



## 医科・歯科・介護通信

### サプリメント

内科 医師 大 楽 先 生

今日はサプリメントについてお話しします。サプリメントとは、ビタミン・ミネラル・アミノ酸など通常の食事で摂取しきれない栄養素を補うための健康食品の一つです。薬どちらがいい、病気を治すものではありません。あくまで健康維持や増進を願うもので、過剰にならないよう決められた容量を守ることが大切です。

①不足または取りたい栄養素が入っているもの②信頼できるメーカーのもの③広告やCMにまわされず、品質・原材料を重視④わからない時は医師や薬剤師に相談を守って下さい。現在お薬を受けている人はサプリメントとののみあわせに注意し、医師に相談して下さい。

貝原益軒の健康長寿の心得を著した『養生訓』。その続きを見てみましょう。（原文）「養生の術をまんんで、よくわが身をたもつべし。是人生第一の大事なり。人身は至りて貴とくおもくして、天下四海にもかへがたき物にあらずや。然るにこれを養なふ術をしらず、慾を恣にして、身を亡ぼし命をうしなふこと、愚なる至り也。身命と私慾との軽重をよくおもにばかりだ。日々に一日を慎しめ、私慾のあやうきをおそること、深き淵にのぞむが如く、薄き氷をふむが如くなれば、命ながくして、ついにわざわいなかるべし。あに、樂まさるべけんや。」（要旨）養生の方法を学んで健康を保つこと、これこそが人生で一番大事な事である。人の身はとても貴重なもので、何物にもかえがたい。養生の方法を知らないで、欲をほしいままにして身を滅ぼし、命を失うのはこれ以上愚かな事は無い。命と私慾とのどちらが大切かをよく考え、日々の生活を慎み、私欲の危ういことに細心の注意をして暮らしてください。長生きしていくまでも災いをまぬがれるだろう。そして、人生を楽しもうではないか。

### 歯を失った場合の治療法

歯科 医 師 鳥 田 先 生

加齢に伴つて虫歯や歯周病になりやすくなったり、歯茎の外傷などにより歯が欠けたり失つてしまいうリスクが高まります。歯を失うことで出てくる問題があります。

- ①食べ物を噛み砕けなくなる
- ②表情が変わる・歪む
- ③顎の力が弱くなる
- ④噛み合わせが悪化する
- ⑤発音がしにくくなる
- ⑥認知機能が低下する
- ⑦噛む力が弱まり、体のバランス感覚を失う

歯は体の部位の中でも重要な役割を果たしているので、できる限り健康に保ち、必要に応じて義歯を活用することが重要です。失った歯を補填する場合に、インプラント、義歯（入れ歯）、ブリッジの3種類があります。インプラントとは、歯を失った部分に人工の歯根を埋め込み、その上からセラミックなどの人工歯を取り付ける治療方法です。

治療としては外科手術に分類されます。義歯（入れ歯）には部分入れ歯と歯がすべて失われている場合に用いる総入れ歯があります。ブリッジとは、失った歯の両隣の歯から橋をかけるようにして、人工の歯で補う治療方法です。ブリッジを固定するためには、失った歯の両隣の歯を削つて形を調整する必要があります。治療には利点欠点、失った歯の本数や場所によって適応外のこともありますので何かありましたら受診して頂きたいと思います。

### 8020運動の本音

歯科 医 師 山 本 先 生

8020運動とは80歳になつても20本以上自分の歯を保とうという運動です。健康増進法にも明記されている国の施策となつていますがその目的は高齢になつている噛む状態を維持すること。

噛むことにより唾液の増加や嚥下の補助、認知の向上など健康寿命の増進に付与しますので歯は大切にしましょう。

### 薬を飲む際の姿勢

竹 内 理 学 療 法 士



### 寒い冬を乗り切る！免疫力アップの鍵

青 木 看 護 師



最近すっかり寒くなり、冬が近づいて来ています。温度変化も激しく、体調を崩してしまつ方もいらっしゃるのではないか。新型コロナの感染者も増加傾向にあり、さらに冬はインフルエンザも流行る時期ですので、体調をしっかりと整えておくことが重要です。そこで、免疫力アップの鍵①睡眠の質を高める：質の良い睡眠は、リンパ球の増加や細胞の成長や修復、疲労回復、自律神経を整えることにもつながります。②ストレス解消と「笑い」を取り入れる：「笑う」ことは、ストレスの低減や免疫力を高めるだけでなく、免疫システム全体のバランスを上げる効果もあると言われています。③身体を温める：体温が低いと血流が悪くなりウイルスなどが身体に入り込んで免疫細胞がウイルスに到達するまで時間がかかることがあります。④適度な運動：適度な運動は、自律神経のバランスを整える、体温を上昇させる、ストレス解消、リンパ球（免疫細胞の1つ）を増加する力を高めます。⑤1日3食、バランスの良い食事：バランスの良い食事は「炭水化物」「タンパク質」「ビタミン・ミネラル類」が揃っている食事です。腸内環境を整える：善玉菌を増やすことは、悪玉菌の増殖を抑えて腸の活動を活発にします。また、善玉菌自体を構成している物質が免疫力を高める効果があるという報告もあります。いかがでしたでしょうか。日々の生活を振り返って、既に意識していることや取り組んでいることもあるかもしれません。ぜひ、今日から1つ実践してみて下さい。

## 介護コラム

気が早い話ですが、もう11月です。昼と夜の寒暖差があり、身が震える思いですが、グループホームゆとりあの利用者様もインフルエンザ予防接種、1回目終りました。

風邪予防にて、季節のくだもの（みかん、かき）を提供させて頂き、その中で利用者様より、甘かった、とても美味しいと好評頂いております。G Hゆとりあの生活では、CDをかけて、昔の歌謡曲を聞いたり、歌ったり、又季節の装飾を作成したりしております。とてもお元気で過ごされておりましたが、本来であればご家族・関係者の皆様に、壁に掲示されております。作品をご覧になって頂きたいと存じますが、まだ新型コロナ感染症が終息にならない様子のため、失礼させて頂きます。どうぞご理解の程お願いします。

引き続き、ご支援・ご協力お願い申し上げます。

岩田看護師

榎本施設長より

日が暮れるのも早くなり、冬の訪れを少しづつ感じる頃になりました。

ゆとりあでは、毎月様々なレクリエーションを行っています。今回は、食事レクについてご紹介します。食事レクは、普段のメニューにない食事を取り入れたり、時には利用者様にリクエストを伺い何を作るか決めています。すいとんやラーメン、サンドイッチ等利用者様と一緒に調理しています。

「美味しいかったよ。」と喜んでいただけることがとても嬉しいです。今月も利用者様と一緒に楽しく作り、喜んでいただけるお食事を提供したいです。

## 医療スタッフコラム

段塚衛生士

ストレスで起る歯科疾患

歯科疾患の中には、虫歯や歯周病とは別に、心の問題がきっかけになるものがあります。心の問題、つまりストレスが大きな原因となって引き起こされる歯科疾患があるのです。しばしば見られるのが、歯の摩耗や知覚過敏といった歯への損害。そして顎関節症や開口障害など顎関節への影響、また口内炎や頭痛、めまい、肩こり、歯周病の悪化もストレスとの関連があります。

人はストレスを感じるとそれが脳に伝わり、体が反応するようになっているのです。例えば、不安感や強いストレスにさらされている人は、それに耐えようとするあまり、顎に力が入り、無意識のうちに歯を食いしばったり、睡眠中に歯ぎしりをしたりします。この嗜みしめは顎や歯に大きな負担をかけるのです。嗜みしめの多くは無意識です。歯と歯が常にギリギリと接触している状態なので、歯の表面にビビが入るほか、根元が欠ける事もあり、神経に伝わり、痛みを感じる知覚過敏になります。また、精神的な抑圧で痛みに過敏になることもあります。ストレスをとり、嗜みしめ癖を改善すると症状が落ち着くというケースはあります。知覚過敏

体内時計を知っていますか。体内時計に合わせた生活が体調を整え、歯周病を早く治す近道の一つとも言われています。お仕事の都合で不規則な方も多いと思いますが、出来る事から身体に歯に良いことをして体調を整えてみて下さい。

粟飯原衛生士

ストレスで起る歯科疾患

歯科疾患の中には、虫歯や歯周病とは別に、心の問題がきっかけになるものがあります。心の問題、つまりストレスが大きな原因となって引き起こされる歯科疾患があるのです。しばしば見られるのが、歯の摩耗や知覚過敏といった歯への損害。そして顎関節症や開口障害など顎関節への影響、また口内炎や頭痛、めまい、肩こり、歯周病の悪化もストレスとの関連があります。

人はストレスを感じるとそれが脳に伝わり、体が反応するようになっているのです。例えば、不安感や強いストレスにさらされている人は、それに耐えようとするあまり、顎に力が入り、無意識のうちに歯を食いしばったり、睡眠中に歯ぎしりをしたりします。この嗜みしめは顎や歯に大きな負担をかけるのです。嗜みしめの多くは無意識です。歯と歯が常にギリギリと接触している状態なので、歯の表面にビビが入るほか、根元が欠ける事もあり、神経に伝わり、痛みを感じる知覚過敏になります。また、精神的な抑圧で痛みに過敏になることもあります。ストレスをとり、嗜みしめ癖を改善すると症状が落ち着くというケースはあります。知覚過敏



はん 食事で使う野菜切や、食後に洗い終えた食器をテーブル（自席）まで持っていくと包丁やタオルも使って作業しました。

Yさん 「Yさん元気？」と聞くと、「ますますね」と。「おたくは？」と逆に聞き返して気遣って下さいました。（食器洗いも分担して頬むと手伝って下さいました。）

Kさん 「今日のおかず何だと思いますか？当たら大盛りにしてあげま～す」と言うと「何かなあ～」とイメージしていました。

Sさん 壁に飾った白やピンクのコスモスを見て、「いいね♪すてき！★」と眺めて見ていました。（自室にこもりがちにならないようになるべく声をかけています）

Hさん 日常会話や、スタッフや同席の方とのおしゃべりを楽しめています。食事前のお茶入れをお願いしていつもみんなの分を淹れて下さいます。

Hさん 食事の時に栄養バランス良く、色々食べて頂けるように、白飯におかずを合わせて食べやすいように一工夫。（ぶりかけもかけて更に栄養アップ！）

Oさん 食事の量が以前と比べると減っています。混ぜご飯にしたり、おかずを噛みやすいうなぎ小さく刻んで食べて頂けるようスタッフと頑張っています。

Fさん 両足のむくみが目立ちます。車イスに座ったままではなく、イスを使って足をのばしたり、トイレ内では手すりにつかまってしっかりと立ってもらいサポートしています。

Kさん コツコツと作ったコスモスの花を模造紙に貼りつけ、壁に飾りました。色々な作業を手伝ってくださっています。

はん すべての食事が終わったあとや、気が付くと自らうきやちりとりを持ってきてお掃除して下さり、体操やぬり絵の色塗りにも参加。

Hさん いつも食事の野菜切りや食器洗いを手伝って下さり、「Hさん居て良かったあ」と感謝の思いを伝えると「どんでもない！」と嬉しそうでした。

Mさん 「Mさん、こんにちは～」と顔をのぞいてしゃべると、目を見開いて「にか～っ」と笑って応えて下さいました。（体操の時、スタッフに手拍子♪）

Mさん 「自分でできるから」と、やろうという意欲はありますが、一人では難しいので車イスの移動、トイレ介助など一緒に訓練中！

Kさん テーブル拭きや体操など参加して頂いていますが、一番落ち着くのは「ぬり絵」の時間のようです。同席の方ともよくお話ししています。

はん ハロウィーンのねこのカチューシャや星☆のキラキラ帽子など身に着けて「面白いね♡」と大笑いして遊んでいました(^^)

Kさん 秋の「稻刈りやもみじ」などの色塗りを同席の方と一緒に色合いなどを考えながら行いました。

Wさん 歌の会や体操など参加し、日中は起きて過ごしています。食後の食器洗いも嫌いではないようです♪

はん 食事を終えた後のテーブル拭きをお願いしました。2～3度丁寧に拭いてキレイにして下さいました。（体操のとき一番声が出てます）

令和4年11月197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

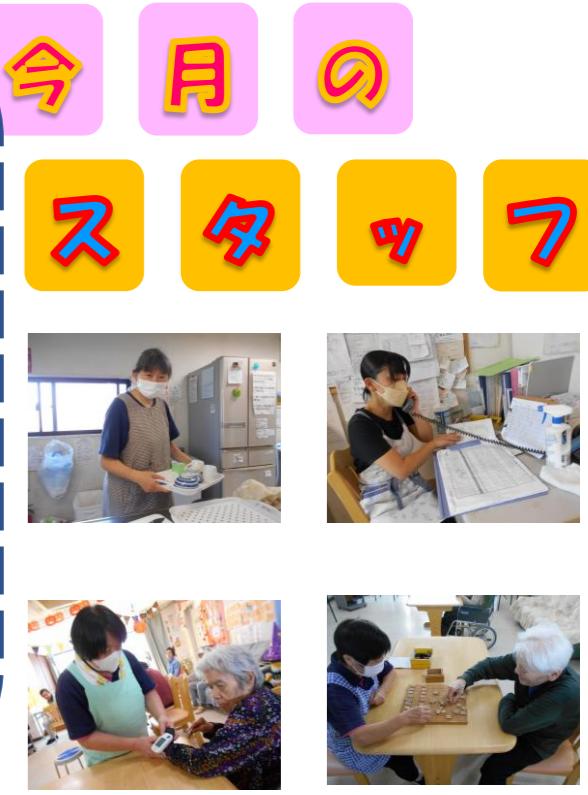
### 裁縫・ぬり絵



### G H ゆとりあ 利用料変更について

令和5年1月より諸々の事情により利用料等、若干値上げいたします。関係部署と現在協議中につき詳細が決まり次第、御連絡させて頂きたく、ご理解の上、宜しくお願ひ致します。

G H ゆとりあ 施設長



11, November, 2022

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
			内科検診 蛇	脳トレ 2+2=5	ぬり絵 本	ぬり絵 本
6	7	8	9	10	11	12
運動会準備 玉造り (玉入れ用)	運動会準備 玉造り (玉入れ用)	お茶会 本	運動会準備 蛇	紙飛行機 本	歌の会 本	リズム体操 本
13	14	15	16	17	18	19
運動会準備 蛇	運動会準備 蛇	ぬり絵 本	内科検診 蛇	脳トレ 2+2=5	書道 本	運動会準備 本
20	21	22	23	24	25	26
運動会 (ブッち運動会) 蛇	ボール遊び 本	ぬり絵 本	脳トレ 2+2=5	歌の会 本	リズム体操 本	ぬり絵 本
27	28	29	30			
クリスマス飾り 本	クリスマスの 色塗り 本	クリスマスの 色塗り 本	内科検診 蛇			

★ 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	
朝	御飯 味噌汁 じゃがベーバーグ 小松菜の豚苦和え たくあん	御飯 味噌汁 白身魚のハンバーグ スナップの胡麻和え しその実漬・赤	御飯 味噌汁 がんもの炊き合わせ チゲ豆半焼 しば漬け	御飯 味噌汁 枝豆半焼 マカロニサラダ のり佃煮	御飯 味噌汁 ミートオムレツ いんげんのくるみ和え のり佃煮	御飯 味噌汁 付輪とビーマン炒め かぶの梅和え かっぱ漬・赤	御飯 味噌汁 ハムエッグ カリフラワーのマリネ 広島菜漬
	御飯 味噌汁 厚揚げの甘辛炒め さつま芋の合め煮 いんげんのピーナツ和え	コンソメスープ ボーケチャップ 冬瓜ヒツの煮物 ミモザサラダ	味噌汁 アジの煮馬焼き じゃが芋のベーコン煮 白菜のおかかマヨ和え	味噌汁 鶏肉のきのこソースかけ かぼちゃの甘煮 小松菜の梅しそ和え	中華スープ 回鍋肉 かにしゅうまい 小松菜のナムル	味噌汁 アジフライ&エビカツ ひじきの炒り煮 大根のボン酢和え	味噌汁 赤魚の唐麪焼き 里芋のそぼろ煮 葉の花のわさび和え
	御飯 味噌汁 カレーのチーズパン粉焼き 切干大根の炒り煮 キャベツの塩昆布風味	オレンジゼリー(カップ) 薄皮クリームパン	御飯 味噌汁 鶏肉の洛部煮 豚肉の細切り炒め えびにらもやし炒め 春雨ナムル	せんべい お吸い物 鶏肉の洛部煮 豚肉の細切り炒め えびにらもやし炒め 大根のサラダ	御飯 味噌汁 中華スープ 回鍋肉 かにしゅうまい 小松菜のナムル	御飯 カレーライス 味噌汁 福神漬 コンソメスープ ホタテの蒸し玉子	味噌汁 赤魚の唐麪焼き 里芋のそぼろ煮 葉の花のわさび和え パウムクーヘン カレーライス 味噌汁 福神漬 コンソメスープ ホタテの蒸し玉子
夕	御飯 味噌汁 カレーのチーズパン粉焼き 切干大根の炒り煮 キャベツの塩昆布風味	オレンジゼリー(カップ) 薄皮クリームパン	御飯 味噌汁 鶏肉の洛部煮 豚肉の細切り炒め えびにらもやし炒め 春雨ナムル	せんべい お吸い物 鶏肉の洛部煮 豚肉の細切り炒め えびにらもやし炒め 大根のサラダ	1432kcal 1468kcal 1409kcal 13989kcal	1369kcal 1555kcal 1392kcal	1369kcal 1555kcal 1392kcal