



健康は
毎日の食事から…

うまげな話

～高血圧症の予防には、
減塩が大切となります！～

塩分を多く含んでいる食品

・味噌汁（1杯約1.5g）・スープ類・梅干し（1つ2.2g）・佃煮・漬物
・ちくわ中（1本0.7g）・かまぼこなどの練り製品・あじの開き（1尾1.4g）
・めんたいこ・塩鮭など・ウインナー（2本1g）・ハム・ウインナー・ソーセージなどの加工食品
・うどん（1杯汁を含む5～6g）・ラーメン（1杯汁を含む6～7g）・せんべい（2枚1g）・おかき・ポテトチップスなど
・しょうゆ（小さじ1杯0.9g）・塩（小さじ1杯6g）・だしの素・ソース・めんつゆなどの調味料



減塩目標は、**6g/日未満**～見えない塩分に気をつけましょう～

栄養科

部署紹介

【総務課】

総務課では、人事労務管理・財務経理・用度・施設管理・システム管理・渉外・売店など、多岐にわたる業務を7名で行っています。定期的な日々の業務に加え、調査や申請関係、PCや色々な設備の不具合、業者とのやりとり、職員からの問い合わせなどイレギュラーな事にも対応しています。少し高齢になりつつあるスタッフもありますが、圭良会全体が円滑に業務を行えるよう皆で協力しながら頑張っています。

患者様や利用者様と直接お話しする機会は少ないのですが、皆様が快適に過ごせるよう気配りを忘れずに努めてまいります。



【編集後記】

例年にない猛暑日が続いた夏がやっと終わり、ようやく、虫の声と共に秋の風が感じられる季節となりました。秋と言えば、読書、スポーツ、食欲の秋です。おいしい物がたくさん出るので、秋の味覚を楽しんだり、身体を動かしたり、ゆっくりと読書をしたり、色々な事にチャレンジして、夏の疲れを癒したり、気持ちの切り替えをして、リフレッシュしましょう。



医療法人圭良会

● 永生病院	香川県仲多度郡まんのう町買田221-3 Tel 0877-73-3300
● いこいの郷（居宅介護支援事業所）	Tel 0877-73-3655
● いこいの家（通所介護）	Tel 0877-73-3718
● 森内科	香川県仲多度郡琴平町167 Tel 0877-73-4188
● グループホームこんびら （認知症対応型共同生活介護）	Tel 0877-73-0811
● サンライズこんびら （小規模多機能型居宅介護）	Tel 0877-58-8600



永生病院 130床（一般病棟 40床・介護医療院 90床）

永生病院広報誌「ゆるめき」第85号

発行元：医療法人圭良会 永生病院

編集者：接遇向上・広報委員会

住所：〒769-0311 仲多度郡まんのう町買田221-3

TEL:0877-73-3300

FAX:0877-73-3202

永生病院のホームページ <http://www.eisei-hp.or.jp/>

発行年月日：令和8年10月15日

永 生 病 院 だ よ り

季 刊
2026
秋 号 vol. 85

ゆるめき

【理事長・院長のあいさつ】

摂食嚥下リハビリテーションと多職種協働

【健康ひろば】

秋に忍び寄る「隠れ脱水」について
適度な運動で秋バテ予防！

【行事報告&お知らせ】

第32回 日本摂食嚥下リハビリテーション学会学術大会

【うまげな話】

高血圧症の予防には、減塩が大切となります！

【部署紹介】

総務課

【編集後記】

■ 病院理念

信頼される医療・保健・福祉を提供し、地域の健康増進に貢献する

■ 基本方針

良質な医療を提供するため、心と技術を磨く努力を惜しみません
患者の権利、尊厳、安全を重視した医療を提供いたします
医療、福祉と連携を持ち、急性期医療から在宅医療まで、全員参加で取り組みます

■ 患者の権利章典

- | | | |
|-------------|-----------------|-----------|
| 1. 医療を受ける権利 | 3. 知る権利 | 5. 学習する権利 |
| 2. 自己決定権 | 4. プライバシーに関する権利 | 6. 参加と協同 |



KEIRYOKAI

摂食嚥下リハビリテーションと多職種協働

「食べること」は健康を維持し、生活のリズムを作ることができ、食べる楽しみは生きている実感を持つことにつながります。病気の治療は、病気の本体を治療することが先決ですが、それをさらによい方向へと回復させるには十分な栄養管理をおこないつつ、身体機能向上をはかることが重要となります。

当院では2004年に第10回日本摂食嚥下リハビリテーション学会学術大会に参加したことをきっかけに、摂食嚥下リハビリに取り組んできました。当初はこの分野での先駆者である先生方にご指導を得ながら、医師、看護師、リハビリテーションスタッフ（言語聴覚士ST、理学療法士PT、作業療法士OT）、管理栄養士、歯科衛生士などで摂食嚥下委員会を立ち上げ、リハビリを実践してきました。

2026年9月11日～9月13日神戸で第32回日本摂食嚥下リハビリテーション学会学術大会が開催され、今回は当院からも演題発表を行いました。各方面から多職種7000人を超える参加者があり、演題数は400を超えていました。多職種の先生方からなるシンポジウムでは、会場からの質問が多く、活気ある議論がおこなわれました。また著名な先生方の教育講演もあり、とても充実した学会でした。

当院の演題は、「経口摂取困難であった患者に対してのチームアプローチ～当院における摂食嚥下の取り組み」であり、多職種での関わりによって、食事再開に至った症例を発表しました。

<50歳代男性>

両側脳幹梗塞にて急性期病院へ入院、発症後数日経過しており、血栓療法の適応とならなかった。肝硬変などの内臓疾患のため胃瘻造設ができず、経鼻経管栄養管理を開始したが、誘因なく嘔吐をくりかえし、一時休止、持続点滴となった。

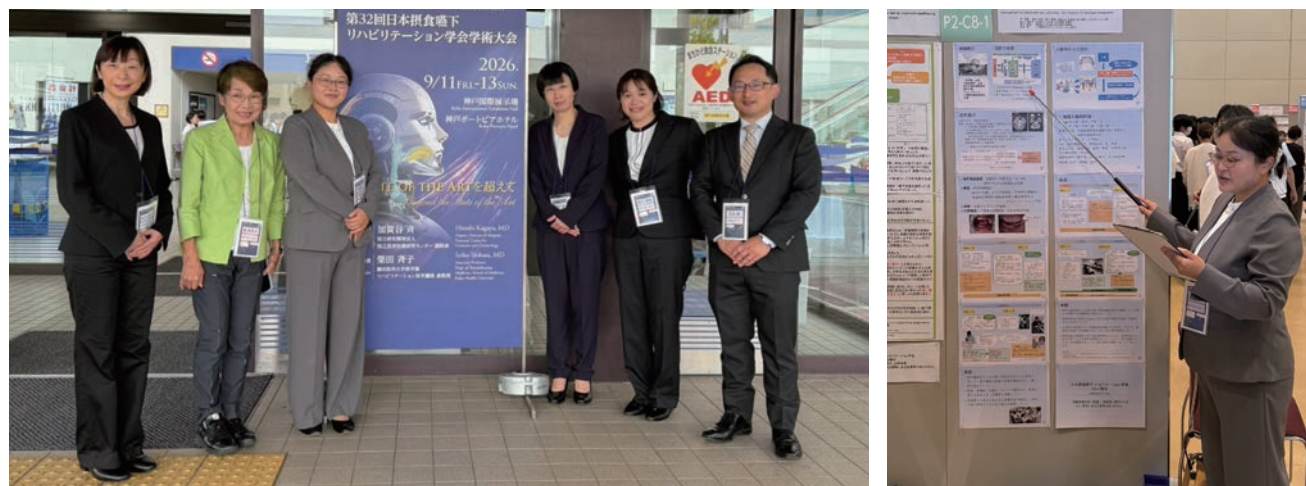
発症2カ月	回復期リハビリテーション病院へ転院。
発症3カ月	STによる直接嚥下訓練開始。
発症4カ月	疲労度が高く、本人の意欲もなく、著明な改善は期待できず経口摂取困難と判断された。
発症7カ月	当院へ転院。転院時は左不全麻痺、筋力低下あり、トイレ動作は全介助、車いすへの移乗動作も介助を要した。多職種カンファレンスにより、経鼻経管栄養にて体力の向上をはかりつつ、経過をみながら嚥下評価を行うことになった。
発症8カ月	初回の嚥下造影検査（VF）を実施、45度坐位で直接嚥下訓練開始となった。車いすでの坐位保持は2時間可能、4点杖歩行訓練開始した。
発症9カ月	経鼻経管栄養と併用で昼食のみ経口摂取（嚥下調整食200kcal）を開始。次第に本人の摂取意欲が高まり、摂取量が増えた。
発症10カ月	2回目のVF検査実施、60度坐位で食事摂取可能、朝のみ経鼻経管栄養、昼夕は経口摂取のみとなった。
発症11カ月	3回目のVF検査実施、90度坐位で3食経口摂取となり、本人の摂取意欲はさらに高まり、「ハンバーガーやポテトチップスが食べたい」などの希望がでるようになった。
発症12カ月	身体機能向上し、自家用車で家人とともにドライブにでかけることができた。

脳梗塞患者は発症から3～4ヵ月までは嚥下障害が改善する傾向にあるといわれています。本症例は他の内臓疾患による不安定な病状もあり、発症7カ月経過し当院への転院となりました。年齢は50歳代と若く、身体機能向上の可能性も期待され「口から食べられること」を目指し訓練を行いました。その結果身体機能の向上とともに本人の前向きに生きる気持ちが出て、「口から食べたい」意欲へと繋がったと思われます。この症例を通して、患者さまにより添って多職種で支援していくことの大切さを学ぶことができました。

理事長 森 伊津子 院長 大島 弘世

第32回 日本摂食嚥下リハビリテーション学会学術大会

(R8.9/11～13)



演者：言語聴覚士 共同演者：理学療法士、管理栄養士、病棟看護師、リハビリテーション科専門医

体の安心情報板 健康ひろば 第63回 テーマ 秋に忍び寄る「隠れ脱水」について

喉が渇く前の予防習慣

秋風が心地よい過ごしやすい季節になってきましたが、実は脱水症に注意が必要な時期です。夏の暑さが落ち着くと喉の渇きを感じにくくなり、自覚のないまま体内の水分が減ってしまう「隠れ脱水」が起こりやすくなります。

なぜ高齢者は秋に脱水しやすいのか

人間の体の約60%は水分ですが、加齢とともに減少し、高齢者では約50%に低下します。さらに、年齢とともに脳の「喉の渇きを感じるセンサー」の働きが弱くなり、体に水分が足りなくなっても気づきにくくなります。また、秋は空気の乾燥によって呼吸や皮膚から失われる水分（不感蒸泄）が増えるため、自覚のないまま脱水が進行しやすい環境が整うのです。

見逃したくない初期サイン

隠れ脱水を早期に発見するため、5つの変化に注意しましょう。

- ・口の中や皮膚の乾燥、唇の荒れ
- ・便秘の悪化
- ・尿の量が減り、色が濃くなる
- ・立ちくらみ、ふらつき、めまい
- ・日中のぼんやりとした倦怠感や集中力低下



これらは単なる疲労と見過ごされがちですが、進行すると脳梗塞や心筋梗塞、腎機能障害を引き起こすリスクが高まります。

今日からできる予防策

脱水予防の基本は「喉が渇く前に飲む」ことです。起床時、毎食前後、入浴前後、就寝前など時間を決め、1回コップ1杯（約100～150ml）の水分補給を行いましょう。1日1.2～1.5Lを目安とし、温かいお茶やスープを活用するのも効果的です。秋を健やかに過ごすため、毎日の水分補給を見直してみましょう。



内科・放射線科医師 戸田 智耀

適度な運動で秋バテ予防！

秋バテの原因となる自律神経の乱れを改善するために、日中に適度な運動を取り入れましょう。激しい運動よりも軽い運動を継続する方が効果的です。今回は室内で座って行える運動をご紹介します。安定した椅子に座って5～10分を目安に気軽に取り組みましょう。

●足踏み

足をなるべく高く上げて下ろします。腕も振ることで全身運動になります。

ステップアップ

上下だけでなく左右にも足を動かしてみましょう。



●かかと上げ、つま先上げ

リズムよく両足のかかとの上げ下ろしを行います。つま先も同様に。

ステップアップ

左足はかかと、右足はつま先 左右バラバラの動きで挑戦！



●膝伸ばし

足全体がなるべく一直線になるように膝を伸ばします。左右交互に行いましょう。

ステップアップ

伸ばした状態で数秒止めてみましょう。



●足指グーパー

両足の全ての指をぐーっと曲げぱっと伸ばしましょう。

ステップアップ

足の下にタオル等を敷いて指の力でたぐり寄せてみましょう。

