医療法人社団 徳耀会
Medical Corporation Tokuyokai
令和4年5月191号　発行
徳耀会　医科・歯科・介護

医科・歯科・介護通信

飲酒について

内科医師　大楽先生

飲酒についてお話します。日本において、アルコール飲料は、古来より祝祭や会食など多くの場面で飲まれ、生活・文化の一部として親しまれています。お酒の適量を知る事は、健康を維持するため大切な事です。

「節度ある適度な飲酒として、純アルコール換算で一日平均20ｇ程度」（厚生労働省「健康日本21」）としています。主な酒類のアルコール換算（20ｇ）の目安

・ビール（35度）中びん1本（５００㎖）・清酒（15度）1合（１８０㎖）
・焼酎（35度）小コップ1/2（70㎖）・ワイン（12度）グラス2杯（２１０㎖）です。

女性は男性に比べ過度の飲酒になりやすく少ない量が適当です。少量の飲酒で顔面紅潮をきたす等のアルコール代謝能力の低い者は、より少ない量が適量です。

65才以上の高齢者においては、より少量の飲酒が適当です。

アルコール依存症者においては、適切な支援のもと完全断酒が必要です。

妊娠中の飲酒は胎児性アルコール症候群（アルコールの影響で胎児に脳の発達障害等がおこる疾患）や発育障害を引きおこす可能性があり避けるべきです。

〈なお飲酒習慣のない人にこの量の飲酒を推奨するものではありません〉

ストレスによる体調不良

心療内科精神科　田畑先生

心療内科には、体調不良で困っているにも関わらず「内科の検査で異常がなかった」と言って来られる患者さんがいます。患者さんにより症状は動悸、頭痛、腹痛、吐き気、めまいと多彩ですが、ストレスや疲労がこれらの原因である場合があります。

「忙しくなってから体調を崩した」「仕事のない休日は症状が軽い」等と症状が悪化・軽快するタイミングが明らかな場合は、業務量を減らす、まとまった休息を取る等の環境調整を積極的に検討しましょう。

こころと身体は決して無縁ではないので、日頃から体調のみならずストレスチェックも心がけましょう。

子供の虫歯予防

歯科医師　立浪先生

今回は子供の虫歯予防についてお話ししようと思います。

虫歯予防で特に大切なのは、歯の質を強くすること、虫歯菌の量、糖質を歯に触れさせる食習慣をコントロールすることです。よく言われていますが、フッ素は歯を強くして、虫歯になりにくくします。そして虫歯菌の活動を抑える働きもあります。

●フッ素洗口剤　歯磨きをした後、フッ素洗口剤でブクブクうがいをします。

フッ素洗口剤は、色々なフッ素の中でも最も虫歯予防に　効果が高いと言われています。

うがいができるようになれば、ぜひ取り入れていただきたいです！うがいが出来る年齢から、８歳くらいまで使用することで虫歯になりにくい強い歯になります。

●フッ素ジェル　ブクブクうがいの出来ない３歳ぐらいまでのお子様には、少量のフッ素ジェルだけで歯磨きするのがいいでしょう。

お子様が磨いた後の仕上げ磨きの際に使うのも効果は高いです。

口の中にフッ素が残るよう、うがいしないようにしましょう。

●フッ素入り歯磨きペースト（歯磨き粉）　現在販売されているほとんどの歯磨き粉には、フッ素が入っています。

フッ素を出来るだけ口の中に留めておくには、うがいは少ないお水で１回だけにするのがポイントです。

お子様自身もそうですが、お母さん・お父さんも仕上げ磨きを頑張られていると思います。一生使う大切な歯なので、磨き方で難しいところがあれば、歯医者さんへ行ってお子様に合った磨き方を一緒に考えましょう。

防災看護豆知識　～帰宅ルート～

川尻副院長

普段、職場や学校へ行く時に公共交通機関を使用している方も多いと思います。災害時は電車やバスなど安全が確認されるまでストップしてしまいます。宿泊施設も使えないかもしれません。ほとんどの方が家に徒歩で帰ることを選択するでしょう。そんな時のために「徒歩ルート」を確認しておきましょう。

「帰宅支援マップ」や「帰宅ルート」をインターネットで検索すると色々な情報が出てきます。災害時にインターネットが繋がらない場合もあるのでスクリーンショットで保存しておくと安心です。前回もお伝えしましたが、スマートフォンの充電もできる時はなるべくしておきましょう。

認知症について

小林理学療法士

コロナウィルスによる猛威は継続していますが、徐々に新しい生活様式が確立されてきています。以前こちらでコロナウィルスと認知症についてお話させていただきましたが、今回は認知症の方への対応について少しお話させていただきます。

まず、認知症は誰しもがなる可能性があります。その為、認知機能低下があることを正しく理解し、支援していく姿勢が重要となります。

基本姿勢は、1．驚かせない 2．急がせない 3．自尊心を傷つけない の3つ「ない」が大事になります。そして具体的な対応のポイントとしては、1．まずは見守る 2．余裕をもって対応する 3．声をかける時は一人で 4．後ろから声をかけない 5．相手の目線に合わせて優しい口調で 6．穏やかに、はっきりした話し方で 7．相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する。以上7つのポイントがあります。どのポイントも大切ですが、私が最も心掛けているのが、2．余裕をもって対応することです。病気の影響により、こちらの意図がなかなか受け入れられないことが多々ありますが、そんな時にひと呼吸おいて余裕をもって対応すると結果自分の心身も軽くなる経験が得られているからです。

今後も認知症は増加していくと言われています。自分だけで背負うものではなく、社会全体で理解を深めていく姿勢がこれからの課題になると感じています。一緒に認知症について正しく理解し、いざという時に余裕をもった行動ができるように準備していきましょう。

介護コラム

榎本施設長より

新緑が芽生え、グループホームゆとりあ近隣である東綾瀬公園には、色とりどりの花が咲き、とても見事です。利用者様にも見せて差し上げたい位ですが、まだまだ外出が出来ない状況でおります。

新型コロナウィルスオミクロン型、変異株が変化し、まだまだ減少には到りません。

先日、ご家族様から入居者の方と逢っていない！元気なのかしら心配！というお問い合わせがありました。２階、３階の利用者様とてもお元気です。日常生活、穏やかに過ごされております。別段お変わりございません。

又、ゆとりあ新聞などで毎月の行事、写真が掲載されております。ご参考まで！

いまひとつ減少になるまでは、ご家族様とのご面会等は、ご遠慮下さいます様お願い致します。引き続きご支援、ご協力の程、お願い申し上げます。

松本介護職員より

高齢者は身体を動かさないと関節が硬くなったり筋肉が衰えたりするため毎日の運動が欠かせません。

また、ストレス解消や精神安定のためにも運動が有効だと言われています。

ゆとりあでは１日２回職員と体操やストレッチへを行っています。ストレッチは単に筋繊維を伸ばすというだけではなく高齢者の滞りがちな血流を促進し、冷えた身体の末端まで温めます。血流がスムーズになると脳が活性化し、何事にも意欲的になるほか、老化予防の効果も望めるでしょう。

医療スタッフコラム

小野衛生士

コロナ禍の新しい生活様式として、マスクの着用が日常的になりました。マスク内に吐き出す息が留まるため、以前は意識しなかった口臭を気にする人が増えています。

主な要因は、「歯」「舌」の汚れです。

むし歯はなくても歯垢や歯石は臭いのもとになります。また舌の表面にある突起に、食べ物のカスや細菌が溜まって臭いを発します。自分では磨けているつもりでも、実は磨き残していることがよくあるのです。

また、口腔内以外の原因として、副鼻腔炎にや内臓系の病気が影響するケースもあります。いずれにせよ軽度の口臭が気になったら、まずは口腔内が清潔に保てているかどうか歯科医院でチェックをしてもらうのがよいでしょう。

相田衛生士

近年、「マウスウォッシュ」や「デンタルリンス」といった液体洗口の商品が増え、利用している方も多いのではないでしょうか。

このような液体の口腔ケア商品は用途によって「液体歯磨き」と「洗口液」に分かれているのをご存知ですか？

液体歯磨きはその名の通り、歯磨きの補助をするものです。液体のメリットとしてペーストのような泡立ちが無く、歯と歯の間の細かい隙間にも成分が行き届きます。また、研磨剤で擦ることもありませんので、歯の表面を傷つけることなくブラッシングすることができます。

洗口液は、歯磨きの時以外に使用するお口のケア用品です。含みうがいすることで成分を歯やお口の粘膜に作用させます。細菌の繁殖を抑えることで歯周病や口臭の予防したり、お口の乾燥を防ぐ効果があります。ただし歯の汚れ(食物残渣や歯垢)は歯磨きでしか落とせませんので注意しましょう。

液体歯磨きや洗口液は、用途に合わせて購入し使用方法を間違えなければ、 オーラルケアにとって効果のある清掃補助商品です。

売り場も同じでパッケージもさほど差がないため、用途と誤って購入することの無いよう気をつけましょう。

今月の私

Iさん	3月下旬に入居。食器洗いや洗濯物たたみなど家事全般のお手伝いをして下さいます。
Yさん	天気の良い日に屋上へ散歩しに行きました。久ぶりに外の空気を吸って気持ち良さそうでした。
Kさん	「何かお話をしましょうか？」と日常会話をしながらスタッフとおしゃべりするのを楽しまれています。
Sさん	4/1にサンドイッチづくりをしました。タマゴサンドの具を食パンに上手にのせてその後、おいしく食べました。
Hさん	仲間やスタッフとのおしゃべり、何気ない会話を楽しまれて過ごしています。
Hさん	急に気温が上がり、暑くなって参りましたので、掛け布団をタオルケットと毛布1枚に交換いたしました。
Sさん	1日1回、廊下を往復して車イスを足と体のバランスを取って自走。足踏みもリズムに合わせて動かしています。
Fさん	「足がむくんでいますね。」と心配の声をかけると、「湯船に♨入って体を温めるとラクになるヨ」と話すと「うん。」と入浴していました。
Kさん	夕食づくりのやさい切に挑戦中。じゃがいも・人参・玉ねぎ、包丁をつかって上手にカットできます！

Iさん	フロアのそうじを手伝って下さり、小さな汚れやゴミなど細かい所まで注意してきれいにして下さいます。✨
Hさん	洗濯物たたみや食器洗い、「私が手伝いましょうか？」と声をかけて下さり、うれしそうにお話しされていました。
Mさん	顔をみてお話しすると、「ははは っ！」と笑って元気いっぱい!! じゃんけんをして遊んだり、壁飾りをじっくり見て楽しんでいました。
Mさん	「先日、息子様宛に、心配している事」を手紙で伝えたよ。と話すと「何か返事あった？」と気にされていました。
Uさん	お風呂に入った後の洗濯物（洗ったもの）を干すのを一緒になって手伝って下さいました。
Mさん	お風呂に入った時「毎日2回ぐらい入ってたの。」と長崎弁を混じえながら、よろこばれています。
Kさん	野菜切やもりつけなど声をかけると、手伝って下さいました。味付けが良い時はきれいに完食されることもあります!!
Mさん	体操や歌の会など声をかけると自然と一緒に歌ったり体を動かして参加(^_^)/
Iさん	食事づくり、野菜切やテーブル拭きなど色々と取り組み、おしゃべりもたくさんされていました。

令和4年5月191号　発行
徳耀会　ゆとりあ

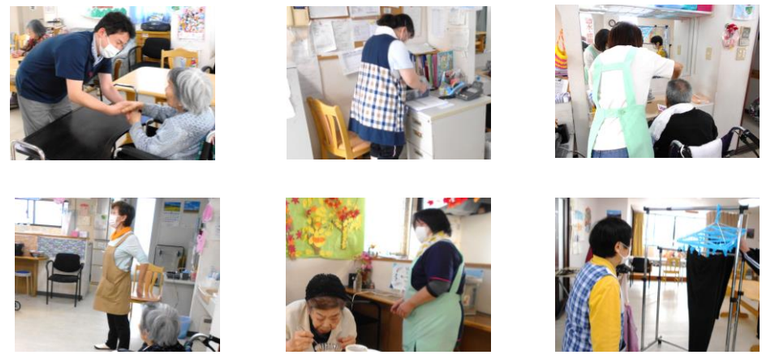
医療法人社団　徳耀会
グループホーム　　ゆとりあ
120-0003　足立区東綾瀬3-13-11
http://www.tmhc.jp/
TEL　03-5616-1094
fax　03-3605-1092

Photo Selection

体操

食レク

今月のスタッフ



5,May,2022

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
体操	内科 紙粘土工作	歌の会	屋上散歩	おやつレク	屋上散歩	DVD鑑賞
8	9	10	11	12	13	14
体操	紙粘土工作	漢字クイズ	書道	ぬり絵	心療内科 書道	風船バレー
15	16	17	18	19	20	21
体操	歌の会	脳トレ 2+2=5	内科	ジャンケン大会	食レク	DVD鑑賞
22	23	24	25	26	27	28
6月の飾り付け ぬり絵工作	→	→	→	脳トレ 2+2=5	心療内科	しりとり
29	30	31				
DVD鑑賞	屋上散歩	脳トレ 2+2=5				

★　毎日体操
★　日常の食事作りは利用者様と一緒に実施する

今　週　の　献　立

	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	玉子とじ	ウインナーのケチャップ炒め	付麩とピーマンの炒め	野菜ステーキ	がんもの含め煮	千草焼き	じゃがベーバーグ
	スナップのごまだれ和え	茄子の生姜和え	からし菜の梅しそ和え	かぼちゃのサラダ	ほうれん草の鰹系和え	かぶの柚香和え	ブロッコリーサラダ
	しその実漬・赤	たくあん	景唐割干	きゃらぶき佃煮	かっぱ漬・赤	野沢菜昆布	きくらげごま昆布佃煮
昼	御飯	御飯	カレーライス	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁	味噌汁	福神漬	味噌汁	お吸い物	お吸い物	味噌汁
	豚肉のおろしソース	タラの和風ピカタ	スープ	鶏肉のソテー　和風ソース	鯖の味噌煮	鶏肉の葱塩焼き	アジの蒲焼き
	白菜の旨煮	じゃが芋の千切り炒め	ブロッコリーのツナサラダ	大根のバター醤油炒め	金平れんこん	茄子の味噌炒め	かぼちゃの煮物
	カリフラワーのゆかり風味	ほうれん草の和え物	フルーツポンチ	菜の花わさび和え	白菜のおかかぽん酢和え	からし菜のお浸し	いんげんのピーナッツ和え
おやつ	蒸しケーキ(バナナ風味)	プリン(カップ)	今川焼き	プチシュー(チョコ)	ロールケーキ(コーヒー)	カステラドーナツ	グレープゼリー(カップ)
晩	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁	中華スープ	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁
	アジの焼き浸し	麻婆豆腐	白身フライ&コロッケ	玉子ときくらげの炒め	ポークケチャップ	白身魚の磯パン粉焼き	豚肉の柳川煮
	さつま芋の甘煮	しゅうまい	もやしとベーコンソテー	ひじきの煮物	キャベツの洋風煮	さつま芋のレモン煮	小松菜のコーン炒め
	チンゲン菜の海苔和え	春雨ナムル	いんげんのくるみ和え	トマトの甘酢和え	わかめとカリフラワーのサラダ	スナップの胡麻和え	大根のしその実和え
カロリー	1392kcal	1614kcal	1563kcal	1518kcal	1388kcal	1459kcal	1456kcal