



# 岡野クリニック にゅーす

医療法人社団貴昌会 岡野クリニック  
〒343-0808  
越谷市赤山本町7-2  
TEL 048-969-0223  
FAX 048-969-0224

## リハビリケア岡野です

「音楽療法」、聞いた事がありますか。音楽の持つ力を利用して、心身共に健康に導く治療法の事です。音楽は高齢者のみならず、人生の思い出と結びついている事が多く、同じ音楽を聴いたり歌ったりすることで当時の記憶や感情が喚起され、会話を促し、コミュニケーションを手助けしてくれます。歌うことは、呼吸運動を円滑にし、心肺機能を高めることにも繋がります、嚥下機能の向上にも役立ちます。また、歌唱や歌に係わる会話から、物の名前、曜日、日時、季節感などの現実見当意識を取り戻し、痴呆の進行防止の効果も期待できます。一緒に楽しむの歌を聴いたり、歌ったりして楽しい時間を過ごす事も、リハビリでは大切です。これからも積極的に取り入れて行きたいと考えています。

## 訪問看護日誌



毎食後の歯磨きは習慣にして、その時々体調に合わせて、本人と相談しながら出来るだけ本人に行ってもらいましょう。寝たまま歯磨きを行う時は、枕を高くし、寝具を汚さないように、タオルやビニールを敷くようにします。うがいや上手にできない時は歯磨き剤を使わずに行います。鏡を用意し、口腔の様子を見ながら一、二本ずつ丁寧に磨きましよう。歯ブラシは、小さめで柔らかめ

のものを使用すると、隅々まで磨きやすく、歯ぐきを傷つけません。うがいの水は、吸い飲みかストローで口に含ませ、水受けの容器を当て、少しづつ吐き出してもらいます。口の中がすっきりすると、気持ちも爽やかになります。

## ひげトク(ひげ)む



今年も熱中症で病院搬送された方は七月末で、二万二千人以上もあり、去年の同じ時期より40%余り多いと報道されています。暑さが増す八月、熱中症を予防するため次の事を実行しましょう。

- ・喉が乾かなくても定期的に水分を摂る。
- ・直射日光を避ける。
- ・部屋の温度は28℃以下に調節。高齢者は「暑い」と感じにくいので、温度計を設置し、こまめにはかるようにする。
- ・吸湿性が高く、熱を逃がしやすい素材の服を着用する。

節電のため、どこもエアコンは控えめですが、水分補給と様々な暑さ対策で熱中症を防ぎましょう。尚、熱中症かもしれないと思った時には、近くの医療機関か、埼玉県救急医療情報センター048(824)4199に相談しましょう。

## 食のすすめ

### 離乳食の調理ポイント



離乳食は口腔機能の発達に合わせた「軟らかさ・大きさ」にするために「ゆでる・切る・つぶす」が基本です。五、六か月く

らいまではペースト状がお勧めです。乳幼児は細菌に対する抵抗力が弱く、衛生面の注意も重要です。清潔に調理するのは勿論のこと、食品の中心温度が85℃以上になるように十分に加熱しましょう。また、離乳食は薄味で水分が多く、つぶす、刻むなどの調理方法から細菌に侵されやすく傷みややすいので、調理後はなるべく早く食べさせ、食べ残しは与えないでください。電子レンジを使って調理時間を短縮したり、まとめて作ってフリージングするなど離乳食作りを難しく捉えないようにしましょう。

## すたっふ便



お盆の時期になると、全国各地で行われる盆踊り、起源は鎌倉時代の念仏踊りだといわれています。これに、室町時代から江戸時代にかけて庶民の間で流行った組を作った踊り歩いた掛け踊りの要素やお盆の先祖供養が結びついたものです。南越谷でも毎年行われる阿波踊りなどは全国的に知られています。クリニックで受けられる肺がん検診は十日まで、その後は特定健診会場です。

後期高齢者、国民健康保険の方は、八月一日から保険証が変わります。お間違いないようにお願い致します。

## 八月の予定一葉月

休診日 七日・十三日

十四日・十五日・二十一日

二十八日



※二十四日(水)國方医師はお休みです。