医療法人社団 徳耀会
Medical Corporation Tokuyokai
令和6年3月213号　発行
徳耀会　医科・歯科・介護

医科・歯科・介護通信

自分でできるドライマウス（口腔乾燥症）の改善法

医療法人社団　徳耀会　副理事長　榎本妙子

唾液の出る量は加齢とともに減少する傾向にありますが、ストレスやお薬の副作用、喫煙や女性ホルモンの減少、シェーグレン症候群、糖尿病などの全身疾患など口が渇く原因は様々です。口が渇くことで舌や頬がひりひりしたり、口内炎ができやすくなったり、味が分かりにくくなったり、モノが飲み込みにくくなったり、口臭、虫歯、歯周病の原因になったりとさまざまな症状を引き起こします。そこで今回は自分でできる唾液量増加の方法についてご説明します。

口のまわりのストレッチでお口の働きを保ちましょう

口のまわりの筋肉を動かすことで、舌がよく動くようになり、唾液の分泌が促されます。口腔機能を保持し回復させるための体操は、咀嚼、嚥下（飲み込む）、発音などの機能の衰えを防ぎ、顔の表情も豊かになります。安全においしく食べるためには、食前に行う機能的口腔ケアはとても大切です。見た目も若々しくなりアンチエイジングにもなります。

● 顔面体操

口のまわりの筋肉を運動させ、刺激を加えることにより唾液を分泌させ、食べこぼしなどを防止します。また、笑顔を作るための表情筋も鍛えられます。

● 舌のストレッチ

舌の動きがスムーズになると、食べ物を咀嚼したり飲み込んだりする動きが良くなり、発音や唾液の分泌を円滑にします。

● 唾液腺マッサージ

加齢により唾液の分泌が悪くなったり内服薬などの影響で口が渇きやすくなることがあります。マッサージをして、唾液の分泌を促しましょう。

今年はどんな年に

心療内科精神科　車地先生

今年はどんな年になるだろう。令和６年の年明けは、能登半島地震に圧倒された。被災地はもちろんのこと、日本全国、大きな不安を投げかけられて、二月に入ってやっと落ち着いてきたような気がする。新型コロナ感染症パンデミックの陰鬱と閉塞感からはようやく解放されてきていたので、まだしもだったかもしれないが、新型コロナが根絶したわけでもないので、まだまだ、油断はならない。

もう少し明るい話題を考えると、アメリカ大リーグ、ドジャースの大谷、山本選手の活躍の期待があるし、パリオリンピックも楽しみである。あえて言うと、アメリカもバリも時差があるので、ライブで観戦するとなると窮屈感が否めない。でも、いい場面を逃したくない。

この他、国内外の政治に目を向けると、ロシヤとアメリカの大統領選挙、岸田内閣政権が存続して、日本の安定と発展に十分貢献してくれるか、不安と期待のこもごもである。

２０２４年、終わってみればいい年になってほしい。

入れ歯の洗浄と保管方法

歯科医師　烏田先生

入れ歯は適切に洗浄、保管されていますか？今回は入れ歯の洗浄と保管方法についてご説明したいと思います。

入れ歯の清掃

入れ歯は一人ひとりのお口の欠損に応じて作製されるオーダーメイドの物ですので構造が複雑になっています。綺麗に見えても実際には磨かれてない部分も多くあります。

入れ歯の床の内面、金具の内側、残っている歯との接触面は特に汚れが取れにくいので、入れ歯専用のブラシや歯ブラシでていねいに磨きます。歯磨き粉は使用してはいけません。

保管

取り外した入れ歯は、乾燥させるとひび割れや変形を起こしてしまいます。保存容器の水のなかに浸して保管し水は毎日交換します。変形・変質の原因となるので、熱湯やアルコールでの消毒は避けます。

夜間の取り扱い方

必ず流水で洗ってから保管します。口内炎を予防し口腔粘膜を安静に保つために、入れ歯ははずして就寝しましょう。特に小さい入れ歯は誤嚥する危険があるので注意が必要です。就寝時等に入れ歯洗浄剤を使い浸水させておきます。翌朝はよく洗浄してから装着します。

噛んだときに違和感や痛みを感じるような場合には、必ず歯科医師に調整をしてもらいましょう。入れ歯をヤスリ等で削るようなことはしてはいけません。全身状態の変化によって体重が減るなどすると、入れ歯が不適合になることがよくあります。特に異常を感じていなくても、かみ合わせが悪くなっていたりして、あごの関節に負担をかけていることもあります。定期的な検診を受けるようにして下さい。

義歯の管理について

歯科医師　山本先生

歯を喪失してしまった場合にいれる入れ歯、最初は違和感や痛みもでやすく大変ですが慣れて使用できるようになると1日中着けっぱなしや寝る前に洗浄剤にいれるだけで済ましていませんか？

義歯はぴったりしているようにみえて若干の隙間があり、汚れの残留や細菌の温床になりやすく清掃が必須になります。洗浄剤もブラシなどで機械的に磨いてから使用するのが前提のため心当たりがあるようなら改善していきましょう！

腸内細菌叢

精神科看護師　鈴木看護師

感染症や花粉症などから身を守るために必要な免疫力ですが、免疫細胞の７０％が腸に存在しているそうです。よって、腸内環境を良好に保つためには栄養バランスの良い、健康的な食事を取ることも欠かせません。善玉菌を含む食品（①発酵食品や乳酸菌飲料）を食べるだけでなく、善玉菌のエサとなる食品（②オリゴ糖と食物繊維）も一緒にと食べることが大切です。

★代表的なもの①ヨーグルト、納豆、チーズ、甘酒、ぬか漬け、キムチ、みそなど②玉ねぎ、長ねぎ、バナナ、ゴボウ、大豆や大豆製品など

不安障害からの回復方法

臨床心理士　田邉先生

不安障害とは、日常生活に支障が出るほど強い不安や恐怖を感じることの総称です。全般性不安障害やパニック障害、社会不安障害、強迫性障害などが含まれます。私自身も３０年前に不安障害になりました。その後、自助グループで不安障害の仲間と出会い、回復方法をともに学び、日常生活で方法を実践し克服することができました。不安障害は、薬物治療の他に、カウンセリングや自助グループを支えに、自分なりの生き方を見つけていくことで回復することが可能です。

心療内科　精神科 お知らせ

2月より財務スタッフとして
白井（女性）
兼子（女性）
の二名が入職しました。ご指導のほど宜しくお願い申し上げます。

～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

榎本施設長より

寒さがまだ残る３月。慢性的な「肩こり」でお悩みの方も多くいらっしゃるのではないでしょうか？

春はすぐそこです。肩こりには血の巡りをよくしてくれる食材と言えば納豆、玉ねぎにも効果があり、ザーサイを細かく刻んで納豆を入れるとよいそうです。又、らっきょ、紫蘇など香りのある食材は気の滞りを解消し、改善されるそうです。

春のおとずれを感じる新キャベツ、旬を楽しんでみましょう。浅漬け、炒め物、スープの煮込み料理もおすすめです。外葉や芯もおいしく頂けます。栄養としては、胃酸の分泌を抑え、粘膜の修復を助けるといわれており、ビタミンU、ビタミンCやアミノ酸が含まれ、栄養の流出を防ぐため水にさらす時間は、短時間にとどめるようにしましょう。おためしあれ！グループホームゆとりあの皆様もお元気でおすごしです。防災訓練も１ヶ月に一度実施。ご家族様、関係者の皆様におかれましては、引き続きご支援、ご協力お願い申し上げます。

矢部介護職員より

もうすぐ桜が咲くかな？と春の訪れが楽しみな３月になりました。ゆとりあ入居者の皆様も桜が咲くのを楽しみにされている今日この頃です。

さて、３月１０日はその語呂から砂糖の日と言われているそうです。糖質は集中力を維持するエネルギー源。問題解決や記憶力を高めることにもつながります。入居者の皆様もおやつの時間を楽しみにされ、毎日素敵な顔で召しあがられています。皆様も空き時間に糖質補給で心身にエネルギーを。

医療スタッフコラム

下川衛生士

【口内炎について】

口内炎…すごく痛いですよね！

口内炎の症状は、表面が黄白色で赤みを帯びたただれが、唇の裏側や舌、ほほの内側の粘膜などにできます。食べ物や飲み物が触れただけでもかなり痛み、ひどいときは食事もできなかったり。1～2週間で治ることが多いようですがくせになって再発することもあるようです。

原因は、口の中を噛んだり、からだの免疫が低下したとき、口の中の細菌によって引き起こされたり、胃腸などの内蔵障害によるのが主な原因と考えられています。

治療法は、全身的には抗生物質や、非ステロイド系抗炎症剤を使います。また、患部にはステロイド軟膏を塗布することが有効です。

予防は確実な方法はありませんが、日頃から胃炎、便秘、過労、ストレスなどを避けるよう心がけることが予防に役立つと考えられています。

野村衛生士

「誤嚥性肺炎は高齢者の病気？」

最近、私の3歳の子供は食べるのが楽しいのかとっても早食いで味噌汁などでむせています。笑　むせてしまうと、3歳という小さい子でも、誤嚥によって、肺炎になる可能があるようです。

誤嚥性肺炎は、嚥下機能障害のため唾液や食べ物、あるいは胃液などと一緒に細菌を気道に誤って吸引することにより発症します。

誤嚥性肺炎という病気は高齢者がなるものでは？」と思っていらっしゃる方多いと思いますが近年では小さな子や若年層の誤嚥性肺炎の発症率は年々高くなっているそうです。原因としては、よく噛まずに早食いをする、といった習慣に関わるもののほか、口内炎や歯周病、虫歯、扁桃炎、咽頭炎など、口やのど、食道などの疾患や障害が原因となっているケースもあります。お口の中に強い炎症が起きると食べ物が飲み込みづらくなり、誤嚥のリスクが生じてしまうためです。

また、ストレスなどの心理的な要因が関連している可能性もありますので、若いから大丈夫！と油断せずに日々予防を心がけることが大切です。予防策としては

【1】口腔内を清潔に保つ
【2】誤嚥を減らす
【3】体力をつける

などになります。 食事は単に栄養補給だけの目的でなく、コミュニケーションや楽しみといった意味合いもあり、毎日の充実感に大きく影響します。よりよい食生活と健康を保つためにも適切なケアと肺炎予防を心がけましょう。

Photo Selection

今月の私

Kさん　洗濯物たたみやおかっずの小分けなど家事全般のお手伝いをしました。

Yさん　夕方に各部屋につるす濡れたバスタオルを干したり、手伝い（2/4（日）　息子様と面会しました）

Kさん　夜間は、比較的、よく眠れていると。（本人）なるべく20時すぎまで起きててもらい、５時頃まで自室ですごしています。

Sさん　比較的に穏やかにすごしています。天候が悪い日は肩がこったり、食欲がない時もあり様子見ています。

Hさん　日によって、足の運び（動きが）悪い時もあります。つえをしっかり持たせたり、寝る時の姿勢にもっと注意して見ています。

Hさん　食事は３食、よく食べています。以前と比べると座っている時間も長く、歩くときふらつくので一緒に行動する時もあります。

Uさん　テーブル拭きや、お茶碗も洗い方など考えながら（手順）作業していました。

Tさん　入院中

Kさん　色ぬりやポスターづくりなど色々と手伝っています。

Iさん　新聞紙を丸めた球を作って、2/3に豆まきをしました。

Aさん　たくさんの折りツルを作り、他者のお部屋に20羽ずつ糸でつるした折りツルを飾りました。

Mさん　よく寝て、よく食べて、元気にすごしています。名前を呼びかけると、反応されて色々と何かお話されています。

Mさん　2月のわりに温かい日も多く、穏やかにのんびりとすごしています。（３食よく食べています）

Yさん　歩くときに次の1歩が出にくい時は、スタッフと一緒に手引きで歩行するなど工夫しています。

Sさん　節分の時、オニのお面をつけたスタッフをねらって球を投げ合いました。

Kさん　2月上旬入院されて、ゆとりあでの生活がどれだけ良いのか外へ出てみて実感された様です。

Wさん　2/15～木村病院入院中

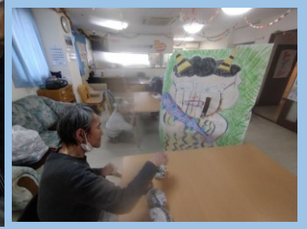
Iさん　洗濯物をたたんだり、好きな音楽を聞きながら歌って盛り上げて毎日を過ごしています。

令和6年3月213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

今月の作品

豆まき



3,March,2024

	月	火	水	木	金	土
					1	2 ぬりえ
3 ひなまつり	4 風船バレー	5 ボール遊び	6 内科	7 さくら作り	8 （かざりつけ）	9
10 体操	11	12 2F誕生日会	13	14 ホワイトデー おやつレク	15 さんぽ	16 ぬりえ
17 体操	18 4月のポスター作り	19	20 春分の日 内科	21 さんぽ	22 ボールあそび	23
24	25	26 3F誕生日会	27 内科	28 風船バレー	29	30 ぬりえ
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
	ハムステーキ	さつま揚げと野菜の炒め	納豆	じゃがベーバーグ	高野豆腐の含め煮	付柏とピーマンの炒め	野菜ステーキ
	スナップの錦糸のせ	茄子のポン酢浸し	冬瓜の煮物	ほうれん草のサラダ	白菜の柚香和え	ブロッコリーの辛子マヨがけ	カリフラワーのくるみ和え
	かっぱ漬け・赤	たくあん	桜大根	きくらげしそ昆布	しば漬け	しその実・赤	野沢菜昆布
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	お吸い物	味噌汁	味噌汁
	鶏肉の照焼き	チーズハンバーグ	赤魚のきのこソースがけ	鶏肉の香味焼き	ぶりの塩焼き	筑前煮	豚肉の塩ニンニク炒め
	大根のカニ風味あんかけ	かぼちゃのレモン煮	ブロッコリーのソテー	切干大根の煮付け	茄子の田楽風	温奴しらすのせ	大根金平
	春菊の旨塩和え	スパゲティサラダ	菜の花のわさび和え	カリフラワーのごまだれ和え	小松菜のカニ風味	いんげんのピーナッツ和え	春雨サラダ
おやつ	ロールケーキ（コーヒー）	中のパンケーキ（きなこ&黒糖）	チュロス	グレープゼリー（カップ）	たまごパンあんバター	プチシュー（カスタード）	コーヒーゼリー（カップ）
晩	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	お吸い物	味噌汁	味噌汁	中華スープ	味噌汁	スープ	味噌汁
	鯖の味噌煮	カレイの甘酢野菜あん	豆腐のチャンプルー風	タラの中華蒸し	焼肉炒め	シーフードオムレツ	アジのパン粉焼き
	じゃがいもとコーンの炒め	ゴボウのしぐれ煮	ひじきの煮物	チヂミ	チンゲン菜とさつま揚げの炒め	かぶとベーコンのコンソメ煮	さつま芋のレーズン煮
	~~アスパラの辛子和え~~	オクラの磯和え	里芋サラダ	キャベツとわかめのナムル	トマトときゅうりの酢の物	スパゲティサラダ	春菊のわさび和え
カロリー	1393kcal	1440kcal	1434kcal	1335kcal	1404kcal	1483kcal	1436kcal