徳耀会　医療福祉情報

ゆとりあ　健康コラム

「銀山温泉」

心療内科　三瀬先生

硫黄の温泉でも風光明媚な場所として有名な温泉に銀山温泉があります。山形県尾花沢市の山奥にあるこの温泉は昔ながらの家々がまだ残っており、街の真ん中には川が流れいくつもの橋が街の中に掛けられています。

大正時代の趣を残した家々は時間の経過とともに装飾が少し色褪せて、建物自体も古めかしい印象はあるものの、その時代ならではのこだわりの壁面の彫刻や、大正時代に流行したカリグラフィを用いた旅館の看板は何とも言えない風情があり、タイムスリップをしたかのような印象を受けます。また、夜間は町全体が電球でライトアップされており、雪の舞う町と電灯の組み合わせはまるで夢の世界のような印象です。

温泉は硫黄が強いにごり湯だったり無色透明のナトリウム泉だったりと場所によって様々ですが、街や山野の景色を楽しみながらの入浴はほっこりすること間違いなしです。

「VDT症候群」

内科　大楽先生

前回に続き、VDT症候群のことについてお話しします。

①VDT症候群（パソコンなど、ディスプレイを長時間見続けることで起こる、目・体・心に不快感をきたすこと）の危険度チェック。

・一連の利用時間が一時間を超えている
・画面に直射日光や照明が映り込んでいる
・室内の明るさと手元の明るさに差がある
・作業スペースにゆとりがない
・不自然な姿勢で利用している
・いくつもの作業を同時に取り扱うことが多い

②パソコン環境を整えましょう

「梅の応用」

田中看護師

新緑の季節、皆様いかがお過ごしでしょうか？八百屋さんの棚にも梅が出回る時期がやってきます。6月に「梅仕事？」と思うかもしれませんが明けたら「夏」です。この暑い夏を元気に乗り切る手段のひとつとして梅仕事をしてみませんか？

初心者でも始めやすい物は梅シロップづくり！方法は様々ですが、用意するものは梅・はちみつもしくは砂糖、そして消毒したガラス容器です。まず、梅と糖分を交互に入れ冷暗所に保管します。1ヶ月すると梅のエキスが上がってきます。梅があがる程度になるまで瓶をゆする等して発酵を促します。毎日梅の様子を見るのも楽しいですよ。青い梅で作るときりっとした味に、完熟梅で作るとまろやかな味になると言われています。

世界に一つだけの自分の味、自分の梅で毎日を元気に過ごせたら「幸せも一塩」ですね。

「散歩の効果」

塚原理学療法士

暖かい季節がやってくると外を歩くのが気持ちよくなります。今回は散歩の効果についてのお話です。散歩はあまり運動にならないのでは？と思われがちですが、数々の健康効果があるといわれています。周りの景色を楽しみながら歩く散歩ならではの効果を一部ご紹介させていただきます。

①運動効果：速足で歩くウォーキングと比べると運動量は少ないですが、高齢者や体力に自信のない人が軽い運動として行うのであれば十分な運動になります。また、散歩をすることで徐々に筋肉量が増え転倒や介護予防にも効果があります。

②朝の散歩：朝日を浴びながら散歩すると体内時計のずれがリセットされ正しい生活リズムになります。

③リフレッシュ効果：ゆっくり歩きながら景色を楽しむなど、運動を意識する必要がないため気分転換になり精神的なリフレッシュにつながります。

皆様も是非行ってみてください。

榎本施設長より

桜の花も見応えがあり、長い間咲き誇り人々を喜ばせて下さりとても嬉しい限りです。利用者様もスタッフと一緒に東綾瀬公園までお花見に何度ともなく足を運びひとりひとりが「桜が綺麗だった」と思い思いに語ってくれました。まだまだ葉桜になったとは言え目の保養になったのでは？毎年のことながらこの時期が待ち遠しいくらいです。

5月5日、端午の節句。菖蒲蓬を軒に挿し、粽や柏餅を食べて邪気を払うと言われております。

4月15日防災訓練実施、「今月は荒川氾濫想定」。屋上まで歩行可能な方々は中階段で屋上へ、そして車椅子や歩行が困難な方々についてエレベーターを使用、非難いたしました。2階・3階のスタッフが利用者一人一人に声を掛けあい屋上までやっとの思いで避難できました。扉の敷居乗っていた皆様が、跨ぐことを伝えたら、それぞれの居室に帰る時には敷居に乗ることもせず、話をするとすぐに実行してくださる皆様でした。

前田ヘルパーより

２０１９年５月１日から新しい元号になりました。元号が変わるということは「新しい時代」がやってきたということです。平成最後の４月満開の桜を皆で見に行き喜んで頂きました。令和でも、またみんなで満開の桜を見に行きましょう。今の季節、寒暖差により体調が崩れやすいので体調に気を付けながら毎日明るく楽しく元気での生活を送って頂けるように一緒に頑張っていきたいと思います。宜しくお願いいたします。

歯科　コラム

「食中毒と口腔ケア」

歯科医師　清水先生

食中毒は、「細菌」や「ウイルス」などが原因で起こります。細菌は、温度や湿度などの条件が揃うと、食べ物の中で増殖します。食中毒は1年中発生しますが、湿度や気温が上昇する梅雨時から夏（6？8月）にかけては、細菌が繁殖しやすい環境となるため、特に細菌性の食中毒が発生しやすくなります。健康な人でも口の中には５００種類以上の細菌がすんでいると言われていますが、その中には、食中毒の原因菌になる黄色ブドウ球菌も含まれています。歯垢（プラーク）は、さまざまな細菌が密着してスクラムを組んでできているため、歯垢が増えれば黄色ブドウ球菌もさらに増加して食中毒が起こりやすくなる可能性もあるのです。「菌を増やさないこと」「菌をつけないこと」「殺菌をすること」が食中毒を防ぐための３原則ですが、お口の中の菌を増やさないようにして、食中毒のリスクを減らすためにも、口腔ケアは大切です。