



医療法人社団 徳耀会

Medical Corporation Tokuyukai

令和5年11月209号 発行
徳耀会 医科・歯科・介護

医科・歯科・介護通信

仮面高血圧

総合内科医 大楽先生（女性医師）

今回は「仮面高血圧」についてお話します。病院の診察室で測った血圧が正常範囲なのに家庭で測ると高血圧という人がいます。緊張で診察室の血圧が上がるのを「白衣高血圧」といいますが、これとは反対の症候を「仮面高血圧」と呼びます。病院の血圧は正常なので発見されにくく、放置し動脈硬化がすすみ、脳卒中や心筋梗塞を引き起こす危険が高くなります。早朝に血圧が高くなる「早朝高血圧」もこの一種です。また、降圧薬を服用している人の中にも、薬の効果が十分持続されず、朝薬を服用し夜中に血圧が上昇し、起床時高血圧をしめす人も昼間は血圧が低いので仮面高血圧とみられます。早朝血圧（上腕で朝起床後1時間以内、排尿後。座って1時2分安静後、記録し、血圧が135/85mmHg以上であれば、薬を服用している人は長時間作用型の降圧薬に変更したり、服薬時間を変えたりと対処が必要です。また、薬をのんでいない人は2週間位、生活の改善（酒をへらす・禁煙・適度な運動・バランスのよい食事・減塩等）を心がけ血圧測定手帳をもって受診して下さい。

かかりつけ医

心療内科精神科 車地先生（男性医師）

高齢者の患者さんを心療内科・精神科でも多く受け持っており、不眠や不安に関する相談が比較的多い。高齢になってくると、血圧や糖尿病などで内科に、膝や腰などで整形外科にも通院している患者も少なくない。毎回の外来診察で「身体の調子はどうですか？」と必ず問診することになっている。体調不良があるとメンタルにも悪影響を与える可能性が高いからである。そう質問すると、内科や整形外科での治療の不安、不満がでてくることがある。そのことを担当医によく話しているかと確認すると、「言ったことはない」と返事が返ってくる結構多い。「遠慮しないでよく相談しましょう」と助言することになっている。

他の医療機関での診療場面の様子は全くわからないが、患者さんに遠慮させる雰囲気があるのか、いつもの話題とちがうので相談することなど考えたこともなかった。つい遠慮してしまう、ひよっとするといやな患者と思われたくない、そんな気持ちかもしれないと想像する。こんなことから、特に高齢者の方には、医療に関する何を何でも相談できるいわゆる「かかりつけ医」の存在が望ましいと考えている。

着色の原因 タンニン

歯科医師 吉本先生（女性歯科医師）

日に日に少しずつ涼しくなってきましたね。夏、麦茶などたくさん飲まれた方も多かったと思います。麦茶は茶色ですが実は歯の着色ステインの原因となるタンニンという成分は少ないのだそうです。タンニンはチャノキからできる緑茶やほうじ茶などに多く含まれているそうです。

そして、就寝時は唾液の量が少なくなるためタンニンが残りやすく着色しやすくなるので、寝る前にお茶を飲んだ時は水でおくちをすすいでみてくださいね。

歯の数

歯科医師 森先生（女性歯科医師）

皆さんもご存知の通り、ヒトの基本的な歯の数は、親知らずを抜くと28本です。私達は、この28本に近づくように差し歯や入れ歯を作ったり、あるいは詰め物をして治療していきます。

が、最近では、28本もなくてもいいのではないかと、少ない歯の本数でも充分に噛めるのではないかと、という考え方もあるようです。中には「大臼歯（奥歯）は要らない」とまで断言する先生もいらっしゃるのだとか。

確かに、少しくらい歯の数が足りなくても日常生活に差し障りはないとは思いますがね…

METS タツジ：運動強度(1105N)

訪問リハビリ理学療法士 小林先生

皆さんは、METS（メッツ）という言葉を知っていますか？ なかなか聞き慣れない言葉かもしれませんが、これは活動・運動を行った時に安静状態の何倍の代謝（カロリー消費）をしているかを表している言葉になります。

例えば、安静に座っている状態は1.0METSとすると、散歩は2.5METSになります。同じように、入浴や食事1.5METS、掃除機での清掃等3.5METS、庭掃除等4.0METS、室内での軽めの運動5.5METS、ランニング（軽度）8.0METSとなっています。

このMETSを使って、何時間行ったかを計算していくと消費カロリーの計算が出来る、より明確に運動量やカロリーが分かってきます。

運動したあとはお腹が空いて食欲の誘惑に負けてしまいがちですが、運動の秋！となるように出来ることから頑張ってくださいませよ。

免疫力アップ！

精神科訪問看護 小栗看護士

こんにちは。先月からやっと涼しい風になり、秋への移行が進み始めた昨今となりました。体調変化も起きやすい時期ですので、気をつけてお過ごし下さい。

帰宅後の手洗いやうがい、規則正しい生活を心掛け免疫力アップ！し、インフルエンザやコロナウイルスを駆逐していきましょう！

介護コラム



榎本施設長

真夏日140日越えの昨今、日に日に寒暖差を感じる頃となりましたが、秋から冬へ向かう季節でもあり、体が慣れず、体調を崩しやすい時期でもあり、疲労が溜まりやすく気分も沈みがちになります。そんな時は大豆やきのこと類・芋類・さとう・お米（新米）等簡単な煮物やスープ、炊き込みご飯がおすすです。お試しあれ。

毎月防災訓練は実施しておりますが、今月17日（火）については、1階まで内階段やエレベーターを使用し降りてきました。秋晴れですがさすがにとっても気持ちが良いねと言いつつも防災訓練に利用者、スタッフが参加致しました。

又、GHでは10月18日（水）内科往診、大楽医師より利用者様のインフルエンザ予防接種1回目接種致しました。インフルエンザ予防接種の用紙及びご家族様の同意書が届かなかった利用者様につきましては、至急ゆとりあ宛にご返送下さるようお願い致します。

ご家族様におかれましてはコロナ及びインフルエンザが流行しておりますので、どうぞお身体にはご自愛の様、引き続きご支援ご協力お願い致します。

グループホームゆとりあ 施設長 榎本悦子

岩田看護士



柚月優子さんの、検事シリーズを読んだ。

柚月優子さんを知ったのは去年である。図書館をブラブラと歩いていて、臨床真理という題名の本を見かけ、特に読みたい物も見つからない日であったため、医療モノでもと思い手に取った。賞を受賞した作品とのことだが、私としてはまあまあ感想であった（偉そうですみません）しかし、映画化されている作品もあると知り、孤狼の血を読んでみた。こちらまずまずで、ヤクザやアウトロー好きの知り合いに読ませたいと思った。その2冊、心が強く動くほどの作品ではなかったが、何故か更に次の作品を読んでみようと思ったのは彼女の作家としての凄さであり、それに気付かない私のポンコツさであったのだと思う。

さて、検事シリーズ。第一作目は最後の証人という作品で、これはもう文句なしに良かった。表現の仕方や言葉の選び方が私好みドンピシャで、昔に宮部みゆきさんを読んだときに心が震えたのを思い出した。とにかく最後が泣ける。しかし趣味の物は個人の好みがあるし、本や映画は期待値が高いとあれ？となるので読む方は期待を抑えて読んで頂きたい。

矢部介護職員



寒く感じる日が多くなり、本格的な冬が近づいてきています。11月は冷えて風邪を引きやすい季節です。今回は健康豆知識を皆様にお届けしたいと思います。

- ①全身の血行を良くして冷えを防ぐには「足首」をぐるぐる回す!!が良いそうです。
- ②紅茶に含まれるポリフェノールはインフルエンザやノロウィルスを殺菌!!温かい紅茶と足首回しで体を温め免疫力を上げ風邪予防。
- ゆとりあ入居者様とも実施し、元気に過ごしたいと思います。

医療スタッフコラム

段塚衛生士



唾液の役割を知っていますか？
知っているようで知らないかと思えます。

- 実は、、、
- 1.つば（唾液）は噛み砕かれた食べ物をまとめて飲みやすくしています。
- 2.つばは、食べ物の味物質を溶かして舌の味を感じる器官で味を感じやすくします。
- 3.つばは、口の中のかすを洗い流してくれています。唾液が少ないと口臭の原因の1つになります。
- 4.舌の動きをなめらかにし、会話をスムーズにします。
- 5.唾液はでんぷんを吸収しやすい形にします。一口30回噛むと良いのはこのような効果があるからなのです。
- 6.他に抗菌作用や虫歯を防ぐ作用もあります。

唾液が出にくい方は、マッサージなどもありますので、歯科医院へご相談ください。

野村衛生士



「季節の変わり目の体調管理」

皆様、体調は崩されていないでしょうか。最近は長袖を着る日も増えてきましたね。

秋になると昼夜の寒暖差が大きくなり、身体の「冷え」が起りやすくなります。冷えやすい首や手足、お腹などは、スカーフ、靴下、腹巻き等で保温しましょう。パジャマや寝具は、いつまでも夏物を使わず、涼しくなったら秋物へ替えるようにしましょう！

また、軽い運動や入浴などで血行をよくし、食事では身体を温める食材（根菜類・イモ類・葉味野菜など）をバランスよく取り入れましょう。

寒くなると、私の家のご飯は鍋になる頻度が多くなります（笑）白菜やキノコなど色々入れて、うどんも入れれば子供達もバクバク食べます！

後、最近はココアにもハマっています。ココアには「テオブロミン」という血管を拡張する効果のある成分が含まれているため、血行を促し、体を温める作用が期待できます。また、自律神経を整える効果もあるため、寒い夜でもリラックスして過ごすことができるそうです。

これからもっと寒くなりますが、体調に気をつけて過ごしていきましょう。



Photo Selection

避難訓練



安心
安全



今月の

スタツフ



～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。

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。



11.November.2023

	月	火	水	木	金	土
			1 内科 ぬり絵	2 心療内科 スワン	3 体操	4 歌を聞く ♪
5 お話し会	6 お手玉 👧👦	7 本を読む 📖	8 ボール投げ 🏐	9 心療内科	10 食レク 👧	11 体操 👧👦
12 頭の体操 🧠	13 体操 👧👦	14 歌を歌う 🎵	15 内科 👩👨	16 心療内科	17 タオル体操 👧👦	18 口腔体操
19 ボール投げ	20 おやつレク 👧👦	21 本を読む 📖	22 体操 👧👦	23 ぬり絵 👧👦	24 折り紙 👧	25 タオル体操
	26 🌿 12月の飾り作り	27	28	29 内科	30 心療内科 👩👨	

★ 毎日常体操
★ 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
	かんぱちバーグ	竹輪と里芋の煮物	ミートオムレツ	スクランブルエッグ	野菜ステーキ	納豆	ほうれん草のオムレツ
	平さやのサラダ	菊菜の胡麻和え	白菜のカニ風味	ブロッコリー・オマレツ	ほうれん草の味噌和え	さつま揚げと野菜の炒め	カリフラワーの明太マヨかけ
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	お吸い物	味噌汁	味噌汁	味噌汁	お吸い物	味噌汁	味噌汁
	豚肉の葱味噌のせ	鶏肉の山椒焼き	タラの野菜あんかけ	アジフライ・クリームコロッケ	厚揚げの味噌煮	肉じゃが	鶏肉の照焼き
	かぼちゃのそぼろ煮	切り干し大根の煮物	さつま芋の旨煮	里芋の煮物	焼きビーフン	小松菜のきのこ炒め	南瓜の塩バター炒め
おやつ	りんごブチケーキ	鯛焼き	たまごパン	ココアワッフル	抹茶まんじゅう	ロールケーキ(ハニラ)	くろ糖
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁	スープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	スープ	中華スープ
	ホキのパン粉焼き	野菜コロッケ	豚肉のすき煮	焼肉炒め	鶏肉の和風ピカタ	サワラのムニエル	麻婆豆腐
晩	白菜とさつま揚げの合め煮	えびの塩炒め	ほうれん草のバター炒め	ひじきの炒り煮	さつま芋のレモン煮	冬瓜のコンソメ煮	チヂミ
	トマトわかめのサラダ	カリフラワーのオーロラサラダ	いんげんの豚肉和え	スナッポのわかび和え	白菜の塩昆布和え	マカロニサラダ	春雨サラダ
	1433kcal	1565kcal	1446kcal	1509kcal	1505kcal	1501kcal	1456kcal

Kさん 10/9生まれ。可愛い色紙とみんなで歌を歌ってお祝いしました。ここ最近はお脳トシで間違い探しにはまっています。

Yさん 10/10食レクでさつまいもを使ったカレーを作りました。秋の味覚を感じながら、おいしく食べられました。

Kさん 風船バレーにはまっています。テーブルの上で転がしたり、はじき返したり、夢中で楽しんでいます。

Sさん 季節の変わり目で体が思うように動かないことがありますが、お風呂に入って温まると体が軽くなりとても喜ばれます。

Hさん (脳トシ) 間違い探しを楽しんでいます。イラストが変わると「じいー」っとにらめっこして(見比べて)探し当てていました(。)

Hさん 10/2に運動会をしました。ボーリングや風船バレーなどハチマキを巻いて競技に参加して楽しんでいます。体操も参加して下さいました。

Uさん 夜はなるべく寝てもらえるように、午後の活動量を増やしたり、入床するタイミングを工夫してリズムを整えています。

Aさん 避難訓練で、入居してから初めて玄関ホールへ(外へ)集まりました。(初めて会う3階の方々に緊張気味でした)

Kさん 2階のテーマは秋の散策としてリビングの壁面にイチョウやもみじ(過去5年分)を飾り、雰囲気を楽しんでいます。(ポスター作り参加)

いさん 10/17(火)、避難訓練を実施。久しぶりに1Fの玄関ホールまで降りて集まりました。(4年ぶりに外の空気に触れ、肌で感じました)

Aさん 10/6におやつレクで、もみじの葉にさつまいもや栗ようかん(ミニサイズ)を乗せて、秋の雰囲気を楽しみました♪

いさん 3Fのテーマは「ハロウィーン」をいうことで、壁面にオレンジのかぼちゃや黒猫のポスターを飾り、「にぎやかになったね!」と楽しませて見せていました。

Mさん 10/10にさつまいもやきのこを使ったカレーをみんなで作りました。「食欲の秋」ですね、喜んで食べられました。

Mさん ハロウィーンにあわせて、10/19にカボチャを使ったお菓子を味わいました。日々穏やかに(元気に)過ごしています。

Kさん 10/2、運動会に参加! ボール回しやパン食い競争などに挑戦しました。食事も併せてまぜご飯のようにするとよく食べてくださいます。

Sさん 10/6生まれ。にが絵の色紙をプレゼントと、お祝いに懐かしい歌を歌い、楽しめました。

Kさん 避難訓練で約4年ぶりに2Fの方と顔を合わせて、少しおしゃべりしました。久しぶりに顔が見られて喜んでいました。

Wさん 風船バレーやボール回しなど、「はい、返して!」をなげかけると反応してパスして投げ返してました(個人的に話しかけて、発語の練習しています)

令和5年11月209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.tmh.jp/
TEL 03-5616-1094
fax 03-3605-1092