



# へいせい訪問看護だより



## ひまわり



第23号 令和3年冬号

### 管理者あいさつ

あけましておめでとうございます。

昨年は、新型コロナウイルス一色の一年になりました。

訪問看護では、新しい生活様式ならぬ新しい訪問様式として、マスク、ゴーグル、エプロンを装着しての訪問が開始になりました。

皆様には手洗い、換気、訪問時間の変更などに対してご理解、ご協力を頂き感謝をしております。今年も感染対策は続きますが、ソーシャルディスタンスをはかりながら、皆様との心を近く、密にした看護が提供できたらと思います。

本年もよろしくお願ひ申し上げます。

へいせい訪問看護ステーション 管理者 辻川ゆかり



### 会話の減少が病気を招く?! (オーラルフレイルにご注意を)

コロナ禍で自粛生活が長引き、会話の機会が減っていませんか?

会話が減ってくると、舌や口まわりの筋力低下(オーラルフレイル)が起こり、放置すると低栄養や誤嚥性肺炎、認知症などの様々な全身の病気にかかる可能性が高まります。

また、死亡や要介護のリスクも2倍以上になることが分かっています。患者率は50代では約半数で、年齢が高くなるにつれて急増しており「口腔機能低下症」という病名で、治療も2年前から保険適用になっているほどです。

#### こんな徴候があると要注意!

- ・食事時によくむせる
- ・食べこぼす
- ・口が乾く
- ・やわらかい物しか食べられない
- ・滑舌が悪い
- ・舌がまわらない
- ・口臭がある など



- へいせい訪問看護ステーションでは言語聴覚士(ST)によるリハビリも行っていきますので、一度ご相談ください。

#### ★ 予防方法のご紹介 (裏ページに記載) ★

昨年の広報(第21号)に掲載した『あいうべ体操』『吹き戻し運動』を行ってもらうのも効果的ですが、新たなオーラルフレイルの予防体操を紹介していますので裏ページもご覧ください。

### ● これってコロナ?かぜ?インフルエンザ?

コロナは症状が出た時にはもう周囲へ感染させてる可能性が高い病気です。症状がない人も含めて、みんなマスクをすることが予防する上で大切です。

コロナはまだ“わからない”ことや“研究中”のことが沢山です!

ワクチンや治療法が整うまで、引き続き「マスク」「手洗い」「三密を避ける」を続けましょう。

コロナの予防をしても、発熱の時には「これってコロナ?かぜ?インフルエンザ?」と迷いますよね。そんな時はまず『かかりつけ医』に相談しましょう。

・コロナ = 新型コロナウイルス感染症

### ◎ 発熱や風邪のときは「かかりつけ医」等に電話連絡を!

発熱や咳などの症状がでた場合

#### かかりつけ医のいる方

#### かかりつけ医に電話相談

かかりつけ医が診察・検査医療機関でない場合でも、  
診察・検査医療機関を紹介してもらえます。

#### かかりつけ医のいない方

新型コロナウイルス受診相談センターへ電話相談

倉敷市 ☎: 086-434-9819 (24時間対応)

平日 : 9時~21時  
土・日・祝 : 9時~17時

★上記以外の時間は応答メッセージに従ってください

---

総社市・早島町

平日 : 9時~17時【備中保健所】  
☎: 086-434-7072

土・日・祝 : 8時~18時【岡山県受診相談センター】  
☎: 086-226-7925

★担当医療機関へ転送

発熱患者等の診療・検査医療機関の受診

必ず事前に電話で予約し、マスク着用の上、受診しましょう!



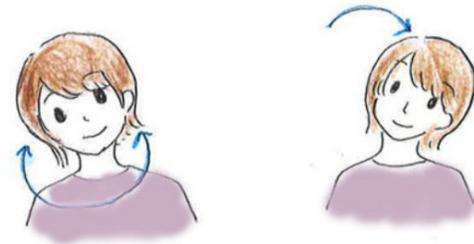
### 1 ゆっくりと深呼吸

口から息をゆっくりと吐き出してから鼻から吸い込みます。  
手をおなかに当てておき、吐く時はお腹がへこみ、吸う時はお腹が膨らむようにします。  
また、吐く時は口を少しすぼめてローソクを吹き消すようにしたり、発声の準備運動として「あー」と声を出すことも効果的です。  
ゆっくりと深呼吸を数回したら次に移ります。



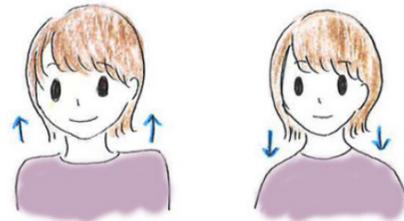
### 2 首をゆっくりと回す

右へ1回、左へ1回まわしたら、左右に1回ずつゆっくりと首を曲げます。

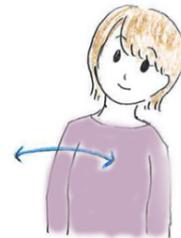


### 3 肩の運動

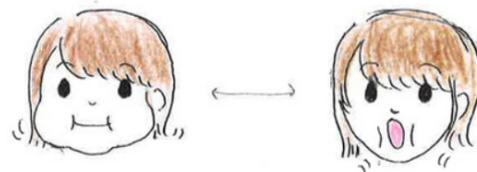
肩をすくめるように上げ、力を抜いて肩を下へ下ろします。  
2～3回繰り返したら、肩を中心にゆっくり回します。



### 4 上体をゆっくり左右に倒す

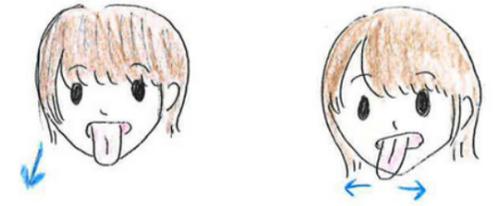


### 5 頬を膨らませたり引っ込めたりする (2～3回)



### 6 舌の運動

大きく口を開いて、舌を出したり、引っ込めたりし、左右にも動かす。(各2～3回ずつ)

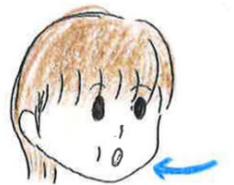


### 7 「パパパ、タタタ、カカカ、ラララ」 または「パタカラ」とゆっくり発音する

はじめはゆっくりと5～6回繰り返し、次に早く5～6回繰り返します。



### 8 口をすぼめて息を強く吸い、冷たい息が喉に 当たるようにしてのどの感覚をリフレッシュする



### 9 額に手を当てて抵抗を加え、おへそを覗き込むようにして 強く下を向くようにする

1から5まで数を唱えながら、それに合わせて下を向くように力を入れてください。



### 10 深呼吸

はじめに行った深呼吸を行って終了です。

