医療法人社団 徳耀会
Medical Corporation Tokuyokai
令和6年1月211号　発行
徳耀会　医科・歯科・介護

医科・歯科・介護通信

ご報告

当法人では、引き続き毎月グループホーム入居者様、並びに当法人職員及びヘルパーのPCR検査を実施いたしております。

年頭所感

医療法人社団徳耀会
理事長　榎本安行

謹賀新年

今年は　正月元旦早々に　北陸三県　特に能登半島を中心とした大地震とそれに伴う津波・地滑り・火災という大変不幸な　哀しい出来事から初まりまして、被災者の皆さま方には、先ず持って、心より謹んで哀悼とお見舞い申し上げる次第です。

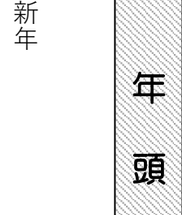
さて、

世界情勢を見廻しますと、昨年より継続しているウクライナ国へのロシア連邦国の道理のない無茶苦茶な侵略戦争また　イスラエル国とパレスチナガザ自治区への宗教の違いによる非人動的・無差別破壊戦争を呈しているかと思うと、韓半島の同種同族民による南北間の攻めぎあい　中共政府と台湾政府との帰属問題等　はたまた、ミャンマー政府の自国民への虐待行為よる内戦下・等。

何か　いろいろの地域　国々での国家間内外の問題　国の乱れなど、きな臭い模様で　まるで、第三次世界対戦勃発か？とも思わせるような　嫌な世界状況ですが、日本国も然り、誠の信ある政治家ならぬ金儲け腐敗政治屋どもの何とも多い事か　ほとほとに　悲しくて、哀しくなってしまう昨今です。

新年早々　個人的な年頭所感で誠に遺憾ですが、ご容赦お許し下さい。

終わりあたり　今年が皆さま方にとって、素晴らしい実りのある年になります様に、また、日本全国各地においても、安心安全に暮らせます様に　ご祈念申し上げ、新年のご挨拶とさせて戴きます。



災害の心的ストレス

心療内科精神科　榎本先生（男性医師）

明けましておめでとうございます。

と言いたいところではありますが、今年は元日早々、誠に残念ながら能登半島地震が起きてしまいました。被災された方々、およびそのご家族の方々へ心からお悔やみ申し上げます。

災害における心的ストレスは、その後にも大きく影響することがあります。不慣れな生活環境を強いられ、不便な点もあるかとは思いますが、ご無理なさらぬよう、そして一日でも早い復興を心からお祈り申し上げます。

お口の中の菌について

歯科医師　烏田先生（女性歯科医師）

大人の口の中には、300～700種類の細菌が生息しているといわれます。

歯をよく磨く人で1000～2000億個、あまり歯を磨かない人では4000～6000億個、さらにほとんど磨かない人では1兆個もの細菌がすみ着いています。

母親のお腹の中にいる胎児は無菌状態の羊水の中で成長するので、口の中にも細菌はいません。しかし、世に生まれ出てからは、主に母親や家族からの細菌が新生児の口の中に移って定着します。母親の口の中に虫歯の原因となるミュータンス菌が多いと、子どもに移行して虫歯になりやすいことも報告されています。

口の中の汚れや細菌は、唾液のもつ自浄作用によって洗い流されますが、加齢によって唾液の分泌量が減ることで、さらに細菌が定着しやすくなります。

口の中の細菌には、カンジダ菌、黄色ブドウ球菌、緑膿菌、肺炎桿菌、インフルエンザ菌など、全身疾患の原因菌も含まれていて、免疫力の低下とともに増殖し、病気を引き起こすこともあります。

病気のリスクを減らすためにも、口腔ケアをしっかり行ってお口の中を清潔に保つことが大切です。

細菌は、口蓋や舌の表面にも潜んでいるので、歯だけでなく舌や粘膜の清掃もしっかり行いましょう。

寒い季節

歯科医師　立浪先生（女性歯科医師）

寒いと歯が痛くなる人が増えてくる傾向があります。特にうがいでしみる、というような方が多く、知覚過敏のある方は、つらい時期でしょう。うがいの際にはなるべくぬるま湯でうがいするようにしましょう。もちろん、冷たいものでしみる場合には、知覚過敏だけが原因とは限らず、虫歯ができている可能性もあります。これまでしみていなかったのにしみてきた、というような場合は特に、一度歯科を受診して状態をチェックしてもらうことが大事です。

ロコモティブシンドローム

穴沢　理学療法士

ロコモティブシンドロームは「運動器の障害によって、移動機能低下した状態」をいいます。進行すると人の生活活動の自立性を阻害し、介護が必要となるリスクを高めます。

以下に挙げた項目の内、1つでも当てはまる場合は注意が必要です。

①片足立ちで靴下がはけない　②家の中でつまづいたり、滑ったりする　③階段を上がるのに手すりが必要である
④家のやや重い仕事が困難である　⑤2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
⑥15分くらい続けて歩くことができない　⑦横断歩道を青信号で渡りきれない

筋肉量は、一般的に40代から減少していきます。日常生活での運動量が減少している現代、運動習慣のない方は特に注意が必要です。

そばの効能

精神科訪問看護　佐々木看護師

そばには疲労回復効果があるビタミンB1や皮膚や粘膜の健康を維持するB2、腸活には欠かせない食物繊維も豊富に含まれています。

最も注目されているのがルチン。ポリフェノールの一種で、穀物では唯一そばだけが持っている栄養素です。血管を丈夫にし、血液をサラサラにするため、高血圧症や出血性疾患、動脈硬化、脳卒中などの予防に効果が期待されています。

介護コラム

榎本施設長より

あけましておめでとうございます。

お正月早々より、北陸の地震・火災、そして羽田飛行場の火災にみまわれた皆様に心よりお見舞い申し上げます。

グループホームゆとりあの皆様も、お正月料理を召し上がり、穏やかに何事なくお過ごしでした。

これから寒さ厳しくなる時期に入ります。どうそお身体にご自愛くださいませ。

体を温める食材を摂りましょう。寒さや冷えを取り除くには、生姜、にんにく、ねぎ、唐辛子、シナモン等、身体を温めるには海老、ニラ等があります。冷たいものは控えめに！冬太りにくい体へ、筋力を増やし、脂肪を燃焼しやすい体に！　適度な運動を心がけましょう。

今年一年どうぞご支援賜りますよう、お願い申し上げます。

グループホームゆとりあ
施設長　榎本悦子

横尾ケアマネジャーより

令和6年　あけましておめでとうございます。本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

ゆとりあで、12月に入ってから干支である「たつ」のイラストを模造紙に描き、ちぎり絵をコツコツと作成しました。

干支の辰（龍）は、十二支の中で唯一実在していない動物ですが、昔から池や滝など水のある場所にかかわりが強く、広く「出世の願い」も込められて縁起が良いそうです。（将棋の駒にも龍という言葉が見られます）

皆様にとって良い年になりますように。

平田看護師

冬の乾燥には、危険なポイントがたくさんあります。1つ目は肌トラブルです。肌のバリア機能が失われ、ウイルスやアレルギー物質を体内に取り入れてしまいます。

2つ目は乾燥したのどにより、ウイルスが広がりやすくなることです。家でできる具体的な対策としては、室内干しで加湿する、お風呂の残り湯のフタをあけて加湿するなど、適度な過失がうるおいを与え、感染防止となります。

医療スタッフコラム

金子衛生士

お口の中には、食べ物のかすが残りやすく、温度や湿度が口の中の菌にとって住みやすい環境であるため、細菌が繁殖しやすいです。

①　お口の中を清掃し細菌が引き起こす歯周病や誤嚥性肺炎への予防にも繋がります。

②　清潔に保つ事で話す食べるなどのお口の働きや舌の機能を向上させる事ができ、生活の中の食事の楽しみが増幅し、健康維持にも繋がります。

食事後、歯を磨く事が難しいようであれば、ブクブクうがいをするだけでも効果があります。感染症の多い季節ですので、口腔ケアにも目を向けて、健康的に過ごしましょう。

小倉衛生士

歯ぎしりは眠っている間に起こるため、意識して止めることはできません。そのため、最も簡単にできる歯ぎしりへの対処法は、眠っている間に装着するマウスピースを入れることです。厳密には、マウスピースは歯ぎしりを止めるものではなく、歯ぎしりの害から歯や顎関節を守るものです。ですが、これをやるだけでも、歯や顎は守られますのでかなり違います。

根本的な解決を希望する場合、「歯ぎしりをしない」と寝る前に自己暗示をかけるのも効果的だという話もあります。

また、歯ぎしりを起こしやすくするアルコールの過剰摂取や、ストレス解消、また、逆流性食道炎への対処をするのも有効だと言われています。是非試してみると良いかもしれません。

今月の私

Kさん	おかずの仕分け、洗濯物たたみなど手伝って下さっています。間違い探しも脳トレ兼ねてチャレンジしています。
Yさん	部屋にこもりがちにならないように、コーヒーの時に誘ったり、洗濯物たたみなど声をかけて呼びかけています。
Kさん	12/5　特養へ入所。約1年3ヶ月ゆとりあで過ごしました。
Sさん	笑顔多く過ごしています。食事も摂れています（菊池様とテーブルでボール遊びをして楽しまれる時もありました）
Hさん	クリスマス会では、サンタクロースと握手したり、プレゼントを手にしたり、楽しみました。
Hさん	診察の時、先生からの問いに「元気に受け答えされていました」食事もバランスよく食べて過ごしています。
Uさん	食事の前と終わったあとのテーブル拭きをよくお願いしています。髪の毛も短く切ってさっぱりしました。
Aさん	「たつ」干支ののちぎり絵を作ったり、お正月のポスターを作ったり、色々取り組んで過ごしています。
Kさん	クリスマスのポスターを作りました。模造紙に切り取ったパーツを貼り付ける作業を黒木様と一緒に行いました。

Iさん	毎晩、乾燥予防のため「ぬれたバスタオル」を用意するのを手伝ったり、お掃除も実施。
Aさん	日々様子を見ながら過ごしています。食事、水分摂取少しずつのどの通りを見つつ促しています。
Iさん	音楽をよく聴いて過ごしています。（懐かしいメロディー、童謡など）　久しぶりに娘様と少しお会いしました。
Mさん	12/24　クリスマス会をしました。歌をみんなで歌ったり、ケーキを食べて雰囲気も楽しまれました。
Mさん	空気が冷たいと咳込むことがあります。温かい飲み物や食事もバランスよく接種することが出来ています。
Kさん	いろいろな作業を一緒に取り組んでいます。クリスマスのポスターを作ったり、日常のお茶入れ、盛り付けなども実施中。
Sさん	洗った洗濯物を干したり、取り込んだり、部屋にこもりがちにならないように色々頼んで促しています。
Kさん	ポスター作り、色ぬりなどの作業やスタッフとの将棋のゲームを楽しまれて過ごしています。
Wさん	発語する練習をしています。「おはようございます」「こんにちは」など短い単語から声をかけています。

令和6年1月211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

ＧＨゆとりあ
利用料変更について

令和５年１月より諸々の事情により利用料等、若干値上げしたく、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、宜しくお願い致します。

Photo Selection

お正月

クリスマス会

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

1,January,2024

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	おせち	お正月遊び			誕生会	工作
7	8	9	10	11	12	13
七草がゆ	タオル体操	脳トレ	内科	心療内科 ボール遊び	書初め	歌の会
14	15	16	17	18	19	20
ぬり絵	頭の体操	ボール投げ	おやつレク	心療内科	脳トレ	ぬり絵
21	22	23	24	25	26	27
言葉の体操	２月のかざり作り		内科			タオル体操
28	29	30	31			
	ボール遊び	誕生会				

★　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
	ふんわり豆腐の煮物	野菜ステーキ	付物とピーマンの炒め	目玉焼き	納豆	かんぱちバーグ	彩り野菜の平焼き
	いんげんのごまだれ和え	ほうれん草とわさび和え	チンゲン菜とコーンの和え物	ほうれん草ときのこの炒め	さつま揚げの甘辛煮	かぶの高菜和え	コールスローサラダ
	ふりかけ	たくあん	きゃらぶき佃煮	桜大根	広島菜漬	金時豆	広島菜漬
昼	カレーライス	御飯	御飯	御飯	御飯	ちらし寿司	御飯
	福神漬	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	お吸い物	味噌汁
	スープ	アジの青島焼き	エビカツ&梅入りささみフライ	肉豆腐	鯖の塩焼き	茶碗蒸し	豚肉のプルコギ風炒め
	カリフラワーのサラダ	かぼちゃの含め煮	冬瓜のとろみ煮	大根の金平	筍とふきの煮物	里芋の含め煮	大根とツナの煮物
	フルーツヨーグルト	スナップエンドウのおかかマヨ和え	トマトの甘酢和え	白菜の柚子風味	スナップの頃志マヨ和え	小松菜のなめたけ和え	チンゲン菜と桜えびの和え
おやつ	鯛焼き	パンケーキ(メープルクリーム)	りんごゼリー(カップ)	恵梅まんじゅう	ロールケーキ(バニラ)	バウムクーヘン	カステラドーナツ
晩	ご飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁	お吸い物	味噌汁	お吸い物	スープ	味噌汁	味噌汁
	五目玉子焼き	豚肉の甘辛煮	白身魚の野菜あんかけ	赤魚の粕漬	ポークチャップ	鶏肉の照り焼き	さわらの照り煮
	ひじきの煮物	茄子の味噌炒め	じゃが芋のそぼろ炒め	かぶとベーコンの炒め煮	キャベツの洋風煮	冬瓜の煮物	さつま芋の塩金平
	小松菜の梅しそ和え	かぶのとろろ昆布のせ	もやしのナムル	いんげんの胡麻味噌和え	カリフラワーのマリネ	茄子のポン酢和え	白菜とハムの和え物
カロリー	1493kcal	1349kcal	1416kcal	1292kcal	1403kcal	1334kcal	1422kcal