

七沢療育園便り

第67号

2017年10月発行

神奈川県総合リハビリテーションセンター七沢療育園

〒243-0121 神奈川県厚木市七沢516

電話 046-249-2720

ファックス 046-249-2739

ホームページ <http://www.n-ryoikuen.kanagawa.rehab.or.jp/>

メールアドレス ryoikuen@kanagawa-rehab.or.jp

七沢学園の皆さん、いつもありがとう！

水曜日は、モーレツに忙しい曜日です。そう、シーツ交換の日なのです。シーツ交換と言ってもホテルのそれとは大違い。なぜならば、療育園は枕ひとつと取っても、素材、大きさ、用途、ざっと15種類はあるでしょうか。適切なカバーを、シワひとつなく、向き一つ間違えずに装着し、置く・・・それが療育園のシーツ交換なのです。その現場に3年前に現れた最強の助っ人軍団、それが、七沢学園の若者たちでした！

彼らは、地域の養護学校等を卒業後、七沢学園の生活訓練班で、将来の自立を目指して目下勉強、訓練中の若者たちです。ですから、私たち職員よりきちんとしています。



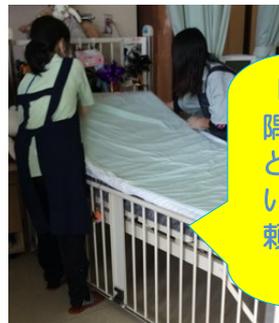
七沢学園です
リネン交換に
来ました

よろしく
お願いします！

45度の最敬礼で感謝の筏谷課長（元学園課長）



みよ！
この正座



「療育園のことなら隅から隅まで私にお聞きなさい」と言っているかはわからないけれど、頼れる石山支援員

挨拶が済んだら、手洗いです。そしてビニール手袋をつけます。一つのベッドが終了したら、毎回手を消毒します。そして、体調不良時には、療育園の人たちにうつさないように絶対に参加しないよう徹底されているそうです。

彼らにとっては、療育園のひとつひとつが謎であり、発見であり勉強であることもあるようです。「どうして、こんなに枕の種類があるの?」「どうしてここのベッドはシーツが違うの?」「どうしてあそこで寝ている人は機械をつけているの?」「あ、あの子、笑ってるよ、楽しいんだね」……。彼らの中には、学園を卒業後に高齢者の施設に就職してリネン交換の仕事に従事している人もいます。嬉しいですね！

学園の人達がやってくれている仕事は、他にも、下駄箱の掃除、名札の作成、薬箱の掃除等いろいろあります。どれも療育園にはとても大切な仕事です。こんな縁の下の力持ちに支えられて今日も楽しい療育園生活が始まります。

学園のみなさん、ありがとう！！（文：楠本）



『第28回重症心身障害療育学会

学術集会』にて発表してきました！

10月19日、横浜にて行われた学会に参加し、「利用者の夜間発声を軽減するための取り組み」について発表しました。

その際のスライドをご紹介します。



利用者の夜間発声を軽減するための取り組み

七沢療育園 滝川美咲

対象者

A氏 30歳代男性。

脳性麻痺、知的障害、てんかん。

横地分類B1。

※ご家族の許可を得て、掲載しています。



四肢体幹の随意運動は困難である。
快、不快は表情や**発声**で表出する。
音に敏感で不快時には怒り出してしまうこともある。
夜間の発声頻度や長さは一定ではない。

利用者の夜間発声を軽減するための取り組みを始めたきっかけ

夜間頻回に発声があり、その都度対応していた。対応後も断続的に発声がある日もあった。

在宅時には近所迷惑になると思い抱きかかえて対応していた。

仮説

オムツの汚染による排尿後の**不快感**を軽減する。



発声を少なくできるのではないかな。

第1ステップ

夜間、何時頃に発声が多いのか知るために

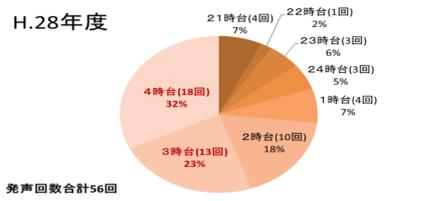
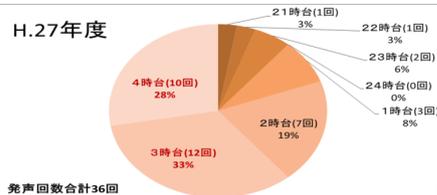
期間：H.28年11月15日～H.29年1月31日

時間：21時～翌5時

使用するオムツ：長時間着用できるオムツ

比較対象：H.27年度の同一時期の生活記録

時間ごとの発声回数と割合



H.27年度の同一時期の生活記録と比較しても**発声のある時間帯に変化がない。**

第2ステップ

排尿後の不快感をさらに軽減するために

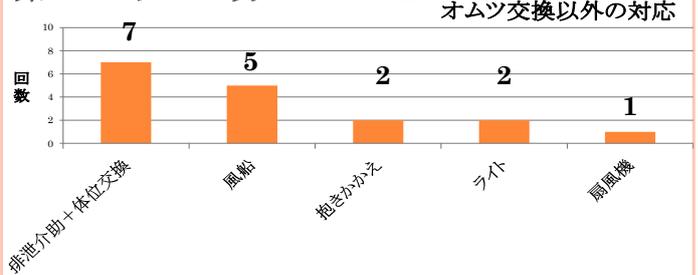
期間：H.29年2月1日～H.29年2月15日

時間：21時～翌5時

使用するオムツ：普通タイプのオムツ

対応方法：発声後すぐに排泄介助を行う

第2ステップで分かったこと



「排泄介助」での対応後、**約70%の確率で発声が落ち着いた。**

排尿後のオムツ汚染による不快感を少しでも早く軽減することが良い。

第3ステップ

排尿後の不快感だけが原因ではないのでは

期間: H.29年2月22日～H.29年3月8日

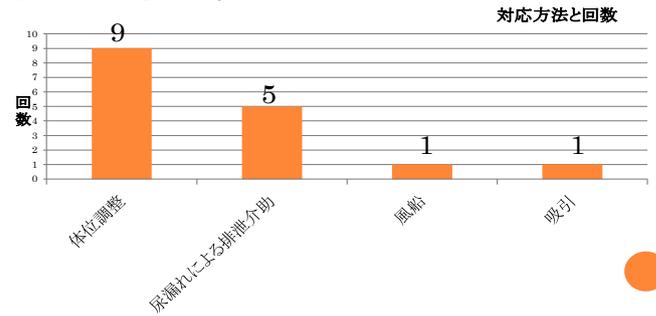
時間: 21時～翌5時

使用するオムツ: 普通タイプのオムツ

対応方法: 体位調整や緊張による発汗除去など

第3ステップで分かったこと

「体位調整」や「痰の吸引」などの対応後100%の確率で発声が落ち着いた。



A氏の夜間発声原因

排尿後のオムツの汚染による不快感だけではない。

「3時～4時」に同一体位でいることが辛くなる。

発声を軽減するために

○発声時には**すぐに訪室**し対応する。

「発声の繰り返し」や「発声時間の短縮」に繋がる。

○「重症心身障害児(者)における夜間のポジショニング」が有効であることがうかがえる。

考察

発声の誘因は多要素であると思われる。

「睡眠リズム」や「寂しさ」、「体調不良時」など

今後も発声原因を様々な視点から考えていく。

「第28回重症心身障害療育学会学術集会in神奈川」にて発表したスライドを抜粋・編集しました。

☆10月はこんなことをしました☆

✽外出✽

4日は、小田原の生命の星地球博物館、11日は相模原のコスモス園へ

お出掛けしました。両日、雨に降られることなく楽しむことができました！



✽全体活動✽

ご家族からいただいた「かぼちゃ」を主役に、ハロウィンパーティーを行いました！みんなで仮装を楽しんだ後には、かぼちゃプリンを喫食しました♪





寒さにもマケズ、風邪にもマケズ、元気な身体づくりをしよう★

記事担当
成田 N s

10月に入り、寒暖差が激しい日が多くみられるようになり、体調を崩しやすくなってしまいます。皆さんは、なぜ寒くなると風邪をひきやすくなると思いますか？

体温が下がると血管が収縮し血行が悪くなります。すると、体内に侵入したウィルスを攻撃するための白血球が集まりにくくなり、病気を発症してしまいます。免疫力を性状に保つ体温は、36.5℃程度とされています。体温が1℃下がると免疫力は30%低下し、逆に1℃上がると5～6倍にもなるため、体温を保つことの重要性が良くわかるかと思います。

【！食事体温管理する！】

食べ物には、身体を温めるものと冷やすものがあります。これらを上手に選ぶことが体温管理には重要になります。

温める食べ物：生姜・唐辛子・にんにく・にら・大根・長ネギ・ごぼう・たまねぎ・栗・桃・サバ・アジ・

イワシ・エビ・カツオ・鶏肉・卵・味噌・ごま油・日本酒・紅茶・ココア…など

冷やす食べ物：小麦・そば・バナナ・マンゴー・パイナップル・梨・柿・カニ・牡蠣・シジミ・馬肉・

こんにゃく・豆腐・牛乳・コーヒー・緑茶…など



【！入浴方法を見直す！】

シャワーだけでなく湯船に10分位浸かる。湯温は、42℃以上だと交感神経が刺激され、興奮・緊張状態となるため、41℃以下で、38～40℃のぬるま湯に20～30分半身浴するのも効果的。40℃程度のお湯を洗面器に汲んで足湯を20～30分行って、全身を温めることが出来るため、おすすめです。

【！感染予防対策：うがい！】

正しいうがいの方法：①口に半分位水を含み、正面を向いたまま口の中の食べかすを洗い流すために1～2回すすぐ。②口に水を半分位含み、上を向いて「オー」と発声するようにうがいをする。これを15秒×2回行えばうがい完了。



注意) うがいによる感染予防効果を実証されたのは「風邪」だけです。「インフルエンザ」については実証されておらず、東京大学教授は予防効果はないだろうと見解を示しています。理由は、感染力の強さです。インフルエンザウイルスは、気道の粘膜に取りつくと、約20分程度の短時間で細胞内に入り込むからです。インフルエンザ予防のためには、手洗いを実施することが一番身近な予防対策になります。また、アルコール手指消毒もウイルスを10秒程で失活できるため、非常に効果的です。



11月の予定



1日 外出	8日 外出
12日 全体活動	13日 理容入浴
14日 美容入浴	19日 ニコニコ会議
22日 誕生会	



編集後記

10月になり、日が短くなったり、とても冷え込む日があったり、と秋が深まってきていることを実感できる日々ですね。

秋と言えば、やっぱり食欲の秋！療育園ではサツマイモなど…実りの秋を迎えています。どうやって皆さんと美味しくいただくか、今から想像をふくらませて楽しみにしています(笑)。

長谷川