医療法人社団 徳耀会
Medical Corporation Tokuyokai
令和5年3月201号　発行
徳耀会　医科・歯科・介護

医科・歯科・介護通信

義歯の保管方法

副理事長　榎本妙子

義歯は、義歯床下の粘膜を生理的な状態にするためあるいは誤飲防止などの為にご市は夜間外していただくことをお勧めしています。外した後は、義歯の乾燥による変形を避けるために水中に浸漬させておきます。外した後は、ティッシュペーパーなどに包んで捨てられてしまう例は多いので気を付けることが大事です。義歯の清掃方法として、①流水化で入れ歯についている食べかすや、ヌルヌルとした歯垢の塊などを洗い流す。②汚れがある程度取り除けたら、入れ歯専用ブラシを使い、ヌルヌルがなくなるまで磨く。③入れ歯の保管用容器にお水と義歯洗浄剤を入れて入れ歯を浸す。④流水化で、入れ歯ブラシを使用して、入れ歯洗浄剤のお薬成分や、浮き上がったヌルヌルをしっかり磨いて洗う。

貝原益軒「養生訓」③

心療内科精神科　上里先生

貝原益軒の健康長寿の心得を著した「養生訓」。抜粋してみて見ましょう。（原文）養生の術「万の事つとめてやまざれば、必ず験あり。たとへば、春たねをまきて夏よく養へば、必ず秋ありて、なりはひ多きが如し。もし養生の術をつとめまなんで、久しく行はば、身つよく病無くして、天年をたもち、長生を得て、久しく楽しまんこと、必然のしるしあるべし。この理うたがふべからず。」
（要旨）すべてのことに努力を続ければ、必ず結果が表れる。例えば、春に種をまき、夏に良く育てれば、必ず秋に多く収穫が得られるようなものだ。もし養生の術を努力して学んで、長く続ければ、身体が丈夫になって病気はしなくなり、寿命が延び長生きし、長く楽しめること必然である。この理屈を疑う余地はない。

身体症状症

心療内科精神科　榎本先生

患者さんの中には頭痛、めまい、手のしびれ、その他にも様々な身体的苦痛に悩まれている方がいます。体の検査を行っても原因が特定されず、心療内科の受診を勧められるという方が少なからずいらっしゃいます。
例えば、同じ擦り傷でも、見ているときは痛いのに、ご飯を食べているときは痛みが気にならないといった経験があると思います。このように、身体不調への注察傾向が原因である可能性が指摘されています。
こうした症状は「身体症状症」と名付けられ、ある種の抗うつ薬が効くとも報告されています。
内科受診を繰り返しても原因が特定されない場合は、一度心療内科受診などもご検討ください。

ブラッシング指導の重要性

歯科医師　山本先生

歯を磨く上で歯ブラシを使用されている方々がほとんどだと思いますが歯ブラシのみの場合汚れの除去率は熟達された方でも60%くらいだと言われています。そのため歯ブラシで磨きにくい部分を磨くためにも様々な補助器具などが存在し、歯間ブラシやデンタルフロス、ワンタフトブラシなど用途に合わせ使用することが理想です。
使用する道具によっては練習が必要であったり慣れるために時間がかかることもあるためブラッシング指導がとても重要になります。

歯ぎしり

歯科医師　烏田先生

みなさんは寝ているとき歯ぎしりしている自覚はありますか？中には歯ぎしりで目が覚める方もいらっしゃるかと思います。
歯ぎしりをそのまま放置してしまうと噛む面の歯質がすり減ってしまったり、歯と歯茎の境目の歯質がご自身の噛む力でえぐれてしまったりしてしまいます。
歯ぎしりに対しての予防法は、夜寝る際に上の歯につけるナイトガードを装着して頂くとすり減るのを予防出来ます。
歯と歯茎の境目のえぐれてしまった所に対しては白い詰め物をするとしみたりすることがなくなります。
歯ぎしりに気付いた際は、歯がすり減る前に歯科医院へ受診して頂きますようお願いいたします。

気分は行動により変わる

田邉　臨床心理士

こんにちは。春の気配を感じるこの頃、いかがお過ごしですか？今回は気分と行動の関係について書きます。何か問題が生じて嫌な気分が起きると、行動が鈍ることがあります。そして行動が鈍るとますます嫌な気分が気になるという悪循環に陥ります。この悪循環を断つには、「気分は行動により変わる」ことを知っておくと便利です。落ち込んでいても手先や身体を動かすことはできます。実際に行動してみると、確かに気分の改善が実感できます。

ツボで快眠　疲労回復

精神科訪問看護　佐々木看護師

疲労回復には睡眠が不可欠。効果的なツボを刺激しぐっすり眠ってリフレッシュしましょう。
【場所】足裏のかかと。膨らみの中心。
【押し方】ペン先、ワインのコルクなどを使用し刺激する（失眠・湧泉も効果的）

ＧＨ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、決まり次第、御連絡させて頂きます。

～ご報告～

当法人では、毎月、グループホーム入居者様、人職員のPCR検査を実施しております。

介護コラム

榎本施設長

段々と日差しが強く、暖かな日和をむかえるようになってきました。
寒さに負けないカラダ作りが必要です。気温が下がり空気が乾燥すると、風邪や、インフルエンザなどウィルスが猛威を振るいます。ワクチン接種なども必要ですが、毎日の食事や休養を見直し、寒さに負けない健やかなカラダ作りを目指しましょう。

1. 1日3食バランスよく（腹8分目に心がける）
2. 体温を平熱を保つ（カラダを温める食材、生姜、にんにく）
3. 良質なたんぱく質を摂る（EPAやDHA、 免疫機能の調整）
4. 腸内環境を整える（善玉菌、ヨーグルトや味噌、発酵食品を！
   食物繊維など、野菜やイモ類など毎日しっかりと食べる）

以上の点に心がけながら、カラダ作りをしてまいりましょう。

金看護師

今回は新型コロナウィルスについて呟いてみたいと思います。
5月8日から新型コロナウィルスが第５類に分類されることが決定しました。今後は巷に感染者がたくさん出歩いているだろうと思います。
今までは、法律により自宅療養という感染者を外に出歩かさせないようにすることもできましたが、今後はそれができなくなるので出先に感染者が居ることが普通になってきます。コンビニ、映画館、職場等で隣に居る人、または自分自身。
最近ではあまり聞きませんが、第2類下でも会社から出勤要請をが出ているという自宅療養者のお話を伺う機会もありました。複数人の社員に休まれて会社経営が成り立たなくなると困る会社の方の気持ちもわかります。なので、今後はコロナ感染中でもでも重症でなければ職場で働く人も多くなってくるかと思っています。
病院でも今までは感染者の方は隔離し対応していましたが今後は待合室の隣に座っている方が新型コロナということもあるかもしれません。病院内での今後の対応についてはそれぞれの病院で練っているところだと思います。
私も他人事ではありません。なるべく、コロナには感染したくはないものです。今後も私たちにできることは、これまでと同じように自分にできる感染対策をしていく事だと思います。

松本介護職員

まだまだ朝晩は冷え込みますが、日差しの暖かい日も増え少しずつ春の訪れを感じる季節になってまいりました。近くの公園にもかわいらしい梅の花が咲き始めています。
先月の二月は節分行事として豆まきを行いました。鬼に扮装した職員に向け利用者の皆様が豆（実際にはビニールボール）を投げ鬼退治をして頂いたのですが、普段腰が痛くて歩くのもきついのよと言っている利用者様ほど腰をピーンと伸ばし腕いっぱい伸ばしながらイキイキと笑顔で楽しんでいる姿が印象的でした。
３月のイベントも皆様が楽しめるようなものを考えています！

医療スタッフコラム

金子衛生士

認知症予防に口腔ケアが効果的な理由は、噛む行為によって三叉神経から大脳皮質が刺激され、脳が活性化するためです。
租借（噛むこと）によって脳の記憶を司る海馬の神経細胞が増えることも研究から分かっています。口腔ケアを怠り歯が失われていくと、租借機能が低下します。必要な栄養を摂取できなくなり、認知機能や運動機能が低下します。
また、歯周病は歯槽骨が壊されることで進行する感染症です。口腔内細菌の影響は全身に及ぶため、多くの病気につながる可能性があります。
認知症だけでなく全身の病気を防ぐためにも、口腔ケアを実践しましょう。

段塚衛生士

冬場は空気が乾燥するため、健康な人でものどやロの中が渇きがちになります。
高齢者では、さまざまな全身の病気や、飲んでいる薬の副作用などによっても、口が渇くことがあります。
口の渇きの副作用がある薬には、降圧剤、抗ヒスタミン剤、尿失禁治療薬、抗うつ薬、睡眠導入薬などです。
服用を中止するわけにはいかないことが多いので、口の乾燥を防ぐ対策をとりましょう。
●口の中の温度を下げる
口の中が熱く感じられるときは、氷や冷たい水を口に含むと温度が下がり、乾燥も防げます。
●室内の湿度を上げる
最適な湿度は40～60%。冬は暖房によっても乾燥しやすいので、加湿器を利用します。２時間に一度は窓を開け、新鮮な空気を入れ換えることも有効です。
●マスクを着用する
高齢者は口の周りの筋力が弱まり、常に口を開けがちになるので、マスクを着用して乾燥を防ぎましょう。
●唇を保護する
唇の乾燥には、濡れたガーゼで覆ったり、リップクリームやワセリンを塗ったりして保護します。
●刺激のある食べ物を控える
塩分、香辛料、カフェインを含むコーヒー、紅茶、緑茶なども摂り過ぎれば渇きの原因になります。

今月の私

Kさん	「近くに本屋さんないかしら？」と。雑誌や週刊誌など読むのがお好きなようです（読み終えたもの譲ってください！）。
Yさん	一緒に食器洗いをする時「元気？」と話しかけると色々とお話しして下さいます（最近また独り言増えています）。
Kさん	節分の日にオニのお面を被って、すり鉢の棒を持ってオニの動作をまねして遊びました。
Sさん	食事はゆっくりとご自分のペースで食べられています。おかずを丼にまとめてスプーンですくいやすいようにひと工夫。
Hさん	穏やかに過ごしています。仲間やスタッフに色々とおしゃべりして楽しそうに過ごしています。
Hさん	尻もちをついて左肩を痛めてしまいましたが、自然に消失したようです（食事もどんぶりご飯にして食べています！）。
Oさん	食事と水分摂取促して、食べられています。右目の創部はいじってしまうので、いたちごっこという感じです。
Fさん	本人に合わせた車イスを手配しました。「乗り心地は？」本人曰く、今までと変わらず、違和感はないようです。
Kさん	スタッフとの将棋を楽しんでいます。その他にも様々な作業を手伝って過ごしています。

Iさん	廊下やリビングのおそうじを自発的に行い、きれいにするのを毎日のように実行中。
Hさん	洗濯たたみ、タオル干し、食器洗いなど頼まれると積極的に手伝っています（居心地が良いからとよろこんでいます）。
Mさん	節分に合わせて、枝豆をまぜた豆ごはんを食べました。「おいしいよ」と味わって食べていました(^o^)。
Mさん	2/14のバレンタインにチョコレートパイをおやつに食べました（手を茶色にしながら喜んで満喫♪）。
Kさん	お手玉を使って、1個ずつ積み上げてボール回しをして遊びました。
Iさん	脳トレで点つなぎや色塗りをしたり、目の届くようにリビングで過して頂くように配慮しています。
Kさん	脳トレで計算問題や間違い探しをしたり、食事全般のお手伝いを一緒に行いました。
Wさん	お手玉をキャッチボールのように投げたり、仲間やスタッフとボール投げをして遊びました。
Iさん	節分の日に豆まきをしました。オニのお面を被ってカラーボールをたくさん投げ合ってはしゃぎました(^o^)！

令和5年3月201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

食レク

豆まき

ゆとりあでは、毎月万が一の災害に備えて防災訓練を実施しております。

今月のスタッフ

3,March,2023

日	月	火	水	木	金	土
			1 体操	2 心療内科 ぬり絵	3 ひな祭り食	4 ボール投げ
5 歌	6 タオル体操	7 頭の体操 2+2=5	8 内科	9 心療内科 DVD	10 ボール投げ	11 お手玉遊び
12 ぬり絵	13 体操	14 おやつレク （ホワイトデー）	15 CDを聴く	16 心療内科	17 折り紙	18 タオル体操
19	20 DVD	21 折り紙	22 内科	23 心療内科 お手玉遊び	24 CDを聴く	25
26 4月の飾り作り	27	28	29	30	31	

★　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
	高野豆腐の炊き合わせ	スクランブルエッグ	さつま揚げの煮物	オムレツ	魚肉ソーセージと野菜ソテー	塩味チキン	ハムステーキ
	ブロッコリーの塩昆布和え	スナップのピーナッツ和え	白菜のポン酢かけ	キャベツとコーンのサラダ	かぶのゆかり和え	いんげんの胡麻酢和え	カリフラワーのドレッシングサラダ
	菜唐割干	きくらげごま昆布佃煮	練り梅	野沢菜昆布	広島菜漬	かっぱ漬・赤	桜大根
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	ご飯	御飯
	スープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁
	春雨の中華炒め	鶏肉のすき焼き	アジのバター醤油焼き	厚揚げのケチャップ煮	たらの南蛮漬風	スパニッシュオムレツ	鶏肉の青馬焼き
	餃子	いんげんのマヨ炒め	冬瓜のそぼろ煮	ビーフン炒め	筍とふきの煮物	ズッキーニのカレー炒め	さつま芋のバター煮
	チンゲン菜のナムル	茹子の辛子しょうゆ	ほうれん草のお浸し	チンゲン菜のおかかまぶし	スナップのくるみ和え	マカロニサラダ	チンゲン菜のしらす和え
おやつ	たまごパン(あんバター)	ロールケーキ	パンケーキ	ぷちしゅー(チョコ)	くろ棒カルシウム	蒸しケーキ(バナナ風味)	青りんごゼリー(カップ)
晩	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	お吸い物	お吸い物	スープ	味噌汁	お吸い物	味噌汁	中華スープ
	カレイの土佐漬	豚肉の葱味噌のせ	月見ハンバーグ	鶏肉のパン粉焼き	コロッケ&ハムチーズフライ	赤魚の香味焼き	肉団子の甘酢炒め
	かぼちゃの煮物	ひじきの炒め煮	コンソメポテト	切干大根の煮付け	茹子の味噌和え	里芋の含め煮	たぬき温奴
	かぶの柚子風味	小松菜のしその実和え	トマトのサラダ	もやしの高菜和え	なめこおろし	白菜の桜えび和え	春雨の中華サラダ
カロリー	1352kcal	1563kcal	1398kcal	1438kcal	1296kcal	1397kcal	1439kcal