



## 活動報告



コロナ禍で中止していた院内デイサービスですが、作業療法士の藤村さん、健康運動療法士の持田さん、認知症ケア委員会リンクナースのご協力のもと、5月より再開できるようになり、月曜・水曜の2回/週（祝日を除く）開催しています。

院内デイサービスでは、日常生活リズムの調整、せん妄の予防・改善、ADLの向上などを目的として、笑いヨガ、作業療法・健康体操を取り入れたゲームや運動を行っています。

笑いヨガは、認知症看護認定看護師の藤原主任と「笑いヨガ（ラフターヨガ）リーダー養成講座」を受講し、笑いヨガを行うことができる資格を取得しました。

参加者は認知症をもつ患者さんが多いですが、みんな「ホ、ホ、ハハハ」のかけ声に合わせて、笑いの体操をしてくれています。笑うことはストレス解消につながり、健康にも良い効果をもたらします。入院している患者さんにとって、病院という場所は笑う機会が少ないだけでなく、治療などによるストレスもあります。1時間という短い時間ですが、院内デイサービスで楽しい時間を過ごすことにより、患者さんの覚醒レベルを上げ、良い睡眠がとれるようにしたり、コミュニケーションをとることで笑顔や安心感をもたらし、ストレス解消につなげることができるよう活動しています。

### 笑いヨガとは

1995年インドの内科医マダン・カタリアによって考案された、笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせたエクササイズです。最初はムンバイの公園でたった5人から始まりましたが、現在は116か国以上で定期的に活動している笑いヨガクラブが数多く存在しています。笑いヨガは「ハハハ」と発声しながら、体操として笑います。

### 笑いヨガのコンセプト

「身体は作り笑いと本物の笑いの区別がつかない」ために、作り笑いでも本物の笑いでも、身体的・精神的に良い効果を得ることができるという科学的根拠に基づいて作られています。

### 笑いヨガの効用

幸せを感じるホルモン(エンドルフィン、オキシトシン)が放出・増加することでストレスホルモンを低下させます。また、ナチュラルキラー細胞(NK細胞)が増加するため、免疫機能を強化します。自律神経系のバランスを整えたり、血液循環の改善や有酸素運動としての効果もあります。

# 認定看護師の豆知識



## 臨床的重症度分類 DSS

摂食嚥下障害の患者の状態をチームで共用したり、他医療機関と情報を共有するときに便利なツールとして、「重症度分類」というものがあるのをご存じですか？

実はその障害の重症度を分類する方法は何種類かあります。

今回は、その中でも代表的なものである臨床的重症度分類(DSS)という重症度分類をご紹介します。DSSが決まると、可能な食事形態や摂食嚥下訓練の必要性などの対応方法を検討するのに便利です。

分類	定義	解説	対処法	直接訓練※1	
誤嚥なし	7 正常範囲	臨床的に問題なし	治療の必要なし	必要なし	必要なし
	6 軽度問題 特別な介入が不要	主観的問題を含め、何らかの軽度の問題がある	主訴を含め、臨床的な何らかの原因により摂食嚥下が困難である	簡単な訓練、食事の工夫、義歯調整などを必要とする	症例によっては施行
	5 口腔問題 誤嚥がないが、介入が不要	誤嚥はないが、主として口腔期障害により摂食に問題がある	先行期・準備期も含め、口腔期中心に問題があり、脱水や低栄養の危険を有する	口腔問題の評価に基づき、訓練、食物形態・食事法の工夫、食事時の監視が必要である	一般医療機関や在宅で施行可能
誤嚥あり	4 機会誤嚥 誤嚥防止に本人の注意、操作要	ときどき誤嚥する、もしくは咽頭残留が著明で臨床的誤嚥が疑われる	咽頭残留著明、もしくはときに誤嚥を認める また、食事場面で誤嚥が疑われる	上記の対応法に加え、咽頭問題の評価、咀嚼の影響の検討が必要である	一般医療機関や在宅で施行可能
	3 水分誤嚥 誤嚥防止に物性の調整要	水分は誤嚥するが、工夫した食物は誤嚥しない	水分で誤嚥を認め、誤嚥・咽頭残留防止手段の効果は不十分だが、調整食など食形態効果を十分認める	上記の対応法に加え、水分摂取の際に間欠的経管栄養法を適応する場合がある	一般医療機関で施行可能
	2 食物誤嚥 誤嚥防止不可能	あらゆるものを誤嚥し嚥下できないが、呼吸状態は安定	水分、半固形、固形食で誤嚥を認め、食形態効果が不十分である	経口摂取は不可能で経管栄養が基本となる	専門医療機関で施行可能※2
	1 唾液誤嚥 医学的に不安定	唾液を含めてすべてを誤嚥し、呼吸状態が不良。あるいは、嚥下反射が全く惹起されず、呼吸状態が不良	常に唾液も誤嚥していると考えられる状態で、医学的な安定が保てない	医学的安定を目指した対応法が基本となり、持続的な経管栄養法を要する	困難

※1 間接訓練は6以下のどのレベルにも適応があるが、在宅で施行する場合、訓練施行者に適切な指導をすることが必要である

※2 慎重に行う必要がある

摂食嚥下障害看護認定看護師 日向 美樹

### 病棟ごとの勉強会 依頼受付中！

認定看護師会では今年度より病棟ごとの勉強会、研修を依頼を受け行うことになりました。

既存のテーマでも、看護で困っていることなどなんでも結構です！

**リクエストお待ちしております！**

### 各分野電話番号

救急看護: 村上 8863  
慢性心不全看護: 原谷 8394  
感染管理: 矢田 8623  
皮膚排泄ケア: 大西 8397  
認知症看護: 藤原 8667  
認知症看護: 佐藤 8116  
集中ケア: 水本 8383  
がん化学療法: 多賀 8845  
摂食・嚥下: 日向 8113

