



医療法人社団 **徳耀会**  
 Medical Corporation Tokuyokai  
 令和6年4月214号 発行  
 徳耀会 医科・歯科・介護

# 医科・歯科・介護通信

## 花粉症について

内科 一般 大楽 先生

今回は花粉症についてお話しします。花粉症は、花粉のたんぱく質に対するアレルギー反応です。花粉が体内に入るとそれを排除するため身体には抗体が作られます。この抗体は、花粉に接触するたびに作られ体内に蓄積されていきます。やがて抗体が一定量こえるとわずかな量の花粉にも過剰反応し目鼻口などの症状がでます。また花粉のたんぱく質と構造がにている食物にも免疫反応がでます。(交差反応)

- スギ・ヒノキトマト
- ハンノキ・シラカバ・リンゴ・桃・サクランボ・豆乳
- ブタクサ・サメロン・スイカ・バナナ・きゅうり

これらの食べ物での反応は口の中の症状が主ですが、まれにアナフィラキシーショック(口腔アレルギー症候群)をおこすこともあり注意が必要です。

## 「切り出し七輪」

心療内科 精神科 京野 先生

令和六年一月一日に発生しました能登半島地震により犠牲となられた方々にお悔やみを申し上げますとともに、被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。一日も早い復旧、復興を衷心よりお祈り申し上げます。能登半島には様々な名産品、文化がありますが、個人的に思い入れが深い物として、珠洲市の職人が作る切り出し七輪があります。私は天気の良い日に庭先で炭火焼をすることをささやかな趣味としていますが、その際以前はパーベキュー用の組み立て式グリルを用いており、これが後片付けが大変で、ステンレスたわしで隅々まで汗だくになって手入れし、手入れの後には「もう当分炭火焼はいいかな」と疲労感とともに軽く後悔するということを繰り返してまいりました。そんなある時ふと思いつき珠洲市の天然珪藻土切り出し七輪を購入し使ってみたら焼く網を洗う以外、本体はお手入れ不要で水濡れにさえ気を付ければ半永久的に使える優れもので、蓄熱性も高く、いっぺんで七輪のとりこになりました。おかげですっかり近隣から苦情が来ないか心配になるほどです。この七輪が少し小ぶりなものでしたので、長方形の鰻の長焼きが出来るサイズのものをいつか購入しようと思った矢先に今回の震災がおこり、大変心を痛めております。珠洲市では平成一四年、令和五年の地震ですでに窯が一部壊れていたところに今回の地震が襲い、現時点では復旧のめどが立っていないということなんです。

七輪の文化を絶やさないためになんとか復興してもらいたいと願っております。七輪の販売が再開されるまで今の道具を大事につかひながら能登の再生に思いを馳せ、日々自分出来ることをやってみようと思っております。

## 専門分野の先輩である方々からのお話

先日、お世話になった先生の最終講義に出席しました。歯科 医師 森 先生

昔から専門的な内容よりも雑談ばかり話す先生の講義。今回も、感銘を受けた哲学者の言葉、個人的な思い出話などを取り留めもなくお話しされていました。

私は、この雑談こそが人生の方向性を決定づけ、引いては仕事にも生きてくるのだと考えています。人生の、あるいは専門分野の先輩である方々からのお話こそが、生きる(活かす)ヒントが隠れているのではないか、と思うのです。皆さんはどうお考えでしょうか？

## そばの効能②

精神科 看護師 佐々木 看護師

そば湯について

そば湯は飲んだ方がよい？ざるそばやもりそばのしめに出来るそば湯難水溶性のルチンは水に溶けにくい栄養素で熱湯に溶け出しています。また、たんぱく質やビタミンB1B2、カリウム、マグネシウム、リンなども溶け出しているため、栄養価が高いことは間違いありません。そば湯は捨てずに飲む習慣を！

## 心肺機能や生活習慣病の「改善」に有酸素運動

訪問リハビリ 理学療法士 穴沢 先生

ちょっと動くとすぐにだるくなってしまうとか、すぐに息があがって苦しくなってしまうといった状態を改善元気に活動するためのスタミナをつけてくれます。心臓や肺などの機能が向上して、持久力がつくこと、たくさんの血液を体中に送り込むことができるようになり、体中に十分な酸素を供給できる能力を高めてくれます。血管が動脈硬化によって硬くなってしまうのを予防して血圧を下げることもできます。

持久力は、脈拍や呼吸が普段より少し早く、かつハアハアと息が上がらない程度の軽い運動を、少し長めの時間持続することで向上させることができます。おすすめの有酸素運動は以下の通りです。

- ①ウォーキング、②自転車こぎ、③音楽合わせて足踏み、④水中歩行

## 春のストレスを防ぐケア3選

グループホーム 看護師 金 ヨンジョ看護師

皆さま、こんにちは。

もうそろそろ桜が咲き、お花見ができる頃になりますね。いまから桜が満開になるのが楽しみです。

最近、新しい方が入居されました。

ゆとりあでは、職員が入居者様の性格、趣味、これまでの生活スタイルや病気などを情報共有し必要な援助をしています。

また、職員が生活のお手伝いをしたり、一緒に家事をお願いすることもあります。そうすることで、認知機能が少しでも維持できるように働きかけています。

これらの関わりをもって、新しい入居者様にもゆとりあの生活に慣れていただきたいと思います。

心療内科精神科 新規お知らせ

阿部 修平先生  
 水曜日、午前診療に  
 新しく着任されました。  
 宜しくお願い致します。

## 介護コラム

横尾介護職員

3月中旬を過ぎた頃から、少しずつ温かい日が増えて、さくらの花びらも開き始める季節となりましたね。ホームの中でも、毎年、さくらの咲く風景をイメージしたポスターを皆様と一緒に手作りしています。花びら、草木、枝など背景にもこだわって作り飾っています(今年は1本の桜の木を頭に描いて仕上げました。)

この度、ご入学・就職された皆様、おめでとうございます。

不安なこともあると思いますが、自信を持って『心機一転』頑張ってください！

## 榎本施設長

桜の蕾も膨らみはじめましたが、開花は、もうちょっとだけ時間がかかりそうです。

皆様と一緒に東綾瀬公園まで、散歩に行かれますよう、あたたかくなってほしいですね。

グループホームゆとりあのリビングは、満開です。利用者様ひとりひとりの作品が廊下に飾られています。気分も浮き浮きです。

最近地震が、日中頻繁にあり、防災訓練の一環として、地震想定にて、2階、3階にて、実施致しました。コロナの影響もあり一時だけ面会が出来なくなっていました。もう少し落ちつきがみられるまで、もう暫く、お待ち頂くようお願い申し上げます。3月27日付3階グループホームに2名入居されました。引き続き、ご支援ご協力お願い申し上げます。

## 医療スタッフコラム

小倉衛生士

脱灰についてお話ししたいと思います。

皆さんは歯の表面に部分的に白くなっている所はありませんか？今回はその白くなっている部分「脱灰」についてお話し、します。

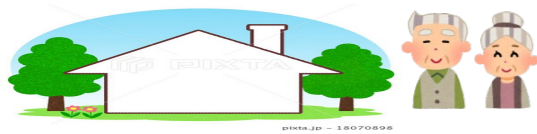
★虫歯は脱灰から始まる?!  
 虫歯は、虫歯の原因菌であるミュータンス菌が、食べカスの糖を分解して酸を作り出し、その酸によって歯が溶かされ、やがて穴があく病気です。  
 酸にとって、カルシウムやリン酸イオンが溶け出すことを「脱灰」といい、虫歯は脱灰から始まります！

★歯を修復する再石灰化  
 脱灰が起きたからといって、すぐに虫歯になるわけではありません！  
 唾液には溶けだしたカルシウムイオンやリン酸イオンを、再び歯に戻して結晶化し修復する働きがあるためです。  
 脱灰を再石灰化するための「再石灰化を促すお口の環境作り」を行うことで脱灰、虫歯の進行を抑制脱灰の段階ではまだ修復の可能性ががあります！以下の3つの応用が効果を発揮します。

- (1) フッ化物配合の歯磨き粉を使う
- (2) 定期的にフッ素を塗る
- (3) 糖分の多い飲食物を長時間摂取しない

少しでも虫歯のリスクを減らしましょう！





# Photo Selection



## 今月の私

- Kさん 食器あらいや、洗濯たたみなど手伝っています。(体操の時間に手足を動かしてリハビリ強化)
- Yさん 独語多いです。不穏にならないように時折、話しかけて答えると笑ってそれなりに反応してしゃべってます。
- Kさん 食事中、左に傾いてしまうクセがあります。しっかり姿勢を正して食べられるように工夫しています。比較的、安定してすごしています。
- Sさん 食事本人が食べやすいように工夫して提供しよく食べてます。
- Hさん 朝、なかなか起きられない時もありますが、転倒しないように声をかけながら本人にも注意促しています。
- Hさん 3/11の日に、東京でも大きく地震でゆれたよね(13年前)！と話すと「ゆれたね。」と覚えていました。体調も回復し、落ちついてすごしています。(色々と話しかけて、昔懐かしい話や仕事していた時のことなど聞いています)
- Uさん 体調も回復し、落ちついてすごしています。(色々と話しかけて、昔懐かしい話や仕事していた時のことなど聞いています)
- Kさん たんぽぽやさくらのイラストなどたくさんの色ぬりを手伝って下さり、提案して楽しんでます。



# 防災訓練

ゆとりあでは、毎月万が一の災害にそなえて防災訓練を実施しております。今回は地震を想定した訓練を実施しました。



落ちついて頭を守りましょう



- いさん ようやく体調が元に戻り、皆様と食事を食べたりできるようになりました。(再発予防強化中)
- いさん 再度、繰り返さないように手洗い、体操(リハビリ)マスクの着用を心がけてすごしています。
- Aさん さくらの木をイメージしたちぎり紙を(Kさんと)作成しました。花びらや枝の色にもこだわりました。
- Mさん 3/3ひなまつりの日に合わせて、甘酒を提供し、おいしく満喫されました。
- Sさん なるべく部屋にこもりがちにならないように本人が出来ること(食器洗いや洗濯干し、たたみ)実施中
- Kさん Aさんと協力し合って、さくらの木を作成しました。(作業に夢中になって楽しまれていました)

令和6年4月21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
	千草焼き	野菜ステーキ	納豆	ハムステーキ	キウイナード野菜の炒め物	さつま揚げと野菜炒め	菜ごもり玉子
	かぶのサラダ	チンゲン菜の磯むさび風味	冬瓜の煮物	カリフラワーのドレッシングがけ	小松菜のなめたけのせ	春菊の海苔まぶし	キャベツと人参のサラダ
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	カレーライス	御飯	御飯
	味噌汁	味噌汁	お吸い物	中華スープ	福神漬	お吸い物	スープ
	焼肉炒め	アジの蒲焼き	鶏肉のきのこがけ	唐揚げのオイスター炒め	スープ	サバの味噌煮	煮込みハンバーグ
	ひじきの煮付け	さつま芋のレモン煮	金平ごぼう	ワンタンの中華煮	ミモザサラダ	りんごのベーコン炒め	人参とアスパラのグラッセ
おやつ	人形焼き	パウムクーヘン	プリン	りんごブチケーキ	クリームパン	グレープゼリー	和のパンケーキ(抹茶)
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
晩	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	お吸い物	味噌汁	味噌汁
	サワラの香味焼き	鶏肉の格部煮	白身魚の和風ムニエル	チキンカツ	揚げ豆腐	豚肉のブルコギ風炒め	赤魚の煮付け
	茄子のオイスター煮	白菜と根菜の炒め物	キャベツのベーコン煮	青菜のバター炒め	茄子の味噌炒め	大根とツナの煮物	さつま芋の塩金平
	ほうれん草の和え物	マカロニとチーズ和え	かぼちゃのサラダ	トマトのしらす和え	オクラの胡麻和え	ブロッコリーの塩昆布風味	ひじきの和え物
カロリー	1508kcal	1442kcal	1345kcal	1509kcal	1619kcal	1371kcal	1682kcal

4, April, 2024						
	月	火	水	木	金	土
	1 お花見	2 さんぽ	3 内科	4 さんぽ	5	6 お茶会
7 体操	8 ボール遊び	9 体操	10 歌の会	11	12 風船バレー	13 ぬり絵
14 体操	15 お茶会	16 おやつレク	17 内科	18 さんぽ	19 歌の会	20 ぬり絵
21 体操	22 風船バレー	5月の飾りつけ(こいのぼり、カーネーション)				
28 体操	29	30				

★ 毎日体操  
★ 日常の食事作りは利用者様と一緒に実施する