ゆとりあ通信

ゆとりあ 健康コラム

強い感染力を持つ「風疹」

合併症に注意を！

内科　大楽先生

全国的に風疹が流行しています。風疹は風疹ウイルスによって引き起こされる急性の発疹性感染症です。風疹の免疫がない集団においては一人の風疹患者から五人～七人に移す強い感染力を有します。飛沫感染でヒトからヒトへ感染が伝播します。

症状は、症状を示さない不顕性感染から重篤な合併症併発まで幅広く特に成人では高熱・発疹が長く続いたり関節痛を認めたり小児より重症化することもあり脳炎や血小板減少性紫斑病の合併などで入院が必要なこともあります。また、妊娠二十週頃までの風疹に対する免疫の不十分な妊婦が風疹に感染すると、先天性風疹症候群の子供が生まれる可能性が高くなります。風疹性症候群の赤ちゃんは難聴・白内障・先天性心疾患の三大症状を程し、その他網膜症、肝腫瘍、血小板減少、糖尿病、発育遅滞、精神発達遅滞、小眼症など多岐にわたる症状も見られます。

風疹による発疹。身体全体に発疹が現れる。

自主運動について

小林理学療法士

8月に入り、汗ばむ陽気になってきました。今回は自主運動を続けるためのポイントについてお話させていただきます。自主運動の言葉を聞いただけでも面倒だと思ってしまう方や自主運動の大切さを頭では分かっていながらなかなか実践が出来ない方もいると思います。私が自主運動を行うのに大切だと思っている事は、①いきなり無理をしない　②目にみえて確認するようにする　③自分を褒めるの3つです。最初は物足りないくらいの運動や頻度で構いません。行ったらカレンダーにチェックしていくのもわかりやすいかと思います。そしてなにより、頑張った自分を褒めてあげてください。もし、自主運動を何かしたいけどやり方等が分からないと思っている方がいましたら、ぜひ私たちリハビリ職員にご相談ください。自主運動を「できる」から「している」にしていけるように、暑い夏に負けない身体を一緒に作っていきましょう。

かくれ脱水

加藤看護師

「かくれ脱水」というものをご存じでしょうか。高齢者の方は、食事の量・水分の量が少ないことが多く、これから夏を迎える上で脱水の予防はとても大切なことです。

では、脱水にならないようにするにはどうすれば良いのでしょうか。脱水対策の方法として、風通しの良い環境・規則正しい食事・水分補給・適度なエアコンの使用などがあります。ゆとりあでは職員が新鮮な食材を使い心を込めて利用者様の食事を作っています。また、ココア、カルピス、コーヒーなど利用者様の好みに合った飲み物を提供しています。食堂やお部屋では正しい温度に調節して、利用者様の脱水予防対策をしております。

地域で生活されているご家族の方々もフラフラする、頭痛がする、足が攣るといった症状があったら脱水を起こしているかもしれません。気づかないうちに引き起こしてしまう「かくれ脱水」。しっかりと栄養・水分を摂って暑い夏も元気に過ごしましょう。

～隠れ脱水の見分け方～
（チェックシート）

□皮膚がかさつきつやがない。皮膚がポロポロ落ちる。
□口の中が粘つく。唾が少なくゴクンと飲み込めない時がある。
□便秘になったり、便秘薬を使う頻度が増えた。
□手の甲をつまみ上げて離したあと、跡が3秒以上残る。
□足のすねがむくむ。靴下のゴムの跡が10秒以上残る。

夢

心療内科　佐藤心理士

皆様は普段「夢」を見ますか？前回、無意識がいかに我々の理性のコントロールを超えてしまうかということを言い間違いを例に少し説明させて頂きました。ただ、精神分析の創始者でもあるフロイトが「夢は無意識の王道である」と語っているように、無意識の影響力をもっとも現しているのは「夢」だと思われます「夢」を自分の見たいように自由に見ることの出来る人はなかなかいませんよね。

単純に説明すると、無意識のなかには普段自分自身が心の奥底に押し込んでいて、意識すると心が動揺してしまうような願望（欲求）や不安が（制圧）という心の働きによって押し込まれていると仮定されています。しかし、睡眠によって、この（制圧）の働きが少し緩んでしまい、動揺してしまうような願望（欲求）や不安が意識に上ろうとしてきます。そのため、心は意識を守るために（検閲）という働きによって、このような願望や不安を意識があまり動揺しないようなものに偽装される工作を行います。この偽装工作の結果、あの摩訶不思議な「夢」が作られるという仮説です。

現在ではこのフロイトの仮説に対する異論も心理学や脳科学の分野から多く出ており、研究する上での興味の尽きない現象でもあると言えます。

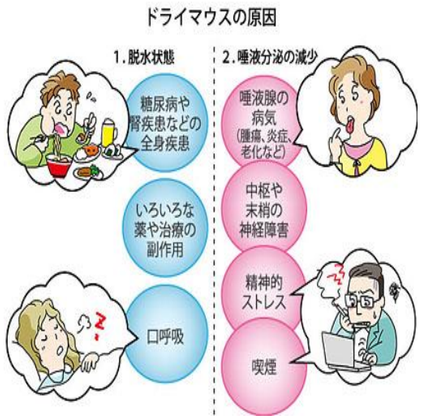
歯科コラム

ドライマウスとストレスの関係

在宅往診部　鈴村歯科衛生士

ドライマウスの原因には、ストレスも関連していることがあります。ストレスをかけると、リラックス時に比べて唾液の分泌が約3割減少すると言われています。緊張するとリラックス時とは違う物質が神経から出てきて、唾液を作る細胞にくっつきます。この物質は、リラックスしたときに出る物質に比べ、唾液を作る細胞の中に水分を取りこむ働きが小さいため、作られる唾液は少なくネバネバしたものになるのです。

ストレスとは厄介な現代病ですが、ストレス（いろんな病気の危険因子）とうまく付き合い、リラックスするには「笑い」を生活の中に取り入れることで確実に免疫力アップの繋がるようです。沢山笑って毎日を楽しく過ごしながら、お口の健康を保ちましょう。



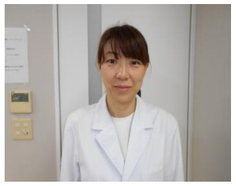
7月のゆとりあ 活動報告

七夕　スイカ割り

花火大会　食事会

～新しい職員のご紹介～

この度、心療内科クリニック及び財務経理部へ新たに職員が入職いたしました。
職員全体で一致団結して、より良い運営に心掛けてく所存です。



佐々木奈保美さん

大湯満子さん

榎本施設長より

今年は梅雨が明けるのが、一段と遅く急に気温が上がることが多くこの時期は熱中症に注意が必要です。

熱中症とは、高温・多湿の環境で大事に汗をかいて水分やナトリウムが崩れ、体温調整ができなくなって起こる症状の事です。涼しい場所で身体を冷やしスポーツドリンクなど水分補給しましょう。意識が無いなど重傷の際にはすぐに病院へ！水分補給としておやつにシャーベット・すいか・ゼリー等水分だけはなく梅干しなども合わせてとりましょう。

夏バテ対策のおすすめとして良質なタンパク質やビタミンB1・ビタミンA、昔からスタミナ食と親しまれてきました「うなぎ」を食べて暑い夏を元気に乗り切りましょう。

ちなみにGHゆとりあでは7/6（土）スイカ割りを行い「美味しかった」「甘かった」など喜びの感想を頂きました。

そして20日は足立区花火大会がありそれに合わせてGHでも合同会食会を致し、利用者様の好物であるお寿司・からあげ・ビール（ノンアルコール）他色々とご提供させて頂きました。皆様食欲増進、お代わりする方もいらっしゃいました、ご馳走様でした。

22日は防災訓練を実施、前日雨で西階段は滑りやすかった為内階段とエレベーターを使用しタオルを頭に一階に避難しました。GHスタッフ・クリニック医事課スタッフや総務経理スタッフ協力のもと無事避難することができました。これから暑さが厳しくなりますので体調には十分にお気をつけて下さいませ。

長塩総務より

皆さん八月に入りました。いかがお過ごしでしょうか。

さて日頃より気を付けていることですが、ついうっかり口を滑らせてしまった、なんてことございますか？

自由を重んじるアメリカでさえ法律で規制された言葉が七つあるそうです。それに対して日本ではあくまでもテレビやラジオ業界の自主規制によって適さない言葉を決めていて、その数は多数に昇ります。

お国柄が出ていて面白いですね。

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

今月の私

Sさん	七夕祭りに参加されスイカ割りをとても楽しく皆様と実施しました。
Kさん	「娘に会いたいわあ」とおっしゃっていたので「近々来られますよ」というととても安心されていました。
Mさん	スイカ割りに参加され「これどうしたらいいの？」と言いながらも楽しく参加されました。
Mさん	足立区花火大会の食事会に参加され皆様とおいしくお寿司を召し上がりました。
Mさん	食事切りや洗濯物たたみや食器洗いなどの日常作業を積極的に参加してくださりとても助かります。
Kさん	最近は体に拘縮が見られますが、ゆっくりゆっくりと食事を召し上がってらっしゃいます。
Kさん	ゆとりあに入居されて一ヶ月が経ちました。最近は食材切りや居室掃除、体操など積極的に参加して下さいます。
Aさん	とても食欲があるので、スイカ割りのスイカも、花火大会で提供したお寿司もとても美味しそうに召し上がってらっしゃいました。

Nさん	スイカ割りに参加され、スタッフに支えられながらもスイカを割って楽しく過ごされました。
Yさん	最近ではご自分以外の食器も積極的に洗ってくださりとても助かります。
Hさん	7月は梅雨の時期ですが涼しい日が続いたので東綾瀬公園に散歩に皆様と出かけました。とても気持ちよさそうに歩いていました。
Hさん	スタッフと将棋をして勝ったり負けたりしながら、毎日とても楽しまれています。
Kさん	七夕祭りのスイカ割に参加され、スタッフに支えながらもスイカを一生懸命割ってくださいました。
Tさん	最近は筋力が衰えてきていて、食事も自力で難しくなってきましたがスタッフが介助しながら召し上がってくださいます。
Tさん	七夕祭りのスイカ割りに参加されとても楽しく過ごされていました。
Sさん	最近ではご自分で車いすを自走されて動かれています。
Hさん	検査入院されていましたが無事退院されました。入院期間中ＡＤＬも変わっているので、慎重に介助をしていきたいと思います。

研修会開催

GH職員研修会を開催いたしました！
利用者様の支援や業務などに関して活発な議論をし、改めて意識の統一を図りました。

8,August,2019

日	月	火	水	木	金	土
				1 口腔ケア 風船バレー	2 親子丼（２Ｆ）	3 ビーチボール
4	5 親子丼（３Ｆ）	6	7 内科検診	8 口腔ケア	9 （炭坑節）盆踊り練習	10 （東京音頭）→
11 誕生日会	12 山の日	13 お盆休み 脳トレ	14 お盆休み	15 お盆休み	16 納涼祭	17 納涼祭
18 納涼祭	19 防災訓練	20 風船バレー	21 内科検診	22 口腔ケア	23 ビーチボール	24 かき氷
25	26 書道	27 パンケーキ作り（２Ｆ）	28 季節の飾り付け	29 口腔ケア	30 パンケーキ作り（３Ｆ）	31

★　お天気の良い日は毎日公園散歩
★　毎日体操
★　日常の食事作りは利用者様と一緒に実施する

ゆとりあでは、毎月万が一の災害に備えて防災訓練を実施しております。今回はグループホームからの火災を想定した避難訓練を実施しました。

今　週　の　献　立

	月	火	水	木	金	土	日
朝	ご飯 味噌汁 じゃがベーバーグ ブロッコリーサラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 納豆 れんこんの炒め物 広島菜のさわやか漬	ご飯 味噌汁 チキンステーキ 春菊の和え物 きゃらぶき佃煮	ご飯 味噌汁 さつま揚げの煮物 カリフラワーサラダ 野沢菜昆布	ご飯 味噌汁 菜籠り玉子 玉ねぎのシメジサラダ のり佃煮	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ アスパラのピーナツ和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 ほうれん草平焼き マカロニサラダ 味付け海苔
昼	ご飯 味噌汁 とんかつ わかめの酢の物 温奴	ご飯 味噌汁 タラの煮付け かぶの酢醤油和え ツナサラダをみ揚げ	ご飯 味噌汁 焼肉 長芋のポン酢和え 茄子のさっと煮	ご飯 味噌汁 ポークチャップ ブロッコリーサラダ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 スープ キャベツサラダ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 サワラの照り焼き ふきの含め煮 海藻サラダ	ご飯 中華スープ 回鍋肉 中華サラダ ミニかに玉
おやつ	今川焼	バンプキンプチケーキ	ワッフル	ミニおさつ	プチシュー	バームクーヘン	カステラドーナツ
晩	ご飯 味噌汁 ホキのパン粉焼き 菜の花のゆかり和え れんこんの煮物	ご飯 スープ ハンバーグミルカレーソース ミックスサラダ かぼちゃのバター醤油煮	ご飯 味噌汁 サバのみりん漬け もやしの胡麻和え ほうれん草の煮浸し	ご飯 味噌汁 ぶりのみりん漬焼き 茄子のごま和え たけのこ漬物	ご飯 味噌汁 シルバーの甘露煮 豆苗の辛子和え ごぼうソテー	ご飯 味噌汁 鶏肉の山椒焼き 里芋の炊き合わせ チンゲン菜のお浸し	ご飯 味噌汁 白身魚の梅風味焼き 大根の煮物 小松菜の和え物
カロリー	1534kcal	1470kcal	1471kcal	1469kcal	1470kcal	1471kcal	1472kcal