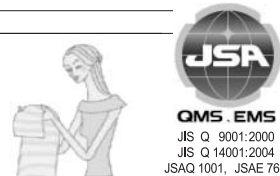


# ECO NEWS



## 自宅でエコライフしていますか？

今回のテーマは、自宅でのエコについてです。自分では、出来ていると思っても、実際は、出来ていないケースや、知っているつもりでも、具体的には分からない事って結構、ありませんか？再確認する意味でもチェックしてみてください。

おうちで使っている洗濯機の容量、わかりますか？

容量分の洗濯物ってイメージできますか？ 適正容量で洗うと、電気も水も節約できます。容量の80%で洗うと、50%で洗ったときに比べて、洗濯物1kg当たり消費電力量で約17%、水量は約23%節約できるとの試算もあります。これは大きな差ですよ！

油でギトギトに汚れたお皿、あなたはどうしてますか？

油で汚れた食器をいきなり洗うと、汚れ落ちが悪いだけでなく、油の混ざった排水が下水などに流れていきます。河川や海の水質汚濁は、公共下水道の整備等によって大きく影響を受け、普及に伴って改善してきていますが、現在は原因の7～8割を家庭排水が占めています。

## ロビーコンサート



【5月22日 青空いっぱいコンサート  
が開催されました】

5月17日は母の日ということもありご来場の皆様にはカーネーションが配られました。

## にしまる探検ツアー その2

～今回は屋上をご案内します！～



西棟5Fは屋上になっています。夏場は自由に出入りできます。

札幌市内を一望でき、天気の良い日はお散歩にも最適です。



毎年8月に行われる夏祭りの会場としても利用されています。

## 編集後記

6月はよさこいソーラン祭りや北海道神宮祭など北海道でも行事が盛り沢山でしたね。そして、今月からはピアガーデンです!! 天候に恵まれ、ピアガーデン日和になることを強く願っています。

今月からにしまるやま通信の編集メンバーが変わりました。今度とも宜しくお願い致します。

すべての  
お問い合わせは

郵便

〒064-8557  
札幌市中央区円山西町4丁目7-25  
西円山病院 医療福祉課内  
広報誌「にしまるやま通信」編集事務局

お気軽にお問い合わせ下さい!

電話 (011) 644-1380  
FAX (011) 642-4347

医療法人 溪仁会

[医療法人溪仁会 西円山病院 広報誌]

# にしまるやま通信

NO.57 2009年  
5.6月号



撮影者:  
看護部 M.S

- リハビリ特集Vol.7
- ボランティア総会
- にしまる探検ツアー
- お花見バスツアー
- ECO NEWS
- 編集後記
- 看護の日
- ロビーコンサート

### \* \* 西円山病院のご案内 \* \*

- 診療科目 内科、神経内科、リハビリテーション科、循環器科、歯科
- 病床数 875床(障害者施設等入院病棟、医療療養病棟、回復期リハビリテーション病棟、介護療養型医療施設)



# リハビリテーション特集 Vol.7

## ～日常生活動作～その1(食事をする事)～

### 嚥下とは何か？嚥下機能と食物形態の関係や姿勢との関係について

リハビリテーション部 言語療法科  
櫻井 貴之

「嚥下」とは、口の中の食べ物や飲み物を“飲み込む”動作のことです。加齢に伴い全身の筋力は衰えますが、「嚥下」に関わる筋肉や反射も鈍くなります。そのため高齢者は食べ物や飲み物がノドに詰まったり、肺に入る「誤嚥」という症状が起きやすくなります。高齢者が水でムセ易かったり、餅をノドに詰まらせる理由はここにあります。（\*若い人が餅をノドに詰まらせたという話はあまり聞いたことがないと思います）。

衰えた嚥下機能でも安全に食べる方法は！

- ①「飲み込みやすい(食べやすい)食品」を。
- ②「飲み込みやすい(誤嚥しにくい)姿勢」で食べるということです。

まず①ですが、柔らかく・形が変わりやすく適度に水分を含んでいるものを指します(図1)。また「嚥下食」という、飲み込みやすい(食べやすい)状態に調理された食物もあります。当院入院の患者様は嚥下機能に合わせた食品を食べています(図3)。逆にパサパサして・噛みにくく・粘性が強いものは飲み込みにくいと言われています(図2)。

次に②ですが、アゴが上を向く姿勢は誤嚥を起こしやすいため危険です。適度なリクライニング位は誤嚥を防ぐ姿勢になります(図4)。



図1:飲み込みやすい(食べやすい)食品例



図2:ムセたり、のどに詰まりやすい食品例



一般食を加工すると... 5分菜食(細かく刻む) ミキサー食(ペースト状) ゼリー食(ゼリー状)

図3:当院の嚥下食一例

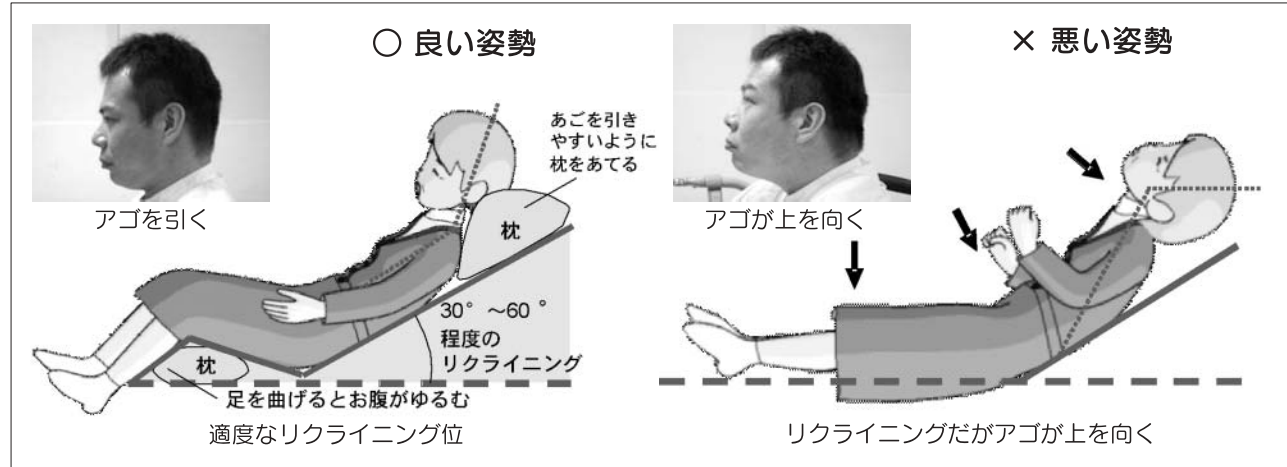


図4:食事姿勢

## お花見バスツアー

5月12日～14日の3日間、お花見バスツアーを開催いたしました。

約20名前後の患者様を乗せたバスは大倉山を経由し、旭山記念公園へ向かいました。駐車場で一旦停止し、ボランティアと職員、そして患者様全員で歌を歌い、病院へ戻ってまいりました。

一方リフト車は、西区の緑道公園へ向かい、満開の桜を見ることができました。患者様、ご家族様から「こんなに満開なところをよく見つけたね！」とのお言葉をいただき、とても楽しんでいただくことができました。



## 看護の日

「看護の日」である5月12日はナイチンゲールの誕生日です。毎年当院では「看護週間」に「ふれあい健康相談」を開催しております。血圧・体組織・骨密度測定を実施、5日間で133名にご利用いただきました。



## ボランティア研修会

4月30日に平成21年度ボランティアグループ「銀の舟」総会・講演会・交流会が開催されました。講演会ではマナーインストラクターの入沢紀子先生より「心のマナー・おもいやりの心を表現するコツ」についてお話いただきました。グループワークなども交えた講演で、ボランティアの皆さんはとても興味深く参加されていました。

交流会では普段あまり接する機会の少ない診療部や看護部の職員と一緒に軽食をとったり、昨年度の活動をまとめたスライドを鑑賞しました。和やかな雰囲気でお楽しみいただきました。

