

医療法人社団 徳耀会
理事長 榎本安行

年頭所感

新年おめでとうございます。

令和の元号となり初めてのお正月です。皆様、お健やかに新年をお迎えられたこととお慶び申し上げます。昨年は、改元があり、天皇陛下御即位の式典等、そしてラグビーワールドカップでの日本中の盛り上がりがあり、なんて、日本は平和だなあ・・・と思いきや、秋の台風での大被害を受け、当区でも、よもや大水害か…と思う事態となりましたが、ここ数年これが常態化しているような気がしてなりません。近年の各地で相次ぐ集中豪雨、地震による津波被害だけでなく大雨による土砂災害が数多く発生してしまいました。

今日の日本は、いつ、どこで、誰もが災害被害にあっても不思議ではないと思われる現況です。明日は我が身と思いつつ、何とかなるさ…と、うそぶく。

天災、人災は忘れた頃にやって来る、の古来の格言通り、今や一人一人が心に刻み、毎日を過ごしたく存じます。当法人グループホーム「ゆとりあ」でも、ご利用者様含め本部職員、クリニック職員一同等、先頭にて毎月一回必ず防災、火災、地震等の各訓練を行っております。

本年も皆様方にとって、笑顔の溢れる健康長寿社会実現に向け、医療法人社団徳耀会職員一同と共に実現に向け明るい一年になることを祈念し、年頭所感と致します。

アルコール類の適量

内科 大楽先生

あけましておめでとうございます。新年始末かとお酒を飲む機会が多いと思います。健康のため節度の適度な飲酒を心掛けましょう。適度な飲酒とは純アルコール換算で一日平均20g程度です。

主な酒類のアルコール換算(20g)の目安はビール(アルコール5度)↓中瓶一本(五百ml)・清酒(アルコール度数十五度)↓一合(百八十五ml)・焼酎(アルコール度数三十五度)↓小コップ二分の一(七十ml)・ワイン(アルコール度数十二度)↓グラス二杯(二二〇ml)です。

女性は男性よりも少ない量が適量です。少量の飲酒で顔面紅潮を来す人はより少ない量が適量です。六十歳以上の人もより少ない飲酒が適量です。

節度ある飲酒を心掛け楽しく新年をお過ごし下さい。今年もよろしくお祈り致します。



足と指のバランス

石井理学療法士

とを指に「浮き指」といいます。具体的には、足指が浮いていて地面に接していない、足指を浮かせて指の付け根部分で歩いている状態です。歩いている人は浮き指にならないう歩方をしている人も多くあります。中高年では、足の踏ん張りが弱くなると、前へ進む時に足や腰の筋肉を使うことが出来ず、膝など関節に負担がかかりやすくなり、腰痛・肩の痛み・危険な転倒につながります。

この浮き指の状態が続くと、体重を上手く支えることが出来ず、膝など良く筋肉を使えなかつたり、膝などの関節に負担がかかりやすくなり、腰痛・肩の痛み・危険な転倒につながります。

指の握り込みが有効です。足指の握り込みが有効です。足指の握り込みが有効です。足指の握り込みが有効です。

冷えは万病のもと

加藤看護師

身体は芯から冷える時期となります。身体は芯から冷える時期となります。身体は芯から冷える時期となります。

「冷え」対策はされていますか？

「冷え」は万病のもとです。手足が冷たい・肩が凝る・おなか冷える・下痢をしやすいなど、冷えを感じたらその部分を温めることが効果的です。

冷え対策としては、朝起きた後に白湯を一杯飲むことが良いです。体の芯から温まり内臓も温めてくれます。

冬は暖房によって乾燥しやすいので、加湿器を利用します。2時間も一度は窓を開け、新鮮な空気を入れ換えることも有効です。

高年齢者は口の周りの筋力が弱まり、常に口を開けがちになるので、マスクを着用して乾燥を防ぎましょう。

唇の乾燥には、濡れたガーゼで覆ったり、リップクリームやワセリンを塗ったりして保護します。

●刺激のある食べ物控える
●塩分、香辛料、カフェインを含むコーヒー、紅茶、緑茶なども摂り過ぎれば渴きの原因になります。

インフルエンザ対策

下川 歯科衛生士

冬場は空気が乾燥するため、健康な人でものどや口の中が渇きがちになります。高齢者では、さまざまな全身の病気や、飲んでいる薬の副作用などによっても、口が渇くことがあります。

口の渇きの副作用がある薬には、降圧剤、抗ヒスタミン剤、尿失禁治療薬、抗うつ薬、睡眠導入薬などです。

服用を中止するわけにはいかないことが多いので、口の乾燥を防ぐ対策をとりましょう。

●口の中の湿度を下げる
●口の中が熱く感じられるときは、氷や冷たい水を口に含むと湿度が上がります。乾燥も防げます。

●室内の湿度を上げる
最も適度な湿度は40〜60%。冬は暖房によって乾燥しやすいので、加湿器を利用します。2時間も一度は窓を開け、新鮮な空気を入れ換えることも有効です。

高年齢者は口の周りの筋力が弱まり、常に口を開けがちになるので、マスクを着用して乾燥を防ぎましょう。

●唇を保護する
唇の乾燥には、濡れたガーゼで覆ったり、リップクリームやワセリンを塗ったりして保護します。

●刺激のある食べ物控える
●塩分、香辛料、カフェインを含むコーヒー、紅茶、緑茶なども摂り過ぎれば渴きの原因になります。

鈴木主事より



新年明けましておめでとうございます。今年もよろしくお祈り申し上げます。

私事ではございますが、昨年10月からグループホームの現場を離れ、総務管理部に移動となりました。今までお世話になりました。利用者の皆さんと会えなくなるのは寂しいですが、休憩時間などを利用して現場に顔を出し利用者様と将棋をしたりと交流を深めています。

一段と寒くなってきましたが、私の地元の長野県東信地方では冬になると郷土料理で鮭の粕煮という料理が提供される家庭が多くなります。鮭を酒粕と水と塩で味付けして煮込むだけの簡単な料理です。幼いころは苦手で食卓に出されても食べられなかったのですが、最近家で作って食べてみたらこんなに美味しかったのかとびっくりしました。鮭と酒粕が絶妙にマッチしてとても美味しく、身体も温まりますのでよかったです皆さんもレシピを検索して作ってくださいませ。

榎本施設長より



旧年中は、GHゆとりあに色々ご支援・ご協力賜り誠に有難うございました。本年もどうぞ引き続き宜しくお願い申し上げます。

スタッフ一同、利用者様の支援にたいして誠心誠意サービス提供をさせて頂く所存です。又、簡単なおせちもご用意させて頂きました。

お正月遊びとしてカルタ、お手玉、書初め等も計画し、子供の頃を思い出して頂きながら、ほんの一時を楽しんで頂きたいと思い準備いたしました。

ご家族様におかれましては、お正月、ゆとりあに訪問の際は前もって連絡を頂戴して頂ければともありがたい限りです。

※追伸：インフルエンザが流行しております。熱の高い方・咳をしている方についてはGHゆとりあに入室についてはご遠慮いただいております。どうぞご理解の程宜しくお願い致します。