

# 徳権会 医療福祉情報

## 年頭所感

医療法人社団 徳権会 理事長  
榎本 安行

明けましておめでとうございます。つつがなく新年をお迎えになられたことと、お慶び申し上げますとともに、一言 年頭の御挨拶をいたします。

改めて、昨年の世界の動向を振り返りますと「アメリカ・ファースト」のトランプ大統領の政策により世界中の首脳が振り回され、また、北朝鮮の核保有・ミサイル問題、ISのテロ拡散、EUへの中東難民の移動、各国極右政党の台頭etc、さながら、国内では、特に、地方政治(東京都議会)・国政を見ると小池旋風に翻弄され「排除の言」での一言による自業自得の自滅。大変残念ながら、昔から、過去であれ未来であれ政治家の言は、重くあるべきだが、今の政治家たるや、なんと軽く、薄っぺらで、信念が無い、無責任、失言妄言が多く、真に心に響かない！古来より孔子が政治を行う上で最も重要な事は、何かと弟子に問われ、孔子曰く、「何よりも優先し民からの信頼を得る事である。」と(民信無くんば立たすの語源)。

また、日本国において経済界では、製品の偽装・データ改ざん等、日本製品の良き伝統文化の崩壊をも招いている。嘗ては、一世を風靡した世界の経済人より経済一流・政治三流・の言有り。今や政治経済すべてが三流か！いやはやである。

おしなべて当法人が運営する医療(鬱・不登校・発達障がいetc)、介護(高齢者鬱・寝たきり介護対応etc)についても少子高齢化がますます進み難問山積である。しかしながら、難問解決に、より一層結果が出るまでやりきる覚悟であります。言うまでもなく当法人としましては、引き続き、さらなる、医療・介護の充実・連携をはかり患者様、利用者様、ご家族様にご安心いただけるよう、職員一同一丸となり常に努力し、覚悟を持って邁進する所存です。

最後に、本年が皆様にとって良い年となられ、我らの国日本が、平和で明るく、誰もが生まれ、育ち、生活する上で良かったと思える最良の国となることを国民の一人として祈願し、年頭のご挨拶といたします。



### 内科 大楽先生

あけましておめでとうございます。新年を迎え、厳しい寒さの中風邪をひいていらっしゃる方が多いと思います。風邪は万病のもの、ひいた時の対処法をお話しします。

○ひき始め→温かい物を食べ、早めに寝る ○熱がある→食欲がなければ、水・お茶で水分補給。食欲が出てきたらジュースやスープで水分を。卵豆腐やプリン・アイスクリームなどでエネルギー補給 ○のどが痛い→口当たりがよく、刺激の少ない物(香辛料は避ける) ○鼻が詰まっている→鼻の通りをよくするため、温かい汁物や料理をとる。具だくさんの煮込みうどん、雑炊などおすすめ ○咳が出る→のど越しがよく、とろりとした食感のものを。ゼリー・ポタージュスープ、茶わん蒸しなどがおすすめ。

栄養ドリンクは1本100mlで800Kcal程度で食事の代用にはなりません、ビタミン類やアミノ酸の一部の補給はでき、あくまでも食事の補助です。卵酒は卵の栄養価が高く、卵白の酵素リゾチームが細菌を殺しアルコールで体が温まるなど言われ、科学的には有効性は実証されていませんが、お酒や卵が合わない体質でなければ試して良いでしょう。水分や栄養をきちんと摂り、温かくして十分寝るに限ります。

今年一年も健やかに過ごされますことを願っています。



### 田中看護師

新しい年が始まりましたね。今年も平穏な一年でありますよう祈りつつ、前々回の続き「乾燥肌をケアするための食事」について話したいと思います。

加工品やダイエットをしないに加え、大切な栄養素があります。タンパク質、オメガ三系脂肪酸、亜鉛ビタミン類です。具体的には蛋白質においては卵・大豆・肉・魚、脂肪分が気になる方はプロテインも効果的です。オメガ3の青魚やエゴマ油は必須脂肪酸ですが摂取が難しいためサプリメントの活用も薦められているようです。ビタミン類の中でもB群はあらゆる物に含まれているため不足することはほとんどないと言われています。ビタミンCであるイチゴやパプリカ・キウイなどは熱や酸素に弱いのでなるべく生で食べたり、煮汁も一緒に食べる工夫をすると良いでしょう。妊娠中の方は糖質を摂取しすぎることによってせっかく摂取したビタミン類の体内消費を促進させてしまうので要注意です。

乾燥肌をケアするスキンケアにはバランスの良い食事、偏食をしないことが大切になってきます。基本的なことですが今一度見直してみてもいいかもしれません。

一月は大寒を迎え一年で最も寒い時期になります。バランスの取れた食事と休息で元気に過ごしていきましょう！

### 在宅往診部 訪問リハビリ 穴沢理学療法士

#### 歩くために必要な能力について

人が歩く際には様々な筋力やバランス感覚、体性感覚が必要です。その一部が欠けるだけでも、スムーズに歩くことが困難になります。

#### <筋力>

- ・股関節周囲の筋力
- ・膝を屈曲、伸展する筋力
- ・地面を蹴る下肢の筋力
- ・姿勢を維持する体幹の筋力
- ・腕を振る上腕の筋力

#### <バランス感覚・体性感覚>

- ・左右、上下のバランスをとる能力
- ・身体の傾きを感じる平衡感覚
- ・体重移動をスムーズに行うバランス感覚

#### <体力>

- ・持続的に筋肉を動かすための体力



### 在宅往診部 歯科医師 永島先生

ドライマウスの原因は、エアコンによる冷暖房、ストレス社会、コンピュータ社会、TV視聴、口呼吸、よく噛まない食生活、欧米型食生活などの生活環境の問題とともに、ホルモンバランスの変化も影響します。空気が乾燥する今の季節は、喉や鼻の粘膜が乾燥し、風邪を引き易くなったり、皮膚がかさついて痒みを起こしたり、慢性の呼吸器感染症を起こしやすくなります。他、口腔が乾燥することで口腔内の菌が多くなり、虫歯や歯周病にかかりやすくなったり肺炎のリスクも増えますので、うがい手洗いをし、こまめに水分を摂ったり、マスク等で乾燥対策を行いましょう。

### 在宅往診部 土本歯科衛生士

唾液には殺菌作用があり、唾液が少ないと舌苔(舌の汚れ)も付着し口臭の原因等にもなります。唾液をより分泌させるには、舌の運動をしたり、お食事をよく噛んで食べたりすることも大事ですが、趣味や好きなことを行ったりすることで副交感神経が刺激されサラサラ唾液が出るようになります。明るく振る舞い体を動かすとリラックス状態をつくるので唾液も出るようになります。

年末年始、楽しく過ごして口腔内の健康も保ちましょう。

