

# あつとほ～む☆たいむす

ヒロ薬品は、お薬・介護・リハビリ・生活のご相談を総合的にサポートさせて頂いています！

2024年3月号 VOL. 219

ケアプラン



## ケアマネのお仕事-2 多職種連携編



### B様 75歳 男性 要介護4

ケアマネジャーが**医師・歯科医師・看護師・通所リハビリ**と連携して  
胃ろうから「再び口から食べる」を目指してリハビリに取り組んでいるケース



#### 胃ろう

外部から胃に直接チューブを繋げ水分や栄養、薬などを送る経管栄養医療措置です。この介助は医療職やご家族に限られます

B様は体調不良で入院する前まではご家族と一緒に普通のお食事を召し上がっていました。今回の体調不良で口から食べることは難しいと判断され、『胃ろう』を作って帰ってこられました。(イラスト下部コメント参照)

一昔前までは高齢者が胃ろうを作ると一生口から食べられない…と悲観的になったものですが、昨今では医師と歯科医師、そして口腔リハビリの専門家である言語聴覚士の活躍により再び口から食事ができ、胃ろうを外せるケースも増えてきました。B様ご本人もご家族もそれを希望し、退院後に在宅チームで連携を取り、再び口から食べられることを目標にし色々なリハビリを行っています。

ただ、B様は**高次脳機能障害(※)**の影響で、ご自身の思いをうまく表現できないこともある為、その部分をケアマネジャーが代弁者としてうまく関係事業所に伝え、中心となることで方向性をまとめ、役割分担を明確にできました。

**主治医**は主に糖尿病のコントロールを、**歯科医師**は内視鏡を用いて飲み込みのテストで肺に食べ物が入らないかどうかのチェックをして頂きました。**訪問看護師**は全身状態を確認しながらご家族への介護指導を、**言語聴覚士**は飲み込みの為の訓練を進めて頂いています。また食事は口や喉だけでなく、バランスよく座ったり手を動かすことを含めその他の筋力も必要になる為、通所リハビリで歩行や体幹のリハビリ中です。また、ご自宅でも飲み込みの力を高めるリハビリをご家族と一緒にさせて頂いています。現在、まだ訓練中ですがリハビリの成果も出てきて、もう少しで3食のうち1食を口から食べられる手前まで来ています。(※脳の一部損傷で起きる記憶、言語などの障がい)

#### 嚥下体操

タ、タ、タ  
舌の中央が動きます。

パ、パ、パ  
唇をしっかりと閉じて、開くための訓練です。

カ、カ、カ  
舌の奥が動きます。

ラ、ラ、ラ  
舌の先が動きます。



#### 【事例提供】 ヒロ薬局介護サービス: 所長補佐 主任ケアマネジャー 林 鉄兵

「口から食べたい!」というB様の一番の想いを叶える為には、関係事業所の専門職の方々にその想いと目標を共有してもらう事がケアマネジャーとして大変重要な仕事になります。今回のケースではそれに向けて支援ができた事がとても嬉しい事でした。口から食事ができるようになると、血糖値のコントロールを維持する新たな課題が待ちうけていますが、是非頑張っていたいただきたいと思いますので応援しています!!



# ことわざ物語-2

有限会社ヒロ薬品 顧問 古谷良子

ことわざ物語第 「思い立ったが吉日」とは・・・。

『何かをしようと思ったら日をおかずに直ぐに取り掛かるのが良い』という教えです。「思い立ったが吉日」と「善は急げ」は似たような言葉ですが、少し違いがあります。「思い立ったが吉日」は何かをしようという気持ちになったらその日が吉日だと思ってすぐ行動に移すのが良いという意味で、一方、「善は急げ」は良いことは躊躇せずにすぐに行えということで、その日を吉日と捉えないのが違いです。ちょうど、先日この記事を書き始めた時に久しぶりに会いたくなかった方に電話をしよう！と思い立ち、迷わず携帯電話を手に取りました。相手はとても多忙な方なので、いつもはメールで様子を伺うのですが、この時はせっかくなのでことわざの通りにしてみようと思ったのです。

案の定相手は出頭先で打ち合わせ中だったのですが、携帯に私の名前が見えたので、相手の方に許可を得て直ぐに出て下さいました。工作中だと解ったので、ほんの少し会話をして本題はメールで送るねと確認して電話を切りましたが、私の名前を確認して直ぐに電話に出て下さった事がとても嬉しかったです。そしてワインをご一緒するという嬉しい約束をする事となりました。皆さんもしたいと思っている事で後回しにしている事があれば早速実行に移してみませんか？

✿ 英語での似た表現: **Make hay while sun shines.**

【日が照っているうちに干草を作れ】



健康  
豆知識

## 塩分、撮り過ぎていませんか？



人が生きていく為に必要不可欠な塩分でも撮り過ぎは高血圧や腎臓病などの主な原因となります！

◎ 高血圧治療ガイドラインでは **一日の食塩摂取量は6g未満が目標** とされています。

● 外食メニューや食品の塩分量（※塩分量は目安です。材料等によって塩分量は異なります。）

外食メニュー	醤油ラーメン	かけうどん	寿司（10貫）	ミートソーススパゲッティ	カレーライス
塩分量	5.7g	5.0g	3.7g	3.6g	3.3g
食品	たくあん2切れ（20g）	白菜キムチ（30g）	昆布の佃煮（10g）	塩鮭（80g）	アジの開き干し（可食部80g）
塩分量	0.9g	0.7g	0.7g	1.4g	1.4g
食品	食パン6枚切1枚	プロセスチーズ1切れ（20g）	ちくわ1本（30g）	ウインナー1本（15g）	即席みそ汁
塩分量	0.8g	0.6g	0.6g	0.3g	2.0g

編集後記：今回、塩分摂りすぎていませんか？の記事で自分の一日の塩分量を計算してみたら、多い日で10gを超えていました。これは減塩しなくては、特に外食は控えなくてはと実感しました。でも美味しいラーメン情報は魅力的で、家の近くに予約が取れない有名なラーメン屋があって、数分で埋まるネット予約にチャレンジしては外れています。 **あっとほ〜む** 事務 広瀬 幸子

有限会社 ヒロ薬品

江東区千田22-4 TEL 3645-5101

<http://www.hiroyaku.co.jp>

★ホームページに過去分が掲載されています