

# くにさきだより

2021 第59号

## 益田市立介護老人保健施設くにさき苑基本方針

1. 地域包括ケアサービス施設として、必要な医療、看護や介護、リハビリテーションを提供します。
2. リハビリテーション施設として、集中的な維持期リハビリテーションを行います。
3. 在宅復帰施設として、早期の在宅復帰に努めます。
4. 在宅生活支援施設として、家族の介護負担の軽減に努めます。
5. 地域に根ざした施設として、地域一体となったケアを積極的に担います。また、評価・情報公開を積極的に行い、サービスの向上に努めます。

発行: 益田市立介護老人保健施設くにさき苑  
広報委員会  
〒699-3676 島根県益田市遠田町1956-8  
TEL: 0856-22-1150  
FAX: 0856-22-1237  
E-mail: kunisaki@masumi.shimane.med.or.jp  
URL: <http://kunisaki.masuda-med.or.jp/>

## 歩行トレーニングロボット デモ機導入について

リハビリテーション科 科長補佐 大畑 浩

冬の寒さが少しずつですが、和らいできましたね。くにさき苑の理学療法士の大畑です。さて、昨今ではテクノロジーの発展は著しく、遂にくにさき苑にもAI搭載の歩行トレーニングロボットが来ました。まだお試しですが(笑)。

この歩行トレーニングロボットは、パナソニックが製造されています。デザインは近未来的で、従来の歩行器とは見た目から違います。緩い坂を上るような負荷が定量かかる仕組みで、短時間で効果的な有酸素運動が期待できます。1度登録しておけば、高さや距離や負荷量を、これまでの記録よりAIが判断して裁量してくれます。200名まで登録が可能で、日々の記録は自動でデータ管理することが出来ます。

今後も、様々な機器が導入されると思いますが、時代の必要性にしっかり応えていけるリハビリテーションを目指していきます！！



～歩行トレーニングロボット～



～リハビリ職員との歩行訓練の様子～



## 2月 節分



2月は節分がありました。  
今年も鬼が襲来し、利用者さんの中には少し怖がっておられる方もいました。今年  
は豆の代わりに柔らかい玉を使って鬼退  
治をしました。今年も1年健康に過ごせたら  
いいなと願っております。

今年は福の神も一緒に来て頂きさ  
さやかな幸せも一緒においでくださり  
ました。  
また、来年も来て下さいね。



## 通所リハ アートギャラリー

春ですね。  
今年も桜の季節がやってきました。  
桜が咲くとワクワクするのは、暖かい季  
節への期待からでしょうか？  
新しい生活への期待と重なるからでしょ  
うか。



桜の飾り物は、島根県浜田市の  
三隅大平桜(国指定天然記念物)をモ  
チーフにしてみました。  
ご利用者様と一緒に、桜の花や花びらを  
楽しみながら作成しています。

## 口内炎の予防と対策



口内炎とは、口の中の粘膜に生じる炎症の総称で、できる部位によっては、舌炎、歯肉炎、口唇炎などと呼ばれることがあります。赤くなる程度のもの、ただれや潰瘍などができるもの、痛みが強いものなど、症状や種類は様々です。口内炎ができると、食べ物や飲み物がしみる、味覚が鈍くなる、食欲が低下する、など食事摂取に支障をきたすこともあります。

### 口内炎の原因

**口の中を傷つけてしまうことによる細菌やウイルス感染:** 口の中を噛んでしまう、義歯が合っていない、熱いものを食べて火傷する、虫歯がある、うがいや歯磨きを怠る、口の中の乾燥など口腔内が不衛生になっているなど

**免疫力低下によるもの:** ストレス、睡眠不足、栄養不足、疲労、喫煙など

口内炎はそのままにしても、通常は1~2週間くらいで自然に治りますが、なかなか治らなかったり、頻繁に繰り返したりできる場合は、他の病気が原因になっていることも考えられますので、歯科(口腔外科)、内科などの受診を検討しましょう。

### 口内炎の食事対策: ビタミンをしっかり摂りましょう!

口内炎予防のために、普段から主食・主菜・副菜をバランスよく食べましょう。また、皮膚や粘膜の健康維持を助けるビタミンA、B群、Cなどの栄養素を含む食品を積極的に食べるようにしましょう。

とり入れましょう

バランスの良い食事が基本	<b>ビタミンA</b>	緑黄色野菜(人参、ほうれん草など)、うなぎ、レバーなど
<b>主食</b> + <b>主菜</b> + <b>副菜</b>	<b>ビタミンB群</b>	乳製品(牛乳・チーズ)、魚(かつお、まぐろ、さば)、豚肉、レバー、卵、大豆製品(豆腐、納豆)など
	<b>ビタミンC</b>	ブロッコリー、ピーマン、果物など

### 口内炎がある時の食事の工夫

☆控えた方が良いもの できるだけ傷口に刺激を与えないようにします。刺激のある食事は控えましょう。

**塩辛いもの:** 塩、醤油のかわりにかつお、こんぶ、鶏がらなどのだしを利用する

**酸味の強いもの:** お酢は傷口がしみることもあるため、調味料としての使用は控える

**熱いもの:** 傷口への刺激を避けるため、人肌程度の温度にする

**辛いもの:** 香りづけ程度の使用は食欲増進につながることもあるため様子をみながら使用する

**硬いもの、弾力のあるもの:** 食べ物をかむ回数を増やすことで口の中を噛んでしまいやすくなる

### ☆調理の工夫

◎だしを利用して薄い味付けにする

◎煮る、蒸す、ゆでるなど軟らかく調理する

◎とろみをつけて口当たりをなめらかにする

◎冷たい料理を先に食べたり、溶かしバター、植物油、マヨネーズなどの油分の多い食品は傷みを軽減してくれる場合もあります

歯磨きやうがいをを行い、口の中の清潔を保ちましょう!

こまめに水分補給を行い、口の中の乾燥を防ぎましょう!

## 部署紹介 在宅医療介護連携・研修センター（南棟）



現在、在宅介護連携・研修センターの1階には、訪問看護ステーション・訪問リハビリテーション・居宅介護支援事業所・ホームヘルプ事業所の4部署が在籍しています。

今まで、医師会内に分散して配置されていた各部署が事業所間の連携を図る為、平成27年に集約され開設されました。

その結果、事業所間の情報共有が容易に図られ、業務効率も以前とは比較にならないほど改善されました。



在宅看護や介護のことでお困りの方が  
おられましたらお気軽にご相談ください。

## 面会禁止のお知らせ

新型コロナウイルスによる感染防止のため、原則面会禁止しております

※入所・退所時の付き添いは1名までとさせていただきます。

※12歳以下の方の入苑はお断りします。

※入苑時のマスク着用へのご協力をお願いします。

### 編集後記

春の日差し暖かな日々をいかがお過ごしでしょうか。  
今回のくにさきだよりでは、新しく導入した歩行トレニングロボットの紹介と2月に行われた節分1階通所リハビリテーションのアート作品「栄養コース」南棟の職員紹介を掲載させていただきました。  
中でも歩行トレニングロボットは、圏域の施設にはない新たな取り組みであり、今後のAI技術の導入に向けての第一歩となるのではないかと期待しています。まだデモ機の導入ではありませんが、AI技術をうまく組み合わせ、より良い介護をしていく為、職員一同尽力してまいります。これからもよろしくお祈り致します。

### 行事予定

4月 お花見

5月 遠足

6月 芋ほり

※変更になる場合があります