



公開医療講座『かわら版』 VOL. 4

診察券

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いただきます



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いただきます



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 **成田 真梨**

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った	2
お茶や汁物でむせることがありますか？	2
義歯を使用していますか？	2
口の渴ぎが気になりますか？	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 一宏医師による皮膚科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炊き込み御飯】

☆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炊飯器に米と目盛りまでの水を入れ、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！】



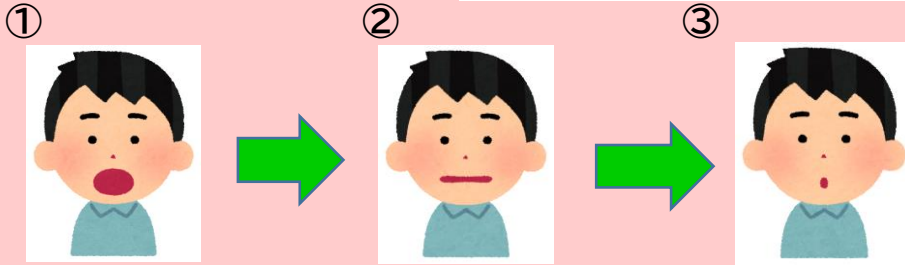
～” ささいな衰え” 見逃さず！ すぐできる健口体操！～

☆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～」

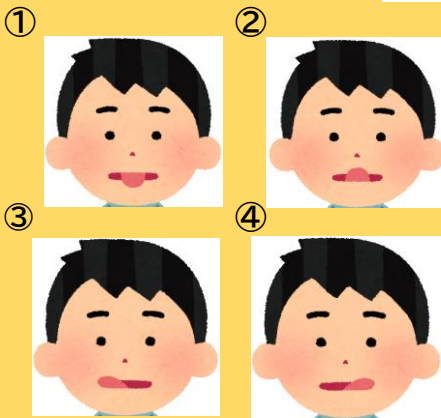
②いっぱい引いて「い～」

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

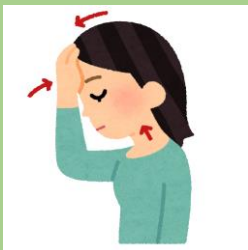
口腔・舌機能向上！

①できるだけしっかり早く、
【パ・タ・カ】を発音しましょう！！



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おへそをみるように
下を向く



①親指を顎に当てて
上向きに押す

②おへそをみるように
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おります。

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！！お待ちしております！☆



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！！



↓ホームページもご利用ください

イムス 道南

検索