

# きたがわ

Vol.66  
2020 秋号



「オーラルフレイル」を予防しよう！  
エスペランスだより ヘルパーステーションわけ  
部署紹介 事務長  
インフルエンザ予防接種について

# 「オーラルフレイル」 を予防しよう！

## 「オーラルフレイル」とは・・・

オーラル=お口まわり（歯・舌・唇等）  
フレイル=加齢により心身が老い衰えた状態

つまり・・・  
食物を噛む機能が低下したり、滑舌が悪くなるなど、“口”に関する機能が低下しつつある状態のこと。

こんな症状はありませんか？ →→

実は 1つでも 当てはまると、  
オーラルフレイルの可能性 があります。  
早めの対策でお口の健康を取り戻そう！

オーラルフレイルチェック表

項目	チェック
①食べものが口に残る	<input type="checkbox"/>
②固いものが食べにくい	<input type="checkbox"/>
③食事時間が長い	<input type="checkbox"/>
④食べこぼす	<input type="checkbox"/>
⑤噛み合わせが悪くなった	<input type="checkbox"/>
⑥むせる	<input type="checkbox"/>
⑦口の中が乾く	<input type="checkbox"/>
⑧口の中が汚れている	<input type="checkbox"/>

## ①ばたから体操

1日20～30回程度。「ばたからばたから・・・」  
「ばばばば、たたたた・・・」と発声する。



**ば**

上下の唇を  
しっかり破裂



吸う・食べ物を  
取り込むため



**た**

舌の先と上顎で  
しっかり破裂



食べ物を押しつぶす  
・送り込むため



**か**

舌の奥を  
のどに押しつける



奥の物を送り込む  
・飲み込むため



**ら**

舌の先を  
丸めてはじく



食べ物を丸めて飲み  
込みやすくするため

## ②あいうべ体操

※いま舌はどの位置にありますか？

- ①上顎にくっついている
- ②上の歯の裏についている
- ③上下の歯の間ぐらいにある
- ④下の歯の裏についている

③、④の位置にある人は舌や下あごの筋力が低下している可能性があります。

この体操で口や舌を動かし、お口まわりの筋肉を鍛えましょう。



**あー**

口を大きく開く



**いー**

口を大きく横に広げる



**うー**

口を前に突き出す



**べー**

舌を突き出し下に伸ばす

「あーいーうーべー」と10回繰り返し、終わったら舌がどの位置にあるか再度チェック！

## ③頭上げ体操



①仰向けに寝る（枕はしない）



②足先（つま先のあたり）を見るように、肩を床につけたまま頭だけ持ち上げる。

※1日5回程度。首や肩が痛い人は、痛くない程度で無理せず。



## ヘルパーステーションわけ

～可能な限り在宅で～

こんにちは！ヘルパーステーションわけです。  
「ヘルパーさんはどんな仕事をするの？」と尋ねられることがあります。“家で家事をしてくれる人”と、なんとなくイメージはわいても具体的な内容まで知っている方は少ないと思います。



そのときが、私達ヘルパーの出番です。

私達は、訪問介護でケアマネージャーが作成するケアプランに沿って利用者の方のお手伝いをさせていただいています。

例えば、料理の場合、基本冷蔵庫にある食材を使って調理をしますが、家族の方が畑から旬の野菜を採ってきて「この野菜を使ってちょうだい」と依頼があれば、そこはヘルパーの腕の見せ所！臨機応変に調理をします。新鮮な大根、白菜、長ネギがこんなお料理に変身です。たまには失敗もあるけど、そこはご愛敬。許してください。

「ありがとう、また来てよ～」と言っていただいたときには「よし、次も頑張ろう！」と元気をもらっています。

これからも、利用者の方に住み慣れた場所で一日でも長く生活していただけるよう、私達がいただいた元気を次の訪問へお届けしていきたいと思っています。

訪問介護に関する事、介護に関する事何でもご相談にのります。お問い合わせは、こちらまで。



ヘルパーステーションわけ  
住所：和気郡和気町衣笠492-2 アヴィラージュ和気番館内  
電話：0869-92-2777



## 部署紹介

# 事務長

皆さんこんにちは。北川病院事務長の川迫と申します。朝晩が冷え込む時期となりましたが体調などいかがでしょうか？ 寒くなるこれからは風邪やインフルエンザが流行りはじめる時期となるので、引き続き体調管理に気を付けて仕事を行っていこうと思います。

事務長室での仕事の多くは色々な職員、部署、地域の方々などの調整確認を行う業務です。相談・提案等ある方は気軽に声がけください。



## 業務内容

### ○法人運営に関する届出

病院や介護施設、それらを運営する医療法人は様々な法律、制度を基に成り立っています。法人運営が滞りなく行われるよう、保健所、厚生局、行政等に提出する書類を作成し届け出しています。

### ○人事関連

職員の人事に関する業務も事務長の仕事です。求人票の申請、採用面接、当直医師の手配、各部署の人員配置の調整等、多岐にわたります。当院の求人に興味のある方はぜひご連絡下さい。

職員の採用や退職に際して、社会保険、雇用保険の届出等を総務課と協同で行っています。

### ○財務確認

法人運営に関わるお金の管理を経理課と協同で行っています。物品の購入や医療機器の修理等、金額の小さなものから大きなものまで様々な支払いの決裁を求められます。

## ・ 来院時のマスク着用、検温、 にご協力お願いします。

来院された方全員に受付での検温を実施しております。ご来院の際は、必ずマスクを着用の上、検温にご協力をお願いします。また、発熱、風邪症状がある、症状がある人との接触があるなどの場合、病院内に入るのをお断りさせていただく場合もありますのでご了承ください。

## ・ 入院患者様への面会制限中。

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、感染予防のため入院患者様への面会を原則禁止とさせていただいております。代わりに予約制でテレビ電話によるリモート面会を実施しております。お電話にてご予約下さい。

皆様にはご不便をお掛け致しますが、ご理解ご協力をお願い致します。

## ・ インフルエンザ予防接種実施中。

インフルエンザワクチンの予防接種の受付を開始しております。年齢や市町村ごとに料金や開始、終了の時期が異なりますのでご注意ください。

- |           |        |
|-----------|--------|
| ・ 65歳以上   | 10月1日～ |
| ・ 19歳～64歳 | 11月1日～ |
| ・ 高校生     | 11月1日～ |

また、予防接種の受付時間は以下の通りです。

- |       |            |            |
|-------|------------|------------|
| ・ 月～金 | 午前 11：30まで | 午後 16：30まで |
| ・ 土   | 午前 11：30まで | 午後 15：30まで |

## あの人…どの人？こんな人！



医師  
北川 貴之

川崎医大肝胆臓内科、北川貴之です。この度北川病院で土曜日の内科外来を一部担当させて頂くこととなりました。

趣味はスポーツ観戦で特に野球が好きです。広島カープを8歳の頃から25年間応援しています。今年は新型コロナウイルスの影響で、プロ野球は無観客試合を続けていて、なかなか観戦に行けません。再開した際は皆さんも一度球場まで足を運んでみてはいかがでしょうか？楽しい場所ですよ。



看護師  
角南 禎朗

昨年8月から外来所属、内視鏡室に勤務している看護師の角南禎朗です。以前から仕事と介護のため自宅と実家の往復などのストレスがある中で、楽しみは娘と一緒にいくスポーツ観戦です。

コロナ禍で今年は出来ませんでしたが、夏の高校野球岡山大会予選から甲子園球場での観戦が楽しみの1つです。夏の岡山予選大会では試合が終了すると、甲子園の夢が敗れ、泣きながらみんなと健闘を称え合っている姿はいいものです。



理学療法士  
福島 一也

僕の趣味は野球です。9歳から始めて、22年続けています。

小学生の時にソフトボール、中学で軟式、高校で硬式、そして今は草野球チームで楽しんでます。その中でも高校3年間は甲子園を目指して野球だけに捧げた3年間でした。

32歳になる年を迎え、一旦野球人生に一区切りつけて、ゴルフの方へ趣味を切り替えていこうと考えてます。

## 編集 後記

毎回適当に職員を選んで自己紹介してもらっていますが、今回はたまたま皆さん野球好きな方が集まりました。私も見るのはほどほどに好きですが、運動神経が壊滅的で、体育授業でサードゴロから一塁に送球したつもりが、本塁と一塁のちょうど真ん中にぶん投げてしまい、それ以来野球はあきらめました。

# 外来診療予定表 令和2年10月現在

	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科①				落合		竹井	服部			大山	宮本	
内科②	吉田	宮本	宮本	大西	吉田	宮本		吉田	吉田	宮本		
内科③	大和		吉田後	大和				大和	大和		北川真	鳩寄
総合診		和又	和又		和又		和又		和又			和又
外科	北川	矢野	北川	國友	津村	津村	北川	津村	北川	北川	北川	交代制
皮膚・肛門	北川		北川				北川		北川	北川	北川	
麻酔	北川		落合	落合			北川		北川	北川	北川	
歯科	上原	上原	上原	上原	上原 小山	上原 小山			上原 三海	上原 三海	上原	上原
泌尿器					津島						交代制	

午後の診察は手術等のため、予定を変更することがあります。  
 事前にお電話でお問い合わせいただくか、病院受付前の掲示板、  
 ホームページの休診カレンダーをご確認ください。  
 月曜午前・木曜午後の内科②（吉田）は予約制（糖尿病外来）です。  
 水曜・金曜午前の内科②（吉田）は予制（一般外来）です。  
 火曜日午後落合先生は第5週のみ診察となります。受付時間は16時までです。  
 水曜午前和又先生は検査のため開始時間が遅くなる場合があります。

内科・外科・総合診療科（月～土）

泌尿器科（水・土曜午前）

【受付時間】

午前の診察 7:00～12:00 診療開始 9:00～

午後の診察 7:00～17:00 診療開始 14:00～

※土曜は受付時間16:00まで

歯科（予約制 月～土、休診は木曜）

【受付時間】

午前の診察 9:00～12:00 診療開始 9:00～

午後の診察 14:00～18:00 診療開始 14:00～

※土曜は受付時間16:30、診療時間17:00まで



ホームページの「病院からのお知らせ」ページで、院内の様々なお知らせを掲載しています。こちらぜひチェックしてみてください！

当院ホームページのURL：<http://www.kitagawa-hp.jp>  
 E-mailアドレス：[info@kitagawa-hp.jp](mailto:info@kitagawa-hp.jp)  
 発行所 医療法人紀典会 北川病院 広報委員会  
 〒709-0497 岡山県和気郡和気町和気277  
 電話 0869-93-1141 Fax 0869-93-1200



スマートフォンからでも、ホームページにアクセスできます。左のQRコードを読み込んでください。