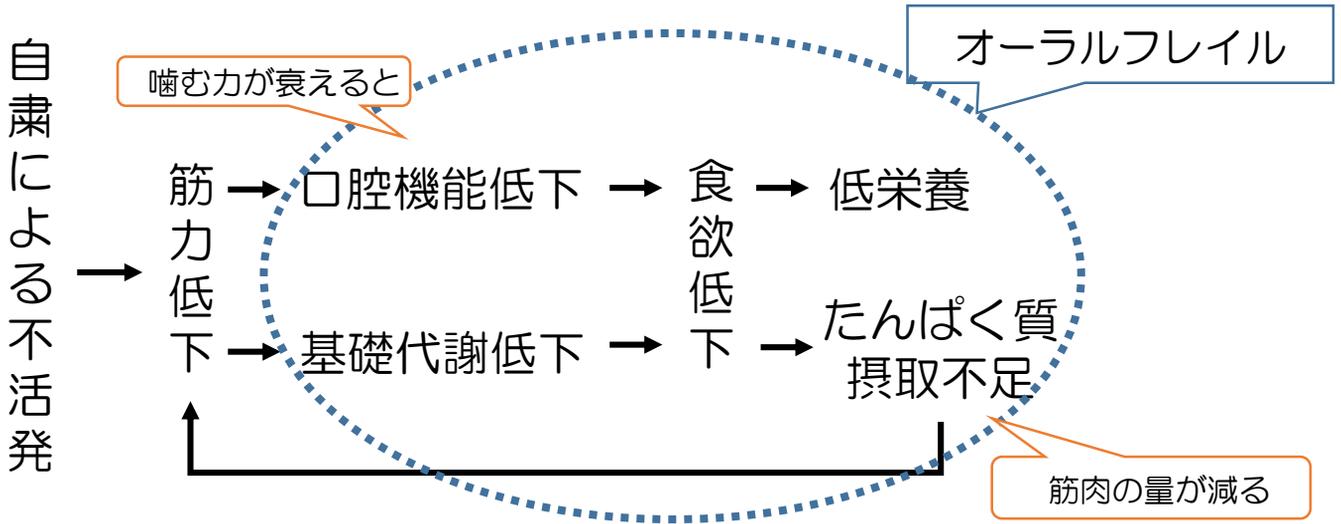
- ・「満点体操」(垂水区社会福祉協議会)
- ・GENKIすもっと体操」(洲本市提供)
- GENKI すもっと体操【通常版】
- ・GENKI すもっと体操【通常版】+【スペシャル版】
- ・GENKI すもっと体操【チャレンジ編】(ちびっ子に向けた簡単体操)
- ・「元気いきいき体操」(神戸市提供)
- ・「外出できない時に体力を落とさないためのリハビリ」(日本理学療法士協会提供)
- ・「みんなの勉強会兵庫 ホームエクササイズ(自主トレーニング)資料」

いすに深く腰をかけます。数を数えながら声を出しましょう。
それぞれ5～10回を2セット

ネット検索してみてください



【お口】 オーラルフレイルってご存知ですか？



噛むという行為も筋力が不可欠です。噛む力が衰えると食欲の低下を招き、体内のたんぱく質不足や低栄養状態に陥ります。これをオーラルフレイルと呼びます。

また、たんぱく質の摂取不足が筋力低下を助長し、負の循環に陥ると誤嚥性肺炎のリスクも高くなります。

誤嚥性肺炎の予防のためにも下の「パタカラ体操」をやりましょう！

「パパパパパ…」など舌の動きも意識してください。

ハ くちびるを破裂させるように

タ 舌の先を歯切れよく

カ 舌の奥をのどに押しつけるように

ラ 舌の先をくるくるまわして

はっきりと大きな声で

10~20回

言えたら速度UP★

弱ると… 吸う・飲むが難しくなる

弱ると… 食べものを押しつぶせなくなる

弱ると… 飲み込みが難しくなる

弱ると… 食べものを丸められなくなる

夏のさっぱりメニュー



熱量 491 Kcal
 蛋白質 19g
 脂質 14.8g
 食塩 3g

【さっぱり冷やしうどん】

〈材料 2人分〉

- ゆでうどん 2玉
- ハム 2パック
- きゅうり ½本
- パプリカ 20g
- レタス 2枚
- A 玉ねぎ 40g
- A レモン汁 大さじ2
- A 麺つゆストレート 180ml

〈作り方〉

- ①うどんは茹でて冷水で洗い水気を切る
- ②ハムは薄切り、きゅうり・パプリカせん切り。レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ③Aのたまねぎはみじん切りにし、すべてを混ぜ合わせておく。
- ④器にうどん・具材を盛り、③をかける

新しい生活様式でソーシャル・ディスタンスを保つよう
 臨まれるなか、管理栄養士・栄養士は“心は密接に”
 寄り添い、信頼を得て食支援をすることが必要です。
 食べ物は、体を作り、食べ方は心をつくります。
 楽しく食べることは、楽しく生きること。
 バランスの良い食生活を心がけましょう。

兵庫県栄養士会 榊 由美子会長

【トマトと厚揚げの味噌炒め】

〈材料2人分〉

- トマト 200g
- 厚揚げ 100g
- 生椎茸 2枚
- A白ネギ 10cm
- にんにく <1/2かけ
- しょうが 1/2かけ
- B味噌 大さじ
- 1/2
- みりん 大さじ1
- 白すりごま 大さじ1
- ごま油 大さじ1/2

〈作り方〉

- ①トマトはざく切り、厚揚げは2棟分し、1.5cm幅に切る。生椎茸は石づきの土の部分をととし4等分にする。
- ②Aの材料はすべてみじん切りにする。
- ③フライパンにごま油を熱し、Aを弱火で炒める。
- ④香りが立ってきたら、とまと厚揚げ・椎茸を加えて炒め、Bで味付けをする。

栄養アップの工夫



ごはんのみそ汁



おかか しらす



豆腐

おかゆに + 牛乳、卵 野菜



卵 ゆでたほうれん草 卵がゆ

牛乳 かぼちゃ 牛乳かぼちゃがゆ

夏のマスク「熱中症リスク」 渴き感じづらく無自覚で脱水も

暑い中でのマスク着用で・・・



1日に取る水分のめやすは「食事+飲み物」で約2ℓ
 最低でも約1ℓは必要

持病のある方の水分量のめやすは、主治医にご相談を

熱中症予防策



一度に大量の水分を摂ると、心臓や腎臓に負担をかける可能性があります。水分補給は、**回数を分けて少しずつ**摂取しましょう。



編集後記：新型コロナウイルス感染拡大、緊急事態宣言という、不測の事態に遭遇し、サポートセンターは何をすべきか、混沌とした日々を送っていました。今は、第1波を振り返り、第2波への準備期間です。今回は神戸市18職種地域支援協議会と兵庫県栄養士会に記事を依頼しサポートセンターだよりを発行致しました。新型コロナ第2波に備え、手作りのフェースシールド・防護服の見本や、作成プリントがございます。必要な方はご連絡下さい。

