医療法人社団 徳耀会
Medical Corporation Tokuyokai
令和5年12月210号　発行
徳耀会　医科・歯科・介護

医科・歯科・介護通信

口腔ケアと誤嚥性肺炎

医療法人社団　徳耀会　副理事長　榎本妙子

高齢になると歯の数が減少し、唾液が出にくくなったり飲み込む機能が低下するなど、口腔機能や体力・抵抗力の低下などから口の中の問題や誤嚥性肺炎などが発生しやすくなるため、総合的な口腔ケアが必要です。

肺炎は日本人の死因の上位となっていて、特に高齢者にとっては命にかかわる怖い病気です。「誤嚥性肺炎」とは、本来食道に入るべき飲食物や唾液等が誤って気管に入り（誤嚥）、そのまま肺に流れ込んで起こる肺炎のことです。誤嚥した際に肺に入る飲食物や唾液等に含まれる細菌数が多いと発症のリスクが上がるため、口腔内を清潔に保つことが大切です。また、口腔機能を保つことにより誤嚥を防ぐことも大切です。

冬の思い出

心療内科精神科　京野先生（男性医師）

みなさんは、冬にどのような思い出がありますか？　私は雪国生まれですので雪にまつわる思い出が多いです。幼稚園の頃に自分の背丈よりも積もった新雪のなかに埋まりブーツが脱げ、足がかじかみ更には足の感覚がなくなり凍傷になりかけた記憶や、玄関に入ろうとしタイミングで大きくとがったツララが上から落ちてきて危うく難を逃れた記憶、除雪の際に足を滑らせ危うく流雪溝に雪もろとも流されそうになった記憶などがすぐに甦ってきます。いずれも甘美な記憶ではなく、生存の危機に瀕した記憶、トラウマ記憶とでも言ったほうが適切な思い出ですね。

雪国に住んでいたのは年少期だけで、すぐに東京暮らしのほうがずいぶん長くなってしまったのですが、冬の思い出として、すぐに出てくるのは幼時の記憶です。たぶんこうやって、新しいとはどんどん忘れて、昔の記憶だけ残ってゆくのだろうなと、すでに老境に入っている心持ちです。

回想療法という心理療法がありますが、冬の思い出をお互い語るうちに、昔のことを思い出し心穏やかな気持ちになることが出来ます。

皆さんも温かい暖房のそばで、冬の思い出話を近くの方々とお茶でも飲みながらしてみてください。冬の寒さもこれから一段と厳しくなると思いますのでお風邪をひかないようお大事にお過ごしください。

ひとりでいられる能力

心療内科精神科　田村先生（男性医師）

児童精神科医であるWinnicott（1958）によって提唱された「一人でいられる能力」は孤独の意義に注目した概念の一つです。この概念は、単に孤独に耐えられる能力を医師三しているかのように誤解されやすいですが、本来は「ひとりでいてふたりでいる（内的な環境としての母親を利用できる）ことと同時に、ふたりでいて（そばに外的な対象がいるときに）ひとりになれること（藤山，2022）」を意味します。それは個人的な情緒的な成熟の指標として位置づけられています。

ひとりでいてふたりでいる、とは心の中の親密な他者の存在により現実の一人の状態（孤）に不安になり過ぎないでいられることと換言できます。

ふたりでいてひとりでいる、とは現実に親密な他者といたとしてものみ込まれる不安（自律性を失う不安）を感じすぎることなく、心的にひとりの状態（個）を維持できることと換言できます。つまり、Winnicottの言うひとりでいられる能力は、「孤の不安」「個の不安」のいずれも感じすぎないでいられることを意味していると言えます。

上記は、私が精神科臨床で、患者さんを診察する際に、主訴をなす臨床的表現型よりも重視している評価項目です。今回は、【青年期にひとりでいられる能力 Capacity to be aloneの獲得と内的対象像の関連 吉田加代子 青年心理学研究 26（1）：1－15，2014】の一部を抜粋・修正したものを記載しました。

デンタルーQ

歯科医師　山本先生（男性歯科医師）

最近地域の歯科就学児健診に携わらせていただく機会があったのですが、今日の小児は口腔内は良好の子が多い傾向です。これは親御様のデンタルーQが向上されており、インターネットなどの普及により知識がつけやすくなった背景もあると思います。これはこれで良い事ではあるものの、その知識を鵜呑みにし盲目になっている方が増えたことも事実ですので、専門家として正しい知識の提供を心掛けるようにしたいと思います。

するめの糀漬け

田邉　臨床心理士

寒くなりましたが皆様いかがお過ごしですか？　今回は、ちょっと珍しいお節の一品「するめの糀漬け」をご紹介します。するめを細かく切り日本酒をまぶします。乾燥糀をほぐしひたひたのぬるま湯を加え、炊飯器で数時間保温し戻します。甘くなった糀にするめを混ぜ込み、数日後柔らかくなったら完成です。信州出身の祖母の味を受け継いでいます。とてもおいしいのでお試しください。

今年も拙い文章をお読みいただきありがとうございました。皆様のご多幸をお祈りいたします。

ヒートショックにご注意

精神科訪問看護　鈴木看護師

冬の到来を感じさせる寒さとなってきました。

気温変化に体が慣れるのには、おおむね2週間ほどかかると言われているそうです。

急に寒くなってきたことで血圧が上昇し、血管に負担がかかり、脳出血や心筋梗塞などの病気が起こる可能性があります。

家の中でも、暖かい部屋と寒い脱衣所などの温度差で血圧の乱高下に伴って、不整脈やめまい、失神など、ヒートショックを引き起こす可能性があります。

入浴の際は、脱衣所を暖めるなどして温度差を5度以内にすること、入浴時間を10分以内にすること、食直後や飲酒後は避けるようにしましょう。

心療内科クリニック 新規お知らせ

医療事務　石原　秀星さん
医療事務　斉藤　愛美さん

11月より入職いたしました。
よろしくお願いいたします。

介護コラム

榎本施設長

師走に入り、今年もあと1カ月となりました。日に日に寒さが厳しくなり、身が縮む思いです。

グループホームの利用者様も、クリニックの医師によりインフルエンザ予防接種2回目も終わり、特別変わった様子はございません。どうぞご安心くださいませ。

毎月食事レク、おやつレクの計画をたて、利用者様より好評をいただいております。月末は、クリスマスお楽しみ会も計画中です。スタッフ一同頑張って支援させて頂いております。また、ご家族の皆様、関係者の皆様におかれましては、いつもいつもご支援ご協力賜わり、誠に有難うございます。

GHゆとりあ施設長　榎本　悦子

金看護師

皆さま、お久しぶりです。体調は如何ですか？
最近は新型コロナも流行っていますが、それよりもインフルエンザが流行っています。皆さまはインフルエンザに年に2回掛かる可能性があるのをご存知ですか？インフルエンザにはA型とB型があって、最近流行っているのはA型です。すでにA型に掛かっているという方はこれからB型に掛かる可能性があります。そうでない方は両方に掛かる可能性があります。
11月下旬に鳥インフルエンザが発症したとニュースになっていました。まだまだ、インフルエンザは流行りそうです。体調にお気をつけて年末年始を楽しく過ごしてくださいませ。

前田介護職員

こんにちは！今年もあとわずかになりました。一気に寒くなり、空気も一段と乾燥してきました。皆様も、夏と違い冬は水分をあまり摂らなくなったのではないでしょうか。冬場はあまり汗をかきませんが、私たちの体は気づかないうちに一日約2.5Lの水分を失うことがわかっています。そのため、失った水分を補うには食事中に約1.3L、飲料ら1.2L摂取する必要があります。また寒くなると体を動かす機会も減ってしまうため、毎日、食事前に体操をしてから食べていただくようにしております。

医療スタッフコラム

井口衛生士

こんにちは。歯科衛生士の井口です。虫歯あるパパは食器は別に、子どもの虫歯予防に『親子の食器別々』は必要なかった？では虫歯予防には？
虫歯の原因となる「ミュータンス菌」。親から子どもにうつさないように親子でも箸などの食器を共有しないようにしているという保護者たち。ところが今年8月、この「食器の共有」について日本口腔衛生学会が衝撃的な意見表明をしました。「食器の共有は離乳食開始時期の生後5・6か月頃から始まりますが、それ以前から親から子どもに口腔細菌は感染しているのです」
つまり、子どもはスキンシップなどを通じて親の唾液に接触するので、虫歯予防のために絶対に食器を分けなければ、と気にしすぎる必要はないというのです。では結局、虫歯予防のためにはどうすれば良いのでしょうか？
「赤ちゃんに話しかけているだけで唾が飛ぶ可能性があるわけですから。菌がいるのを前提として、甘いものをだらだら食べないとか、歯医者にフッ素を塗ってもらうとか、そういうことをやるほうがやっぱり大事ですね」

下川衛生士

「虫歯にならないようにしっかりカルシウムを摂っているんです！」 とおっしゃる方がいます。 歯の主成分はカルシウムですから、カルシウムを摂って歯を強く！ というお気持ちはわかるのですが、実はこれ「半分間違い」です。
「大人になってからカルシウムをいくら摂っても、まず歯は強くなりません。」

■大人の歯とカルシウムの関係
いったん出来あがってしまった歯はカルシウムの移動がほとんどないと言われています。 ですから、大人になって歯が完全に出来あがってしまった後はいくらカルシウムを摂取してもそれ以上に歯は強化されないのです。 しかし、良いこともあります。 もし、体内のカルシウムが不足しても歯がもろくなることはありません。 歯の表面はエナメル質という血液の通っていない石のようなもので出来ているので大丈夫。 体内のカルシウムが不足した場合は骨からカルシウムが溶かされて利用されます。 歯は関係ないんですね。 ただ、歯とカルシウムが大きく関係する時期もあります。
カルシウムを摂取して、歯を維持しましょう。

今月の私

Kさん	野菜切りやおかずの盛り付け、洗濯物たたみなどいろいろと手伝っていました。（脳トレ、体操にも参加）
Yさん	徐々に寒くなってきたので、毛布+掛布団によく包まっています。（話しかけて、自室にこもらないように声かけてます）
Kさん	日中はなるべく居眠りしないようにスタッフとお話したり、仲間と一緒にボール遊びをして過ごしています。
Sさん	サイズの合った靴に履き替え、足取りも良く歩いています。ボール遊びをしたり、体操にもよく取り組んでいます。
Hさん	仲間と将棋をさしたり遊んだり、脳トレして間違い探しに挑戦したり。いろいろ楽しんでいました。
Hさん	診察の時「どうですか？」と先生に訊かれると、元気な声で「とても元気でよく食べてます」と答えていました。
Uさん	穏やかに過ごしています。夜間もトイレ以外、朝まで眠れています。（寒いのが苦手なようです）
Aさん	朝と昼の温度差が大きく、朝はセーター、昼は半そで＋カーディガンにしてみたりと工夫して過ごしています。
Kさん	野菜切りや洗濯物たたみ、新聞折りなどいろいろな作業を率先して取り組んでいました。

Iさん	毎日のように率先してリビング、廊下などのお掃除をしてくださいます。（体操や歌の会などのレクにも参加して楽しまれました）
Aさん	「水色の衣装ケースがない」と毎晩のように探していると訴えてきます。「別の場所に預けてあります」と説明すると安心されてます。
Mさん	徐々に寒くなってきたので、足元を温かくしつつポカリを飲ませたり水分補給も促しを実施。（食事も摂れてます）
Mさん	穏やかに過ごしています。おかずもきちんと食べてもらうように白飯の量を調整。（丼にしてまとめて食べやすいようにひと工夫）
Iさん	トイレに行く回数が少し増えてきています。パッド内が漏れていないかスタッフが気にかけてサポートしながらみています。
Kさん	なるべく自分で考えながら行動できるように促し（言われるがままではなく）、食べ終えた自分の分の食器を洗ってもらうなど実施しています。
Sさん	居室にこもりがちにならないように、レク参加に声を掛けたり、洗い終えた洗濯物を干すのを手伝ってもらっています。
Kさん	レクに参加したり、食事の前の準備（おかずの盛り付けやお茶入れなど）をお手伝い。お風呂以外の日は、足浴（湯を入れた洗面器）で保清。
Wさん	少しでも発語するようにスタッフが「おはよう」「こんにちは」など話しかけています。（「さようなら」の代わりに手を振ってもらう動作も）

令和5年12月210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

運動会

おやつレク

今月のスタッフ

～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。

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。

12,December,2023

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					歌の会	工作
3	4	5	6	7	8	9
体操	風船バレー	ぬり絵	ボール遊び	絵手紙	お茶会	脳トレ
10	11	12	13	14	15	16
誕生日会	絵手紙	風船バレー	内科	1月ポスター作り	歌の会	体操
17	18	19	20	21	22	23
ぬり絵・工作	年賀状作り		ボール遊び		ゆず湯	
24 / 31	25	26	27	28	29	30
24：クリスマス会 31:年越しそば	クリスマスメニュー	お正月飾り準備	内科			

★　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
	高野豆腐の含め煮	ウインナーのコンソメ炒め	千草焼き	魚肉ソーセージのソテー	かんぱちバーグ	納豆	野菜ステーキ
	ほうれん草の海苔風味	スナップのザーサイ和え	白菜の柚香和え	カリフラワーのマリネ	チンゲン菜のお浸し	紅生姜さつまの炒め	ブロッコリーのドレッシング和え
	しば漬け	白花豆	桜大根	生姜高菜	きゃらぶき佃煮	きくらげごま昆布佃煮	たくあん
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	カレーライス
	味噌汁	味噌汁	中華スープ	味噌汁	味噌汁	お吸い物	福神漬け
	和風オムレツ	カレイの昆布蒸し	肉野菜炒め	白身フライ&エビカツ	親子煮	アジの味噌焼き	スープ
	ひじきの炒り煮	かぼちゃのいとこ煮	餃子	茄子の煮浸し	さつま芋のレモン煮	さつま芋の甘煮	小松菜のサラダ
	いんげんのピーナッツ和え	チンゲン菜のわさび和え	もやしのナムル	かぶのドレッシング和え	小松菜の生姜和え	菊菜のお浸し	ヨーグルト
おやつ	和のパンケーキ（抹茶クリーム）	オレンジゼリー（カップ）	人形焼き	りんごプチケーキ	あんぱん	まんじゅう	バウムクーヘン
晩	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	お吸い物	味噌汁	味噌汁	スープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	豚肉の味噌炒め	鶏肉のオーロラソースがけ	アジの焼き浸し	鮭し鶏のマスタードソースがけ	サワラの和風ムニエル	ハムカツ&メンチカツ	赤魚の幽庵焼き
	冬瓜の薄くず煮	里芋の白煮	じゃが芋のそぼろ煮	ほうれん草のバターソテー	大根とベーコン炒め	大根のあんかけ	れんこん炒め
	キャベツの甘酢和え	菊菜のおかかまぶし	ブロッコリーの梅しそ和え	マカロニサラダ	スナップのごまだれ和え	カリフラワーの明太マヨかけ	オクラの胡麻和え
カロリー	1572kcal	1400kcal	1449kcal	1556kcal	1510kcal	1456kcal	1490kcal