



医療法人社団 **徳耀会**  
 Medical Corporation Tokuyukai  
 令和6年5月215号 発行  
 徳耀会 医科・歯科・介護

# 医科・歯科・介護通信

## ご挨拶



心療内科 精神科 阿部 先生

本年度の4月より徳耀会心療内科クリニックにて水曜日の午前の外来を担当させて頂くことになりました阿部周平と申します。2022年度にも勤務させて頂いたことがあり、3年振りに戻ってまいりました。

精神科医として、スタッフの皆様と協力し患者様に貢献できるよう日々精進して参りたいと思います。診察では、症状の改善はもちろんのこと生活習慣や社会生活も含め包括的に皆様のお役に立てることを目標にしたいと考えております。これからどうぞよろしくお願い致します。



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。

## 五月病



心療内科 精神科 榎本 先生

4月は進学、就職、転勤や異動などで環境が大きく変わります。4月をなんとか凌いでもゴールデンウィークの連を挟むことで、緊張がゆるみ、「だるい」「落ち込む」という気分変化が現れます。これは一般的に5月病と言われますが、このためにこれまで通りのパフォーマンスが発揮できない状態に陥りやすい季節です。体や心の不調を感じた場合は、無理をせず、当院までご相談ください。

## 定期検診のご案内



歯科医師 立浪 先生

小・中学校のときは毎年受けていた歯科検診ですが、大人になってからはなかなか歯科検診を受ける機会がなくなりやすいですね。近年、健康診断に歯科検診の項目を導入する企業も増えていますが、まだまだ少数派です。歯の健康診断を受けるためには、自分で歯医者に行く必要があります。そのため、「忙しい」「面倒くさい」「お金がもったいない」といった理由で、大人になればなるほど歯科検診を受けない人が増えてくるのです。

「お金がもったいない」といった理由で、大人になればなるほど歯科検診を受けない人が増えてくるのです。通院や治療費の負担を気にして歯の健康診断をためらっている方もいるかと思いますが、定期的に歯科検診を受けている人のほうが、受けていない人より、歯科医院で生涯に使う費用が安く済みます。受けていない人は、虫歯や歯周病に気づかなかつたり、痛みが出て我慢してしまい、悪化してから歯医者へ行くことになったり、事で悪循環を辿り、結果として長く通院して、より多くの治療費を費やすことになるのです。

年度の始まりの春。一年を健康的に過ごすためにも、半年に一回は定期検診を受けましょう！

## 介護用品のご案内



訪問リハビリ 理学療法士 小林 先生

介護保険の認定を受けている方は利用したことあるかと思いますが、今回は介護用品についてお話させていただきます。介護用品には生活するために必要な様々な道具、補助具があります。歩行補助具や入浴、ベッド周囲、排泄関連用品等々、福祉用具会社のカタログを見ると本当に色々な商品が日々進化して便利になっているなと思います。

私たちリハビリ職種は主に歩行補助具や車椅子の選定、自宅内の動線に必要な手すり等の検討をお手伝いすることが多いのですが、杖といっても一本杖、四本杖、ひし掛杖等沢山の種類があり、どれがいいのかしつかり理解できず、言われるがままに使っていることも多々あります。その反面、自分に合っている物や手すりの設置場所一つで生活が楽になったケースも数多く見えました。車椅子に乗っている方では円背の状態やクッションの種類等で臀部の痛みや褥瘡が改善されることもあります。福祉用具を正しく使って生活の質をあげていきましょう。

## 花より団子



精神科 訪問看護 小栗 看護 師

こんにちは。体調はいかがでしょう。今年の桜は見れましたでしょうか。足立区周辺は公園が多いので、いろんな場所で華やいでいました。しかし、桜の見頃カレンダーの予想は大幅に外れ、ツボミの木のもと桜祭りをされているグループもよく見かけました。大勢で計画していたので、今更変更が出来なかったのかもしれない。けれども皆さんとても楽しそうで、桜の代わりと申しましようか華やいでいらつしやいました。思わず「花より団子」の言葉が脳裏に浮かんでいました。

近頃は予想外な天候も続いています。外出も憚るほどの降雨だったり、強い風が吹きやまなかつたり、季節の予測が出来ない日々も続きます。春から夏への季節の変わり目は、自然だけではなく、人も体調管理が難しくなる時期です。皆様、どうかお身体には気をつけ、毎日をお過ごしください。

## 介護コラム



### 榎本施設長

新しい環境がスタートしました。頑張りすぎていませんか？疲れやすさを感じていませんか？この時期になると、5月病が出やすくなります。そのような時は、新緑を眺め、ゆっくりと散歩をしたりすることもひとつの解決策と考えます。何となく気力がない時は、大豆製品、きのこ類、芋類、牛肉、イカ、卵などがよいのでは？食欲がない時はおすすめ。元気の素は、日々の食事から!!これからの季節暑さ厳しくなります。水分補給を忘れずに！ご家族様におかれましては、引き続きご支援、ご協力をお願い申し上げます。

### 前田介護職員



夏の様な暑さや急に10度以上の気温差があつて寒い時と体温調整が大変です。風邪など引かないよう注意したいです。今日は、日常生活で出来る夏バテ対策の水分補給についてです。私達は、暑い日はどうしても冷たい飲み物を飲みがちですが、実は血流が悪くなり、胃腸の働きが低下し栄養素を十分に吸収することが出来なくなり、その結果、体力が低下し冷たい飲み物が夏バテをかえって悪化させてしまいます。水分補給は適度な温度で少しずつこまめにとるのを心がけたいです。

### 清水介護職員



色とりどりの花が咲き競う美しい季節を迎えました。暖かくなると活動的になるという方も多いのではないのでしょうか？私は時々散歩をします。色々な物を見たり感じたりすることができるので散歩が好きです。コロナ禍で厳しい現状ですが、また以前のように皆様と気分転換に散歩に行ける日が待ち遠しいです！

## 医療スタッフコラム

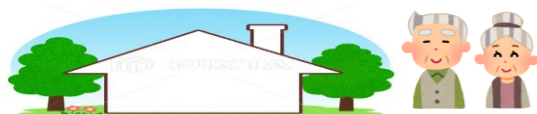


### 粟飯原衛生士

春の訪れとともに、新しい生活が始まり、気温や環境の変化が感じられるこの季節。しかし、この春には、お口のトラブルに気をつける必要があります。新しい環境への適応やストレス、体調の変化が様々なお口のトラブルを引き起こす可能性があります。免疫力の低下は、様々な健康問題につながります。お口の中も、疲れやストレスの影響で唾液が減少し、免疫機能が弱まると口腔内のバランスが崩れやすくなります。その結果、虫歯の発生、口内炎の発生、歯周病の進行、口臭の発生など、お口のトラブルが起こりやすくなります。お口のトラブルはさらに免疫力を低下させ、負のスパイラルとなってしまいます。

お口のトラブルを予防することは、誤嚥性肺炎や様々な疾患の予防、風邪やインフルエンザなどの感染症対策にも繋がりますので、口腔ケアは欠かせません。花粉症でお悩みの方など、鼻づまりで口呼吸になってしまいお口が乾燥すると、細菌が繁殖しやすく、免疫力の低下や虫歯歯周病、口臭といった様々なお口のトラブルを引き起こしやすくなります。また、花粉症の症状を和らげる薬を服用することで、お口が乾きやすくなることもあります。口腔ケアはもちろん、水分補給やマスクの着用などお口の保湿も心がけましょう。





# 今月の私

- Kさん 食事前の皆と一緒にパタカラ体操、ラジオ体操など実施中です。
- Yさん クリームシチューを作り、気晴らしにロールパンを添えて、いつもと違った食事を楽しみました。
- Kさん 「4月と言ったら何？」と尋ねると「学校」というイメージが強いそうです。苺を使ったおやつを食べました。
- Sさん 股関節が痛むようで、時折車イスを使用しながらサポートしています。
- Hさん 歩行する時はふらつくので、杖や手すりにつかまり、場合によりスタッフが手引き歩行してサポートしています。
- Hさん 4/16苺を使ったいちごヨーグルトを作り、自ら進んで食べました。
- Uさん 食事の前後にテーブル拭きを頼んでいます。ゆっくり丁寧に拭き取り、仕上げています。
- Tさん 部屋にこもりがちな時は声をかけてお茶を飲んだり、TVを見て過ごしています。
- Kさん 4月のチューリップや5月の菖蒲の花の色ぬりをたくさん手伝いました。壁面に飾って楽しんで見えています。

- はさん 先月と比べると体調も良く、体操やレク、フロアの掃除も自発的に取り組んでいます。
- Aさん 食器洗いやテーブル拭き、様々なレクに参加し、活気よく毎日を過ごしています。
- Mさん 4/9リクエスト給食でクリームシチューを作り、皆様で野菜を切ったり、作業しました。
- Sさん 3/27入居されました。ご自身のペースで過ごされています。声をかけると、食器洗いや髭剃りを行っています。
- Sさん 季節の果物を使った苺ヨーグルトをおやつレクで実施、楽しみました。
- Kさん 母の日に飾るお花をたくさん作りました。花束をイメージして赤、白、青に色を統一して仕上げました。
- Tさん 3/27入居されました。食事の時間を確認しながら落ち着いて過ごされています。本人の出来る所は促しています。
- はさん 5月に飾る鯉のぼりやチューリップの色塗りを好きな音楽を聞いて、口ずさみながら作業しました。

令和6年5月215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

## 調理



## おやつタイム

## 苺を使ったおやつ






**今回は、クリームシチューを作りました**





5.May.2024						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			内科受診	心療内科 口腔ケア	リズム体操	ぬりえ
5	6	7	8	9	10	11
歌の会 昔話し	ぬりえ	タオル体操	屋上散歩	心療内科 口腔ケア	食事レク 焼きそば たこ焼き	脳トレ
12	13	14	15	16	17	18
歌の会 母の日	風船パレー	紙芝居	内科受診	心療内科 口腔ケア	おやつレク	タオル体操
19	20	21	22	23	24	25
歌の会	口腔体操	時代劇 金鑑賞	脳トレ	心療内科 口腔ケア	トランプ	屋上散歩
26	27	28	29	30	31	
歌の会	タオル体操	音楽会	内科受診	心療内科 口腔ケア	ボール投げ	

★ 毎日本体操  
★ 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
	ふわふわ豆腐の煮物	チキンナゲット	さつま揚げの煮物	スクランブルエッグ	納豆	野菜ステーキ	がんもの合め煮
	キャベツのごまだれがけ	じゃがいもとかにのりのおかず	大根の薩摩和え	白菜サラダ	なごぎ天の炒め	南瓜サラダ	はろれ草のチキ油菜油和え
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁	お吸い物	中華スープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	お吸い物
	カレイのチーズパン焼き	鶏の菜の花あんかけ	肉団子の甘酢炒め	カレイの昆布煮し	ひなまつりお餅	玉子とさくらげの炒め	鯖の味噌煮
	じゃが芋の金平	おくらとさつまの木の芽和え	大葉春巻き	里芋のそばろ煮	冬瓜のあんかけ	ひじきの煮物	金平れんこん
おやつ	鯛焼き	グレープゼリー	鯛焼き	カステラドーナツ	パームクーヘン	くろ棒	ロールケーキ
	ハヤシライス	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	コンソメスープ	味噌汁	お吸い物	お吸い物	コンソメスープ	味噌汁	コンソメスープ
	スナッパのサラダ	豚肉の柳川風	赤魚のバター焼き	鶏肉の味噌焼焼き	メバルのムニエル	鶏肉のソテー	ポークチャップ
フルーツ	小松菜のコーン炒め	カリフラワーとピーマンの煮物	切干大根の煮付け	はろれ草とれんこんのソテー	大根のバター炒め	キャベツの洋風煮	ワカメカリフラワーのサラダ
	キャベツのしそ漬和え	チンゲン菜の酢味噌和え	小松菜のチキ油菜油和え	スパゲティサラダ	菜の花のわさび和え		
カロリー	1442kcal	1399kcal	1426kcal	1481kcal	1531kcal	1478kcal	1371kcal