



京悠会

第18号

たより

令和4年10月発行

安心とやすらぎをつなぐ広報誌 編集・発行元 社会福祉法人京悠会 埼玉県所沢市下富1206-1 TEL04-2990-1133

晴れたある日の心地いい風、おいしい空気に秋の香りです



やっと、おいしい空気が身体いっぱい潤う時節を迎えました。今年は、本当に本当に厳しい夏でした。

利用者様から見た突然の安全予防衣姿（ポリエチレンガウン、マスク、フェイスシールド、グローブ等）はきっと怖かったことでしょう。

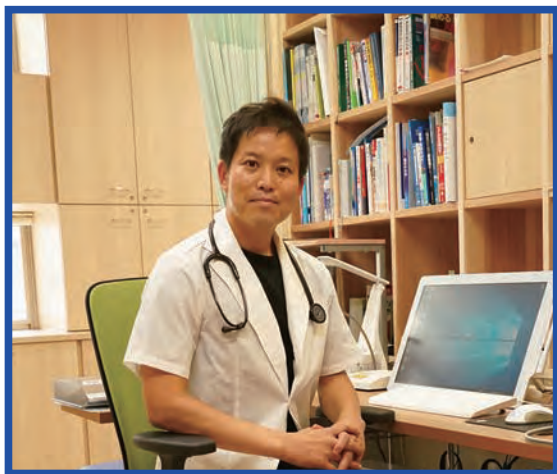
1ヶ月近く自由のない暮らしを強いられました。

台風が多かったのですが秋のある晴れた日、園庭に出て楽しく体操が出来る日常を取り戻しました。



【 脳卒中についてお話しします 】 第8回

「今日からできる脳卒中予防」について



葵クリニック院長 出口 一郎

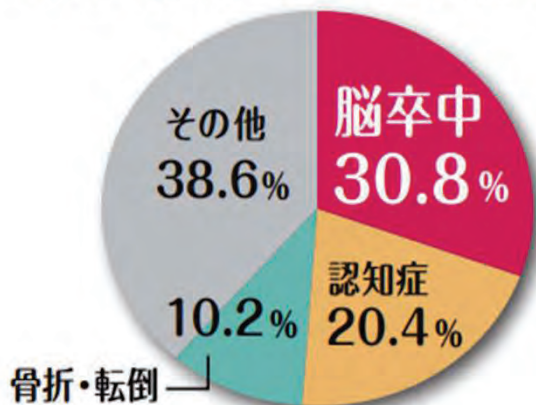
これまで脳卒中についてシリーズ（① 脳卒中とは何か、② 脳卒中が起こったら、③ 脳卒中の検査と診断、④ 脳卒中の治療・予防）で話をさせていただきました。今回は脳卒中予防の総まとめをしたいと思います。

I. 寝たきり原因の第1は脳卒中です。（図1）

脳卒中は命にかかわるだけでなく、例え一命を取り留めた場合でも半身の麻痺や言語障害などの後遺症が残ることが少なくありません。寝たきりにつながることも多く、要介護の最大の原因となっています。

【図1】

寝たきり(要介護5)となった主な原因の割合

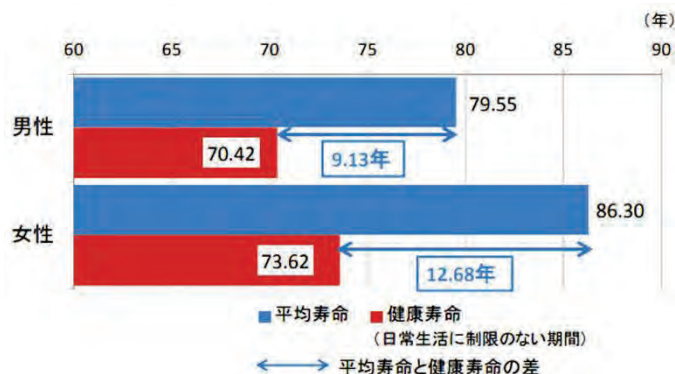


その他:高齢による衰弱、がん、脊髄損傷など
厚生労働省 平成28年 国民生活基礎調査の概況「要介護者等の状況」より作成

※健康寿命と平均寿命（図2）

平均寿命とは、0歳のときに何歳まで生きられるかを統計的に予測した「平均余命」のことです。一方、健康寿命とは、日常生活を制限されることなく健康的に生活を送ることができる期間のことをいいます。「日常生活の制限」とは、介護や病気などを指し自立して元気に過ごすことができない状態です。言い換えると、「何歳まで生きられるか」と「何歳まで健康で生きられるか」との違いになります。つまり長生きの方でも、脳卒中などにより長期間にわたり介護が必要であれば、健康寿命は短いということになります。日本は世界有数の長寿国ですが、今後は健康寿命を延ばし平均寿命との差をなくしていくことが、社会保障の観点からも非常に重要になってきます。

【図2】

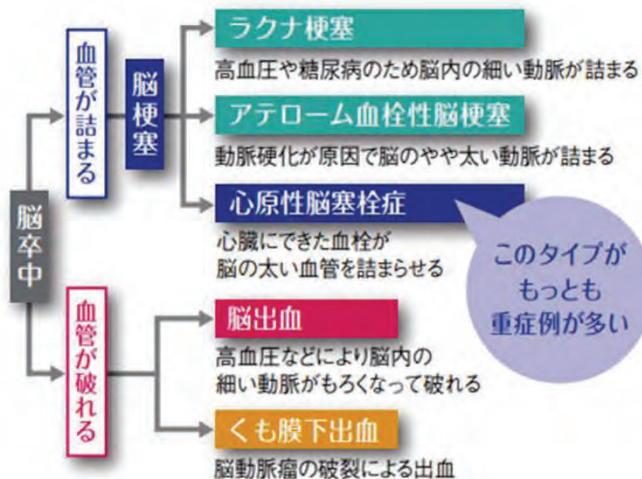


II. 脳卒中には梗塞と出血があります。（図3）

大きくは脳の血管がつまる「脳梗塞」と、脳の血管が破れて出血する「脳出血」や「くも膜下出血」に分けられます。さらに、脳梗塞は、細い血管が詰まる「ラクナ梗塞」、高血圧や糖尿病など動脈硬化の因子と最も関連の深い「アテローム血栓性脳梗塞」、さらに心房細動等の不整脈が原因となる「心原性脳塞栓症」の3種類です。特に心原性脳塞栓症は、他の脳梗塞に比べて重症例が多く梗塞巣

は大きいので死亡率が高く、たとえ一命を取りとめても一度の発作で重大な後遺症を残して要介護となるケースが多いことから、「ノックアウト型脳梗塞」とも呼ばれています。

【図3】

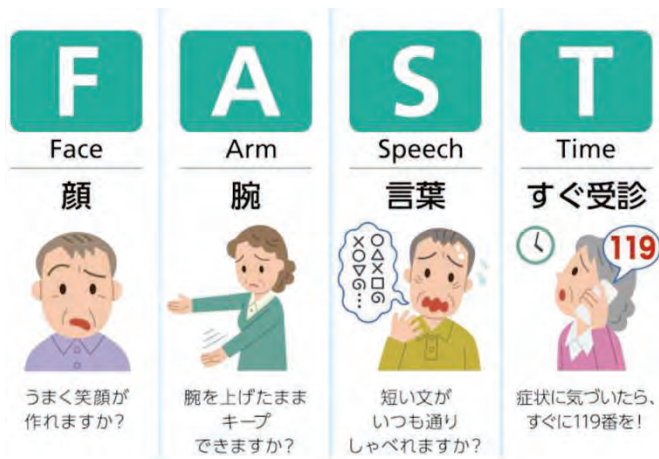


Ⅲ. 脳卒中の症状に少しでも早く気付くことが大切です。(図4)

脳卒中による命の危険を防ぎ、後遺症を軽くするには、早めの治療が第一です。様子がおかしいと感じたら“顔・腕・言葉”を確かめましょう。まずは笑ってもらい、顔のゆがみを確認します。次に腕が正しく上

がるか、さらに挙げた腕が落ちないかをチェックします。そして、うまくしゃべることができるかを調べます。こうした動作がスムーズにできない場合は、ためらわずすぐに119番に連絡してください。

【図4】



Ⅳ. 予防に勝る治療なし。(図5)

脳卒中発症につながる様々な疾病や生活習慣を重要な順に並べ、川柳調にまとめています。日本脳卒中協会が作成した、「脳卒中予防十か条」をご紹介します。予防に勝る治療はありません。いつまでも自分らしい生活を送ることができるよう、今の生活習慣をもう一度見直しましょう。

【図5】

障害者支援施設 円野におけるクラスター感染の報告

事務長 岡田和家

Covid-19という言葉を目にしてからもう3年となりました。

8月に入ったころ、埼玉県内においても感染者数が最高となる1日1万人を記録しましたが、時を同じく障害者支援施設円野でも職員の感染が確認されました。

2日後には、数人の職員と利用者の感染が確認され、施設内のクラスターに発展してしまいました。8月31日の終息宣言までの感染状況は以下のとおりです。

◆ 感染状況一覧 ◆

感染確認日	陽性者数	内訳	
		利用者	職員
8月 4日	1	0	1
8月 6日	4	3	1
8月 7日	2	0	2
8月 8日	7	5	2
8月 9日	10	4	6
8月10日	1	0	1
8月11日	4	3	1
8月12日	1	0	1
8月15日	1	0	1
計	31	15	16

◆ 対応 ◆

- ・施設内ゾーニング・備蓄品の配布
- ・感染者の隔離及びハイリスク利用者の隔離
- ・施設内消毒
- ・食事提供体制の変更等
- ・職員配置の見直し（陽性者出勤依頼）
- ・衛生消耗品補充
- ・利用者衣服補充

◆ 結果 ◆

- ・8月4日～15日の間に感染が継続的に発生、計31名（利用者15名、職員16名）
- ・8月31日に終息宣言



施設は生活の場ではありますが、医師の指示の下、感染判明から数日にして入院病棟のような環境に一変し、それまで研修や訓練をしてきたこととは違い現場は混乱を極めました。

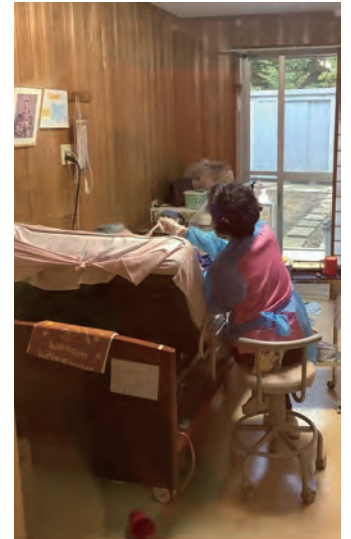
実際に施設内でクラスターが発生したことの衝撃は非常に大きく、職員の動揺や諸問題が次々に湧き出します。それに対して出口医師から迅速で的確なアドバイスをいただき、改めて医療の存在の必要性を認識しました。

普段、利用者様が楽しみにされているお食事でも職員配置の関係で提供体制を見直す必要に迫られました。真夏だったため食中毒防止の観点から一部の食事をパン粥、インスタント食品、弁当、カップメン等へ切り替えをせざるを得ませんでした。

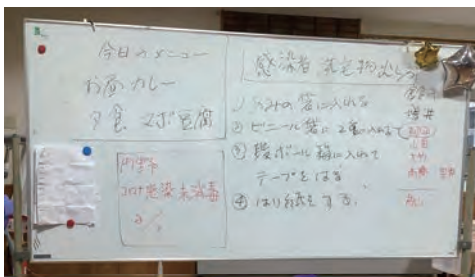
また、安全予防衣を着用したまま気温40℃の猛暑の中で、陽性者に対してはベランダ側から各居室に出入りしてケアにあたりました。本来、陽がよく当たる建物が良いと言われますが、職員の身体を考えるとあの時ほど陽当たりの良さを憎いと思ったことはありません。

厳しい環境の中で働く職員の緊張と疲労感をどのようにケアするかも大きな課題となりました。

3週間以上に渡る大変な混乱の中、職員たちが素晴らしい仕事をしてくれたことに心から感謝をしています。今後は、職員のメンタルケアをしつつ、今回の経験を糧にこれからも感染症対策を地道に行って参ります。



今回のこの危機を乗り越えるにあたり海外から
来ました技能実習生が大活躍してくれました。



【つれづれなるままに ~認知症を語る~】第14回

【難聴に気をつけて！】

皆様、こんにちは！！いかがお過ごしですか？すっかり季節は初秋となり、秋田ではすでに暖房をつけないと寒い日々が続いております。皆様も風邪などひかずに十分気をつけてください。

認知症の最も危険因子は

さて、今回は「難聴」について書かせていただこうと思います。その理由は、認知症の最も危険因子はこの「難聴」と言われているからです。つまり、耳が遠いことです。私の外来では、かなりの数の高齢者の方に難聴があります。難聴を持っておられて、さらに認知症という方が多いのです。

ぜひ皆さんもこの難聴を持っていましたら十分に気を付けて、その対策により認知症の予防をしていただきたいと思います。



認知症にならない方が9.1%

以前より耳が聞こえにくいことは、認知症の危険因子として認識されていました。

最近では2017年にランセット(Lancet)という有名な医学雑誌から、世界中の研究結果をまとめた論文も出されて、大きな反響を呼んでいます。その論文によると、難聴は認知症の代表的な危険因子であり、この難聴にならないようにすると、認知症にならない方が9.1%も増えると推測しております。この9.1%という数字は少なく感じるかもしれませんが、約1割の方が認知症にならなくても済むのですから、かなり大きい数字ですよ。

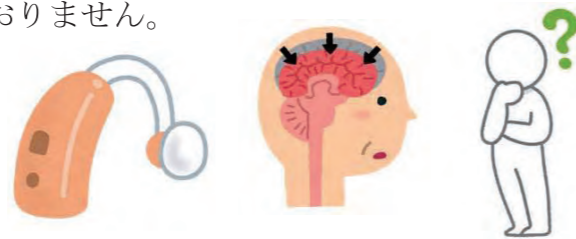
その他の認知症の危険因子、例えば糖尿病では1.2%ですし、高血圧が2.0%、うつ症状は4.0%という数字を見ても、いかにこの難聴が認知症に寄与するリスクが高いことが分かります。この難聴はそのほかの因子よりもさらにリスクが高いことがわかりました。そして、実際に難聴を持っている方が非常に多いということも問題です。

ある研究では、55歳以上の方の32%に難聴は起きているということです。ではなぜ、難聴になると認知症になりやすくなるのでしょうか？

そのメカニズムの可能性

実はそのメカニズムは現在の研究ではよくわかっておりません。そのメカニズムの可能性としては、難聴があると周りの人との社会的な交流が減少したり、うつ病になりやすかったり、脳の萎縮を加速させる可能性などが考えられております。

ではさらに補聴器などによる矯正で認知症の発症を予防あるいは遅延させることができるのでしょうか？実は、補聴器などによる矯正で認知症の発症を予防あるいは遅延させるかどうかは正確には分かっておりません。補聴器の適切な使用によって、認知症の発症が予防できるのか、認知症の症状が緩和できるのかも実は分かっておりません。



また補聴器が高額であるという問題と、処方されたとしても補聴器を使う人が少ないという問題も残されているのです。

認知症の初期・中期症状



大田 秀隆 (おおた ひでたか)

秋田大学高齢者医療先端研究センター長・教授

ということですので、今後そういった聴覚の治療が認知症のリスクを軽減させることができるのかといった研究も行っていく必要があるわけですね。



「伝音声難聴」と「感音性難聴」

しかしながら、難聴が危険因子の一つであることには変わりません。そのため、ぜひ皆さんには耳が聞こえづらいと感じている場合は、早めに耳鼻科の先生に診てもらおうようにしましょう。加齢による難聴は、「伝音声難聴」と「感音性難聴」の二つに分類されます。

特に伝音声難聴は対処が可能である場合もあり、耳垢の除去（つまり耳掃除ですね）や鼓膜の穿孔や慢性中耳炎になっていないかなどのチェックが必要です。

感音性難聴の場合は、やはり補聴器の装着を考えたほうがいいかもしれません。

どうしても補聴器が装着できない人は、最近では様々なデバイスが販売されています。とくにスピーカータイプの音声を聞き

東京大学大学院医学研究科加齢医学を修了し、医学博士を取得。ハーバード大学MGH客員研究員、東京大学医学部附属病院老年病科・助教、特任講師を経て、平成27年より日本医療研究開発機構(AMED)、厚生労働省老健局に勤務され、平成30年から現職に至る。



やすい波長に変換してくれる機器もあるようですので、そういったものを日常生活で活用してもいいかもしれません。

わたくしたちの大学では、現在そういった波長に関する研究も行っています。



40Hzという低波長

特に最近言われているのは、40Hzという低波長が認知機能をよくするという知見が多くなってきています。40Hzという振動は、普段では耳で聞くことができないほど非可聴な振動です。

そういった振動は、自然界でいうパワースポットでより多く検出されます。私たちの研究では、そういった振動は、耳ばかりではなく、全身や骨を通して脳に伝わり、神経細胞が発する電気刺激(脳波)を調和・協調させ、認知機能を改善する可能性が示唆されています。

現在機器を開発中ですので、皆さんのお手元に届けることができる日も近いかもしれません。乞うご期待ください(笑)。

円野

STEAK



ステーキハウス円野

ステーキに舌鼓を打つ人
笑顔が溢れる人
無心で食べる人

美味しいって素敵



サーロイン



リブローズ



夏祭り



今年の夏まつりも制限のあるイベントとなりましたが、少しでも雰囲気を楽しんでもらいたいので、叩くバチにも力が入ります。皆、職員の太鼓と掛け声の迫力に聞き入ります。



音色に合わせて思い思いに身体を動かし楽しみました。

真和の森

敬老の日のひととき



長い間のコロナにも負けず笑顔の皆様



お品書き



入居者様が力を合わせて作り上げた手形富士



お祝い御膳



事故防止研修

研修講師紹介

順天堂大学理学療法科助教授
藤野 雄次 先生



真和の森では、リスク管理を目的とした事故防止研修を定期的に行っています。

昨年は各ユニットで移乗の基本を学びました。

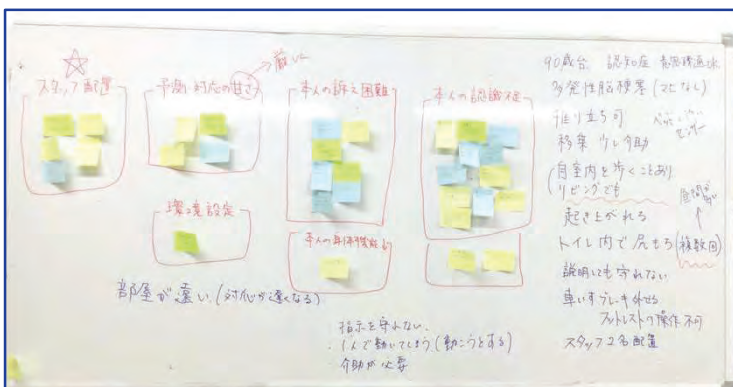
今年度はヒヤリハットの事例からKJ法で情報を出し合って個々の介護方法を考え実践しています。

今回の事例は、ケアの最中についてと考えられる皮下出血について、講師の藤野先生と解決方法を探りました。



ヒヤリハットをKJ法で分析し対策を考えます。

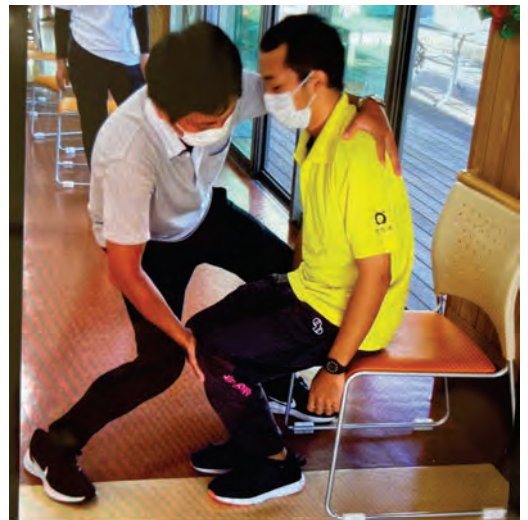
(KJ法：データをカードに記述し、カードをグループごとにまとめて、図解し、論文等にまとめていく手法)



◆理学療法士の実演で、車椅子からの転落や滑り落ちそうになっている方を正しい姿勢に戻す方法を学ぶ



1. 下肢をお尻側に入れる



2. 肩に添えた手に力を入れて利用者を前かがみにする



3. 膝を片方ずつ押し込む

デイサービスセンター アオイ



デイサービスアオイ
管理責任者 新井えみ子

暑くて楽しかった夏も終わりすっかり秋の香りが漂ってきました。

お陰様で利用者様とともに私たちもコロナ禍の中で日々を元気に過ごすことが出来ました。

さて、諸般の事情によりデイサービスアオイは10月末をもちまして事業所を閉鎖させて頂く事になりました。利用者様、ご家族様そして地域の皆様にご迷惑をおかけ致しますが、何卒ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

振り返りますと沢山の楽しかったことを思い出します。これからまた違う形でみなさまにお役に立てればと存じます。



編集後記

京悠会たよりをお読みいただきありがとうございます。さて、夏から秋への季節の変わり目も気候の変動が激しく体調の管理が大変だと思います。過ぎしやすい時期が短くなったと感じるのは私だけでしょうか。京悠会を応援していただき感謝すると共に、くれぐれもご自愛のほどお祈り申し上げます。

葵クリニック

〒359-0001 埼玉県所沢市下富1202-1
TEL04-2937-5221 FAX04-2937-5220

デイサービスセンター アオイ

〒359-0001 埼玉県所沢市下富1202-1
TEL04-2937-5233 FAX04-2937-5220

障害者支援施設 円野

〒357-0011 埼玉県飯能市川崎458
TEL042-975-3300 FAX042-975-3311

特別養護老人ホーム 真和の森

〒359-0001 埼玉県所沢市下富1206-1
TEL04-2990-1133 FAX04-2990-1144

<http://www.kyoyukai.jp/>