あおりは新聞

（平成21年８月１日発行）

第　28　号

発行　介護老人保健施設
国立あおやぎ苑
リハビリテーション課
住所　国立市青柳３-５-１
電話　０４２-５２６-５１００
http://www.aoyagien.or.jp

脱水にご注意を

毎日暑い日が続いていますが、皆さんはどのように体調を整えていますか？

この時期、特に高齢者に自覚なく起こりやすいことは「脱水症状」なのをご存知ですか？

私たちの体は、驚くことに約⅔が水分で出来ています。

夏場、その水分が不足がちになるわけですが、高齢者の場合若い人に比べて体の中の水分の割合が減っている上、水分不足でも喉の渇きを感じにくく（自覚がない）、尿が近くなるのを心配して水分の摂取を自分で控えてしまったり、飲み込む機能が低下していることで余計に不足がちになります。

過去に在宅の患者様で、夏場急に行動・言動がおかしくなったな？と感じた方がいらっしゃいました。一見、認知力の低下を疑いやすいですが、これも「脱水」の症状の一つでした。「おかしいな？」と思ったら、排尿の回数や一回の尿量、尿の色をチェックしてください。色が濃かったり、量が少なかったり、また体重の減少やなんとなくボーっとして活動性が低下してきたら脱水の症状かもしれません。

脱水症状は水分だけではなくナトリウムやカリウムなどのミネラルの両方が不足して起きる状態ですので、水以外にスポーツドリンクも好ましいようです。水分摂取が難しい場合は、喉越しの良いゼリー・プリン・アイスクリーム、果物、食事のときのみそ汁などをお勧めします。

たかが脱水、されど脱水。高齢者が一度脱水になるとこれらの症状により体力は一気に低下し、寝たきりに陥ってしまう事もありますので、これを機会に水分摂取について少し気にかけていただければ幸いです。

リハビリテーション課
理学療法士　秋山祐子

特集　リハビリのことが知りたい！　第4弾　ことばの部屋から　～味覚の不思議～

むしむしと暑くなってきた今日この頃ですが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。暑くなると疲れやすくなり、甘いものや人によっては辛いものが食べたくなるようですね。今回は私たちの生活を楽しませてくれる「味覚」をテーマに小話をさせて頂きます。

まず味を感じる仕組みをご紹介します。私たちの舌には、大人では約１万個「味蕾（みらい）」という器官がありその中に20～30個の味細胞があります。そして口に入った食べ物が味細胞を刺激して、神経を通って脳の「味覚中枢」に達して味を感じるようになります。ちなみに赤ちゃんや小さなお子さんには味蕾が多く、年とともに減少していってしまうそうです。

さてさて、味にはいくつか種類がありますよね。レモンの酸っぱさ、梅干しの塩っけ、ケーキの甘さ、青汁の苦さがあり、味の基本はこの「酸・塩・甘・苦」の４つです。これらの味覚への感受性は舌の部位によって異なっています。甘味と塩味は舌の先、苦味は舌の根元、酸味は外側縁で最も感じます。私たちが食べ物を食べて感じる味は、これらの４つの味と舌触りやにおいなどの他の感覚も加わって「おいしいー！！」や「…まずい」と感じるようです。特に「嗅覚（きゅうかく）＝においの感覚」は味覚と深い関係があります。風邪をひいて鼻がつまった時には味がよく分からなくなったことがあるかもしれません。それは「味覚」と「嗅覚」の密接な関係を表しています。また、まずくても食べなくてはいけないものは鼻をつまんで食べるように言われたことはありませんか。それもにおいと味の関係の強さを示していますね。また「味覚」は他の感覚と違い、社会性の強い感覚です。他の感覚は一人でも楽しむことができますが、人はめったに一人で食事をしようとは思わないですよね。皆で食べるともっと美味しく感じます。「味覚」は他の人とのつながりによって一層活発となる不思議な感覚といえます。

最後に「味覚」は健康状態にも大きく影響を受けるものです。おいしい食事を楽しむためにも体調管理、歯ブラシなどのケアをしながら「味覚」を楽しんでください。

入職のあいさつ

荒木信二
（理学療法士）
６月末に入職しました理学療法士の荒木信二と申します。皆様のリハビリのお手伝いができるよう精一杯頑張ります。宜しくお願いします。

広津裕基
（リハビリ助手）
７月から勤めることになりました。皆さんと色々な話が出来るとうれしいと思っています。よろしくお願いします。

太田先生ありがとうございました！！！

国立あおやぎ苑の開設当初から理事長として、また医師として当苑に関わってくださった太田先生が理事長職を退任されました。

６月某日「太田先生の感謝の会」がありましたのでご報告させて頂きます。

「青年海外協力隊」って知っていますか？？？

「青年海外協力隊」の名前を一度は耳にしたことがある人も多いのではないかと思います。「青年海外協力隊」は「自分の持っている技術･知識経験を開発途上国の人々のために活かしたいと望む青年を派遣する、日本の国際協力事業の一つ」として昭和40年に発足しました。簡単に言うと、海外のある地域で社会的な発展のために必要とされるボランティア活動を、その地域の住民と生活を共にしつつ行っていくことです。発足以来約40年間で、お隣にあるアジアの国々から地球の反対側にある中南米やアフリカまで80カ国へ約33000人の隊員を派遣しています（平成21年5月31日現在）。

派遣期間は原則として2年間で、協力分野としては農林水産・加工・保守操作・土木建築・教育文化・スポーツ・計画行政・保健衛生の8部門です。さらに職種別に細かく分けると漁業・農業や食品加工、自動車板金や木工、電子機器や放送技術、土木や測量、教師・家政やコンピューター技術、体操や各種球技、医師や看護師や私たちリハビリスタッフ（理学療法士・作業療法士・言語聴覚士）など約120種と多岐にわたっています。

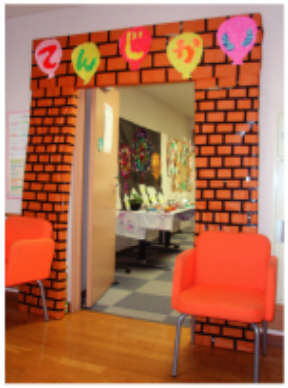
派遣されるとその地域で暮らしていくので、現地の言葉が出来ないと生活ができません。また日本に住んでいる限りは考えられないような病気や生活様式があったりします。そのため派遣される前に約2ヶ月間言語や現地生活での注意点などを泊まり込みでみっちり教えてもらう研修があります。無事に研修が終わったらいよいよ現地に飛んで活動開始です。中国やインド、エジプトなどよく名前が知られている国から、ブルキナファソやセントビンセントなどどの地域にあるのかすらよく分からない国まで様々な地域に派遣されます。活動内容はその地域の要請内容によって異なりますが、リハビリでは障がいを持った子供へのリハビリや、病院でのリハビリ技術の伝達が多いです。しかし最近では開発途上国も高齢化が進んでおり、国立あおやぎ苑の様な施設でのリハビリ要請も見られます。歴史も文化も民族も考え方も全く違う海外での2年間の活動…とっても大変そうだし、大層なことはできないかもしれません。それでも何かできるのではないか、何か得られる事があるのではないかと考えて派遣を望む人は後を絶ちません。

施設でのリハビリ、ご自宅に伺ってのリハビリ、病院でのリハビリ…などリハビリをする場が広がっていますが、私たちはこんな風に「国際協力しながらリハビリ」することもあるのです。

苑内行事報告

～作品展 6月28日～

入所中のご利用者様がレクリエーションやリハビリで作った作品を展示致しました。

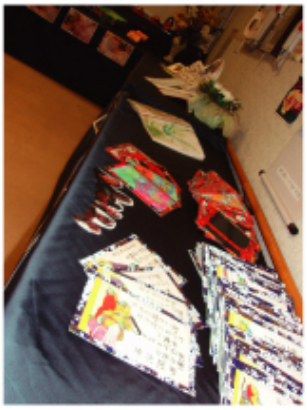


作品作成中の写真も一緒に飾りました。

牛乳パックやメタリックヤーンで作った小物、上手に作れていますか？

←入り口も手作りです。

大きな↙百人一首。



塗り絵に陶芸、貼り絵など。↓

～夏祭り 7月22日～

通所リハビリのご利用者様に向けて縁日やよさこい踊りを披露しました。各階の納涼祭は、7月30日～8月1日に屋上で実施しています。

鳴子とちょうちんを持っておどります。
ヨッチョレ
ヨッチョレ
ヨッチョレヨー

国立あおやぎ苑
踊り子衆 かまえ!!
エッサ!!
ホイサ!!