



# ゆとりあ健康コラム

## 口腔内チェック

### 秋うつ

#### 身体を冷やさない工夫を！

心療内科 大友主事

夏から秋に変わろうとしている今、季節の変わり目です。体調を崩される方も多くいます。朝晩の気温の差が激しい季節の変わり目に、衣類の調節等をしていきまわると、無自覚のうちには体が体温を調節しようとして急激に動き、自律神経のバランスが崩れ始めるようになります。結果、通常寝るときは体温が下がって眠りやすくなるのですが、夜になっても体温が下がらなれず、眠れなくなるという悪影響が生じてしまいます。結局睡眠不足に陥ることになります。秋に起こる我慢できないほどの眠気の原因は「秋うつ」という病気の可能性もあるようです。秋になると日照時間が減少し、すると、セロトニンという脳の神経伝達物質（平常心や安定感をもたらす物質が不足します。セロトニン不足は、うつや不安障害をもたらす原因になると言われています。秋うつが疑われる症状としては、異常な眠気に襲われる、過食傾向になる、倦怠感、糖分を欲する等が挙げられます。夏から秋に変わる時期、日中はまだ少し暑いけれど、朝晩は涼しくなってきました。しかし、まだ暑いからと油断して、夏と同じパジャマで寝ていたり、毛布も薄いままにしていたりすると、体は冷えてしまします。体に温度差が生じると、自律神経が乱されると、最終的には睡眠のリズムも乱れます。寒暖差疲労を予防するためにも、身体を冷やさないように注意してください。身体を温める食べ物や飲み物を摂る。白湯、お茶、ホットミルク等の温かいものを眠りにつく前に飲む。ゆとりあお風呂（三十八〜四十度程度のぬるめの湯）に入る、腹式呼吸で深い呼吸をする等がおすすすめです。

## 貧血

内科 大楽先生



貧血とは、血液が薄くなって、全身に酸素や栄養が送られなくなり、色々の症状を起こすものです。貧血は血液検査で確認できますが、貧血が進むと以下のような自覚症状が出ます。

- ・休まないで五十分以上歩けない
- ・運動するのが辛い
- ・顔色が悪いと人に言われる
- ・頭痛がある
- ・何となく切れる
- ・動悸がする
- ・立ちくらみがある
- ・朝起きにくい
- ・などの症状が見られます。貧血の種類にはいくつあって原因によります。貧血の種類は
- ・鉄欠乏性貧血（ヘモグロビンを作るために必要な鉄分の不足による）
- ・再生不良性貧血（血液を作る働きが低下）
- ・悪性貧血（赤血球を作るために必要なビタミンB12が不足）
- ・失血性貧血（対内外に大量出血）
- ・溶血性貧血（赤血球の寿命が短い）

## インフルエンザに要注意！

田邊看護師

インフルエンザが日本で増えるのが寒い乾燥した冬です。左で当てはまる項目が二つ以上ある場合は早めの受診をおすすめします。

- 突然体調が悪い
- 三十八度を超える急な発熱
- 関節痛・筋肉痛・全身のだるさ
- 喉の痛み・咳などの上気道症状

発症後は安静・保温・水分補給・消化の良い食事を召し上がりましょう。

また予防の三原則は左の通りです。

- ① 予防接種（効果が出るまで二〜四週間かかるので流行前に）
- ② 感染経路を断つ（マスク着用・うがい手洗い・室温二十〜二十二度・湿度五十〜六十％）
- ③ 抵抗力をつける（十分な睡眠・栄養・バランスの取れた食事）

以上を心掛けてこの冬を乗り切りましょう。

## 老人骨折

穴沢理学療法士

お年寄りの方は、骨粗鬆症を伴っていることが多く、ささいな外力で発症します。

治療に当たっては上肢の骨折はできるだけ保存療法を、下肢の骨折では早期離床を促し、歩行能力を維持する為に手術を行います。関節周辺の骨折が特に多く、関節機能の障害が起こりやすくなっています。関節を固定することにより、関節拘縮・筋肉・骨の萎縮・褥瘡などを生じやすく、回復も遅いことが特徴です。また老人は全身の合併症を多く持っている為、場合によっては合併症の治療を優先させることもあります。



## 9月のゆとりあ活動報告

### 誕生日会

### 冷やし中華 食事レク

### 敬老会



榎本施設長より

厳しい残暑はまだ続きます。昔から暑さも寒さも彼岸までと言われておりますが、この暑さで夏の疲れがどっとでやすく、この時期しっかりごはんを食べましょう。体力を増強させ働きがある食材も同時に摂取しましょう。いも類・茸類などお勧めです。秋の味覚と言えば「さんま」が旬、脂がのって一段とおいしさアップ。また、骨力あっぷ(しいたけビタミンD)×(小松菜カルシウム)年齢と共に骨にも強度が落ちてしまうため、日々の食事や適度の運動が大切です。

9/11(水)防災訓練「豪雨による中川氾濫」を想定し、本日10時より実施致しました。9/16(火)敬老の日、利用者の大好物であるお寿司、果物をご用意させて頂き、食事致しました。

今後とも引き続きご家族様の御協力を賜りたく存じます。どうぞ宜しくお願い申し上げます。

横尾ケアマネより

人はなぜ、何度も着替えるのか考えたことはありませんか?着替えることは心も体も健康に保つために重要な役割を持っているのです。

高齢者に限らず、衣類は汚れていないように見えても肌に触れている裏側は汗や乾燥した皮膚が付着し汚れがたくさん付いているのです。着替えることで清潔が保たれ、気分も転換できます。寝る時、外出する時など生活のメリハリをつけ、心身のスイッチを切り替えることが出来るのです。



今日の私

Sさん	敬老会に参加され、おいしいお寿司や料理など召し上がり満足されていました。
Kさん	入院している利用者に折鶴を皆様と折って下さいました。
Mさん	新しく入居された利用者様に「これはこうやるのよ」などいろいろなことを教えてくださいました。
Mさん	食器洗いや洗濯物畳などいろいろなことを手伝ってくださいます。
Mさん	最近腰が痛い様子なので、なるべく負担を掛けないように支援をしてまいります。
Kさん	敬老会にて美味しいお寿司を皆様と一緒に召し上がって「おいしいねえ」と喜ばれていらっしゃいました。
Kさん	歌のレクがお好きで実施するととても元気に歌ってくださいます。
Tさん	食材切りや洗い物など、スタッフが付き添いながらですが一緒に手伝ってくださいます。
Aさん	合同レクの際、別フロアの利用者様と昔の話などして楽しまれていらっしゃいました。

Nさん	敬老会で歌の会を実施し、元気に手拍子をしてくださいました。
Yさん	食器洗いなど、他の利用者様の分も積極的に洗ってくださり助かります。
Hさん	涼しい日は公園に散歩に出かけます。「風がきもちいいねえ」と喜ばれていらっしゃいました。
Hさん	敬老会がとても楽しかったようで、「今日みたいな会は定期的にやってほしいねえ」とおっしゃっていました。
Tさん	最近では食事を自力で召し上がることが難しく、食事介助をしていますが、食欲はとてもありいつも完食して下さいます。
Tさん	大腿骨骨折で入院してましたが、無事元気に戻って来られました。事故が無いよう全力で支援して参ります。
Sさん	「●●さん」と呼びかけるととてもいい笑顔で振り返ってくださるので、他の利用者様も「癒されるね」と喜ばれています。

ご家族様へお知らせ

今年、新しく入居された利用者様のご家族様におかれましては、衣替えのご用意をお願いいたします。

また全利用者様のご家族様、第三者評価機関へのアンケート返送宜しくお願いいたします。

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.tmh.jp/  
Tel 03-5616-1094 fax 03-3605-1092

10, October, 2019

日	月	火	水	木	金	土
29	30	1	2 内科検診	3 口腔ケア	4	5
6	7	8 シチュー&パン(2F)	9	10 口腔ケア	11 お好み焼き作り	12 書道
13	14 体育の日	15 シチュー&パン(3F)	16 内科検診	17 口腔ケア	18 運動会	19 書道
20	21 防災訓練	22 即位礼正殿の儀	23 ゲーム大会	24 口腔ケア	25 風船バレー	26 ボランティア
27	28 脳トレ 2+2=5	29 ぬり絵	30 内科検診	31 口腔ケア	1	2

- ★ 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。今回は荒川氾濫による洪水災害を想定し避難訓練を実施しました。



今週の献立

	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 おかかまぶし きやらぶき佃煮	御飯 味噌汁 海老のすり身焼き しらす和え 練り梅	御飯 味噌汁 ほうれん草平焼き マカロニサラダ 味付け海苔	御飯 味噌汁 納豆 青菜とベーコンソテー 練り梅	御飯 味噌汁 ハムと豆腐炒め 菜の花のお浸し 野菜味噌汁	御飯 味噌汁 つくね小判 菜の花しらす和え 味付け海苔	御飯 味噌汁 アジのさんが焼き もやし和え物 刺みたくあん
昼	御飯 味噌汁 ポークチャップ ブロッコリーサラダ ヨーグルト	お赤飯 お吸い物 天ぷら盛り合わせ 冷やし鉢 本の菜豆腐の煮物	カレーライス 福神漬 スープ ホットサラダ ヨーグルト	御飯 味噌汁 かき揚げ 鶏肉と根菜の煮物 ツナサラダ	御飯 味噌汁 チキンソテー 野菜の洋風煮 春菊のおろし和え	御飯 味噌汁 あじの昆布茶焼き ごぼうのバター醤油 三色ナムル	御飯 味噌汁 サワラの照り焼き ふきの含め煮 海藻サラダ
おやつ	和のパンケーキ抹茶クリーム	カステラドーナツ	オレンジゼリー	バナナ蒸しケーキ	プチシュー	蒸しケーキ	吹雪饅頭
晩	御飯 味噌汁 白身魚の梅風味焼き 大根の煮物 小松菜の和え物	御飯 味噌汁 ホキの酒粕漬け ひき肉と豆ねぎ炒め 塩昆布和え	御飯 味噌汁 にくじゃが 小松菜の酢醤油かけ 大根ソテー	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 ナムル風 にら饅頭	御飯 味噌汁 タラの旨辛煮 オクラのおかか炒め とろろめかぶ	御飯 お吸い物 鶏肉の香り蒸し 茄子の味噌炒め チンゲン菜の和え物	御飯 味噌汁 鶏肉のバター醤油 ブロッコリーサラダ さつま芋のサラダ
カロリー	1534kcal	1472kcal	1472kcal	1535kcal	1536kcal	1469kcal	1470kcal