



IMSグループ 道南ロイヤル病院



発行/地域医療連携室

TEL : 0137-84-5011

FAX : 0137-84-6911

後援/せたな町

# 公開医療講座『かわら版』 VOL. 4



## 感染対策委員会より

### 外来受診時の注意事項について

発熱、咳、鼻水、のどの痛み等…感染症の症状により受診をご希望される方は、以下の対応にご協力をお願い致します。

① 事前に電話でご連絡下さい

※症状の確認や受診方法の説明をさせて頂きます



② マスクを正しく着用して下さい

※顎にかけたり鼻を出す使用はご遠慮下さい

③ 院内へ移動する場合は、職員の指示に従って下さい

④ お車での待機をお願いする場合があります

※診察室の使用状況により調整させて頂きます

その他ご不明な点は、病院までお問合せ下さい。

## スタッフ紹介



リハビリテーション科

言語聴覚士 ナリタ マリ 真田

この度、リハビリ情報を担当させていただきました。言語聴覚士という馴染みの少ない職業ですが、【聞く・話す・食べる・読む・書く・飲み込み】等の、幅広いリハビリを行っています。他職種とも連携し、地域住民に期待に応えられるリハビリテーションの提供をしています。お気軽にご相談下さい！！言語聴覚士の仕事をはじめて12年目に入り、せたな町という大自然の中で、のびのびと楽しく3人の子育てを頑張っています！！



## 食べるための筋肉トレーニングしていますか？

食事をする際に、特に重要な役割を果たしているのが舌です。そして、舌の役割は食事以外にも会話、味覚、触覚、圧覚、温度、唾液の分泌、全身状態を知るのにも深く関わってきます。

今回は舌運動の機能を高めるためのトレーニングの方法について紹介します！

半年前と比べて、かたいものが食べにくくなかった	2	
お茶や汁物でもせることありますか？	2	
義歯を使用していますか？	2	
口の渴きが気になりますか？	1	
半年前と比べて、外出の頻度は少なくなりましたか？	1	
さきいか・たくあんくらいの固さの食べ物が噛めますか？		1
1日2回以上は歯を磨く		1
1年に1回以上は歯科医院を受診している		1
オーラルフレイルとは？口に関する”ささいな衰え”を放置または適切な処置がなされない事により、口の機能低下、食べる機能障害、さらには心身の機能低下までつながります。※4点以上で危険性が高い！！		

健口体操は裏面を♪



こんな症状  
ありませんか？



左:はい、右:いいえ

## 【専門外来のご案内】

### <皮膚科>

北海道大学病院 皮膚科准教授で日本皮膚科学会認定専門医の西江渉医師による皮膚科外来診療を行っております。

☆診療日: 第1、第3土曜日

午前8時30~11時30分

### <糖尿病・内分泌内科>

日本糖尿病学会及び日本甲状腺学会専門医の桑原一宏医師による皮専門外来を行っております。

☆診療日: 第2、第4土曜日

午前8時30~11時30分

\*どちらも事前予約制ではありません。

\*送迎が必要な方は3日前までにお電話下さい。

## 今月のひとさら～イカを食べて元気に～

今月の担当：管理栄養士 上田 麻耶

イカに含まれる「タウリン」は肝機能を高め、生活習慣病予防の効果を発揮します。肝臓の中性脂肪を排出する働きも！

良質なたんぱく質も多く、優秀な食材です。

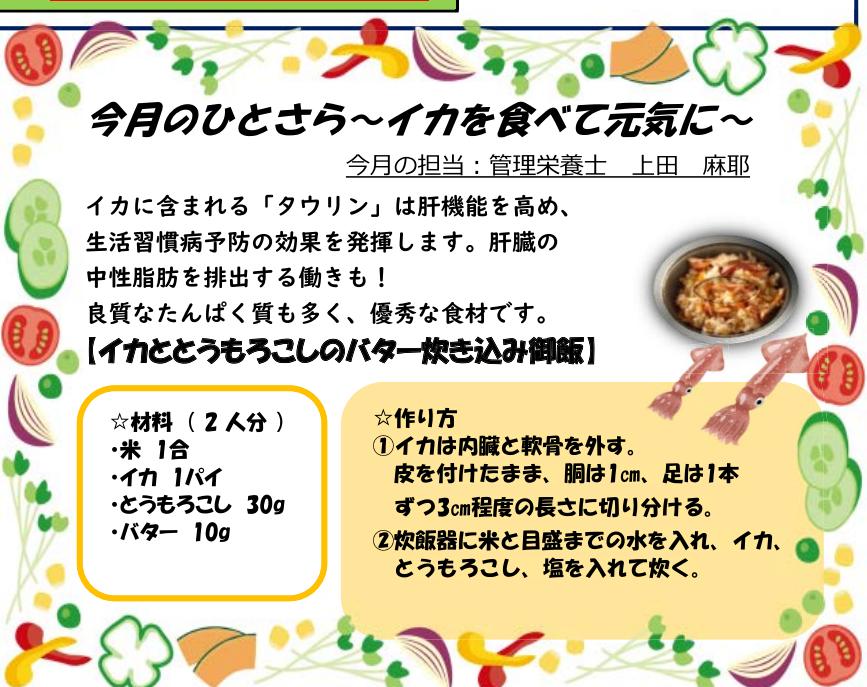
### 【イカととうもろこしのバター炒め丼飯】

#### ☆材料（2人分）

- ・米 1合
- ・イカ 1パイ
- ・とうもろこし 30g
- ・バター 10g

#### ☆作り方

- ①イカは内臓と軟骨を外す。  
皮を付けたまま、胴は1cm、足は1本ずつ3cm程度の長さに切り分ける。
- ②炊飯器に米と目盛までの水を入れ、イカ、とうもろこし、塩を入れて炊く。



# 【しっかり噛んで！おいしく食べよう！】



IMSグループ 道南ロイヤル病院  
公開医療講座「かわら版」vol.4

## ～”ささいな衰え”見逃さず！すぐできる健口体操！～

### ☆ワンポイントアドバイス☆

歯磨きをするとき、鏡で自分の舌を確認してみてください。舌には舌苔という汚れが付くことがあります。なので、舌ブラシなどで清掃することも重要となります。汚れは誤嚥性肺炎の原因ともなりますので、トレーニングと一緒にぜひ口腔ケアを行うようにしましょう！

#### 顎と唇のトレーニング

いつやるの？①ご飯前 ②テレビ視聴時 ③入浴時 毎日コツコツと！

①



②



③



①大きく開けて「あ～」

②いっぱい引いて「い～」

③口をすぼめて「う～」

※約10回繰り返します！

#### 舌のトレーニング

大きく動かしましょう！



①



②



①舌を下にグイッと

②舌を真上にグイッと

③舌を右にグイッと

④舌を左にグイッと

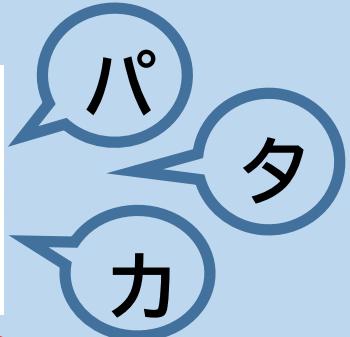
※約10回繰り返します！

#### 発声練習

口腔・舌機能向上！



①できるだけしっかり早く、  
【パ・タ・カ】を発音しましょう！！



パ：口唇を閉じて弾く タ：舌先

カ：奥舌 ※それぞれ一秒間に6回以上

#### 喉の筋力アップエクササイズ

喉仏に力を入れます



①おでこを手のひらで  
上向きに押す

②おへそを見るように  
下を向く



①親指を顎に当てて  
上向きに押す

②おへそを見るように  
下を向く

#### ～当院リハビリスタッフ19名で支えます！～

##### 訪問

・対象地域は、せたな町・今金全域。ご自宅に訪問し、身体機能、日常生活動作の改善をお手伝いします。

##### 通所

・立ち座りで膝が痛い、選択物干しで肩が上がらない、運動不足で…そんな方もお待ちしています。

##### 外来リハビリ

・個別リハを行い筋力・体力向上、痛みの緩和を行います。日常生活動作や仕事で行う動作も支援しています。

☆お気軽にご相談下さい！！お待ちしています！☆



#### LINEはじめました

様々な情報を発信してまいります。  
ぜひ、お友だち追加お願いします！！



↓ホームページもご活用ください

IMS 道南

検索