

健康 コラム

「ダイエットを試みて・・・」

心療内科 田村先生

糖質、特にグルコースは脳神経系の主たるエネルギー源であり、生体にとってなくてはならない栄養素です。摂取から吸収・利用までの時間が早いことも知られています。食事によるダイエットでは低糖質(糖質制限)・高たんぱく食が基本となりますが、前出の通り過度の糖質制限は人体で最も栄養を必要とする脳に悪影響を及ぼすことがあるため注意が必要です。突然のダイエットの理由は、私事ですが、コロナ禍で外出や運動の機会が減少した結果、体重が増えたため、本年5月からダイエットを始めました。スマートフォンに食事管理用のアプリをインストールし、量的には総摂取カロリーを制限し、質的には低糖質・高たんぱく質を意識した食事に切り替えました。もともと几帳面な性格であったことも幸いし、アプリによって可視化された日々のカロリー計算や体重の推移を見るのが楽しくなり、ドハマリした結果、3カ月で9kgの減量に成功しました。少々痩せ過ぎて「ペラペラになった」と同僚や患者さんから指摘されたことを受け、現在は少し幅を持たせた維持体重を設定した上で、筋トレに励む毎日です。(今のところ、まだリバウンドはないようです。笑)

今回「食事療法による減量(ダイエット)」を試みて分かったことは、糖質は依存性があるということ。私は普段、依存症専門クリニックでも診療を行っており、その当事者が、依存対象に語る感覚と近いものを糖質摂取に感じました。(食べるスピードや満ちた感じになるが、すぐにまた欲する。換言すれば、腹持ちが悪い。)実際に糖質依存で検索すると「糖質と甘みは中毒になる」や「糖質依存症」というワードが検索できます。糖質そのものが脳内報酬系と呼ばれる「快楽」を制御するドーパミン神経系に作用する事が機序のようですが、考えてみれば、生体が生存するために必要不可欠な栄養素に対する求めがあったり、依存形成するのはごく自然なことですね。結局は、過度な糖質制限・糖質摂取がその要因となることも指摘されており、何事にもバランスが重要であるという教訓を得た気がしました。

今年はwithコロナで迎える初めての冬季です。引き続き、ご自愛ください。

「口腔の三つの機能」

榎本 副理事長

口腔には「食べる」「話す」「呼吸する」という三つの大きな機能があります。食べるためには、食べ物をよく咀嚼し、飲み込みますが、飲み込む際に一瞬息を止めることになるので呼吸のコントロールが無意識にできなければ「食べる」ことが難しくなっています。

また、会話するときに必要なのが舌・頬・唇の運動機能ですが、食べるときにもこの運動機能は欠かせません。食べることの訓練は「話す」ことの訓練にもなり呼吸することの訓練も兼ねています。

「三つの機能に加え重要視されるべきは「審美」であり、見た目です。口元の美しさ、若々しさは人とのコミュニケーションを図るうえで非常に重要です。義歯を入れた時と入れないときでは表情がガラッと変わりますし、自分自身の心持ちも大きく違ってきます。

「マスクの利点」

川尻副院長

現在、マスクは外出時の必需品となり家の中では外して「いたい」と思っている人が多いと思います。嫌なイメージが定着してしまっただけですが、マスクは感染予防以外にも利点が色々あります。

ぜひお勧めしたいのが就寝時の着用です。マスクには乾燥から身を守り肌の保湿をする効果があります。鼻と喉も潤い効果でしっかりと温められるので、マスク内に侵入してきた菌を抑制してくれます。注意点として家で使用するマスクは外出用とは別にしましょう。布マスクなら毎日洗濯して清潔なものを着用しましょう。

介護 コラム

榎本施設長より

一段と寒さを感じる季節となりました。インフルエンザの予防接種については、利用者をはじめスタッフ全員が接種終了致しました。尚新型コロナウイルス感染にともない東京都では、拡大増加し、病院、高齢者施設(GH等)のクラスターが発生しており、さらに高齢者65歳以上の方々への感染もあり、GHゆとりにおいても12月より、ご家族、及び関係者における面会は一時中止させて頂きまので、お知らせ致します。

☆来年1月下旬にかけて、各利用者様居室における、エアコン、床の清掃業者が入る予定であります。

新型コロナウイルスの感染・予防及び、衛生管理のため、実施予定しております。

この件につきまして、ご家族様にご報告させていただきます。

来年もどうぞ引き続き、ご支援、ご協力お願い申し上げます。



横尾ケアマネより

12月に入ると冬本番が近づき、肌の乾燥が気になる頃です。体の中と外からの乾燥予防が大事になってきます。11/15(月)例えば、①水分補給をこまめ取る ②ぬるめのお風呂に入ることによって体を温めると良いそうです。

間接的な予防としては、①濡れタオル、洗濯物を部屋に干す ②お湯を沸かす ③霧吹きで1日数回、空間に吹きかけると湿度が上昇し加湿されGOOD!

毎朝喚起をして外の空気を取り入れ、循環させることも(カビの発生を防ぐ脳トレ為にも)重要です。

鈴木主事より

こんにちは。コロナで大変な時期ですが皆さんいかがお過ごしですか？

乾燥するこの時期、皆さんは静電気に悩まされることはありませんか？私は車に乗り降りすることが多くそのたびに静電気に悩まされたいたのですが、一つ対処法を伝授したいと思います。

その方法とは、金属部分に触れる際手のひらから押し付けるように強く触るといった方法です、これを行うことによって金属部分から手のひらまでの静電気を通す余地をなくし、静電気は起きなくなります。

そのたびにその方法で金属部分に触るのは気が引けるかたもいるかもしれませんが、静電気に悩まされている方はぜひ試してみてくださいはいかがですか？

医療スタッフ コラム

下川歯科衛生士より

歯磨きを毎日きちんとやっている、でも口臭が気になる、という方は排外の原因を疑ってみたい方が多い場合があります。歯以外に口臭を起す原因となるものは色々ありますがその中で多いのが「舌苔(ぜったい)」です。舌苔は舌の表面に苔のように付着物です。舌苔はべったりと分厚く付着している場合は舌磨き専用ブラシや柔らかい歯ブラシで撫でるように取り除くといいでしょう。

内田歯科衛生士より

私たちが美味しいと感じるために歯はとても重要です。歯の欠損や歯周病でぐらついてしまっている歯では、効率的に噛むことが困難になり、食品に含まれる味物質の唾液中に溶ける量は低下します。結果、味を感じにくくなり、味覚の低下として現れます。食後の歯磨きを欠かさないと、定期検診に行くことを意識するようにしましょう。

佐藤心理士より

皆様こんにちは。今年の4月に徳耀会心療内科クリニックに入職致しました。心理担当の佐藤亜寿都と申します。今回は、日常生活の中にある身近な出来事に関連する心理学を1つ紹介させていただきたいと思っております。

皆様は、電車で居眠りをしていても降りる駅の手前や、駅名がアナウンスされた瞬間に自然と目が覚めるといった経験や、周囲がガヤガヤとした中でも、自分と会話している相手の話は耳に入ってくるという経験をしたことはないでしょうか。

このような自分に強く関連する情報や自分の興味をひく情報が他の情報に比べて聞き取りやすくなるといった現象は「カクテルパーティー効果」と呼ばれています。

こうした身近な現象にもそれぞれ名前がついていることが、私自身心理学を勉強していて面白いと感じることの一つです。皆様も気になる出来事があったら調べてみてはいかがでしょうか。



Sさん	11/15(月) パナナケーキやすいとんを提供した所、ゆっくりと自ら進んで食べられていました。
Mさん	「ご飯おいしい？」と聞くと「うん」とうなずきながら食べていました。「じゃんけん」をすると笑って喜びます。
Mさん	ボール遊びでは、思いっきり職員に向けて投げますが、仲間には気づかずに回っていました。
Mさん	もみじのポスターを作り、向きや色合いを工夫されて色塗り含めて仕上げてくださいました(隣の席の方と一緒に作業しました)。
Kさん	ぬり絵が好きで「鬼滅の刃」の色ぬりを鮮やかに仕上げてくださいました。
Uさん	ふるさとのお話をよく話して下さり、魚がとっても「おいしいの♪」と自慢話。
Hさん	ホームの雰囲気やリズムに慣れてこれ、時間を確認されながらのんびり過ごされています。
Uさん	お話を聞くのが上手で、仲間の自慢話を「へえ〜♪」とうなずきながら聞かれています。
Tさん	「ご飯おいしい？」と聞くと「うん」とうなずきながら食べていました。「じゃんけん」をすると笑って喜びます。
Mさん	11月よりゆとりあへ入居となりました。早く生活に慣れるようスタッフ一同全力で支援してまいります。
Yさん	「はんでん」を着ている姿を見ると「冬だね〜」と話すと、「他に着ている人、いないもんね〜」と笑っていました。
Hさん	湿疹が悪化しないように毎日、肌着を交換。腰痛もあり、車いすを使用しながら安静に過ごしていました。
Hさん	布団やシーツを洗い、掛布団のカバーのひもを職員と一緒に取り付け、「なるほど」と協力してくれました。
Tさん	ヘアカットしてきれいサッパリ!! お花のピン止めを付けると「あははっ!!」とうれしく笑っていました。
Sさん	にらめっこして遊ぶと、「おかしいね〜」とふき出して笑っていました。アンコールと頼むと更に大笑い。
Sさん	「今日、お風呂に入れるの？」と女性職員にたずねて、「準備するね」と返事をすると「お願いします」と喜んでいました。
Mさん	食器洗い、洗濯たたみなど「手を貸して下さい」とお願いすると一緒に協力して下さいました。
Hさん	干して取り込んだ布団、シーツをスタッフと一緒に敷くのを手伝い「ホッと」されていました。
Kさん	毎日車いすの自走、足こぎにトライ。短い距離を手引きで職員と歩くトレーニング実施中。

令和2年12月174号 発行
徳耀会 ゆとりあ

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

Photo Selection

ほうとう作り



誕生日会



食事レク

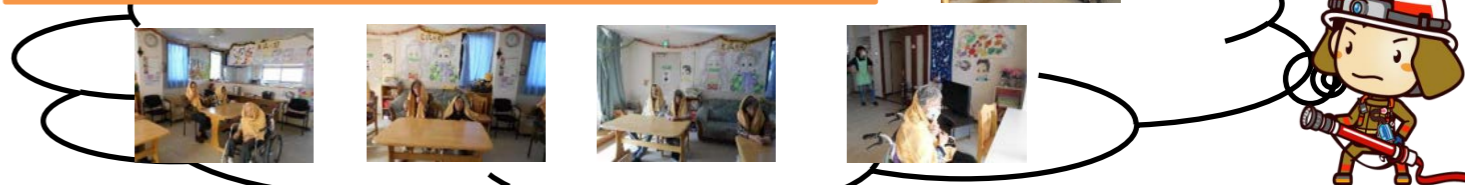


12.December,2020

日	月	火	水	木	金	土
		1 脳トレ 2+2=5	2 内科 お誕生日	3 紙ヒコーキ 口腔ケア	4 ネギたっぷり 親子丼	5 クリスマス① 飾り付け
6 クリスマス②	7 大掃除	8 2部屋ずつ	9 押入れの片付け	10 ボール遊び① 口腔ケア	11 ボール遊び②	12 ぬり絵① お正月(うし年)
13 ぬり絵②	14 防災訓練	15 クリームシチュー 糖質Offロールパン	16 内科 お誕生日	17 口腔ケア	18 ゆず湯	19
20 クリスマス会	21 冬至 ゆず湯	22 工作① だるま(正月)	23 工作② お誕生日	24 お茶会 ケーキ 口腔ケア	25	26 お正月飾り①
27 お正月飾り②	28 お正月飾り③	29 脳トレ 2+2=5	30 ぬり絵 お誕生日	31 大晦日		

- ★ 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。今回はコロナウイルスに関連した新型コロナウイルスの影響を鑑み、室内にて実施しました。



今週の献立

	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	チキンナゲット	じゃがベーバーグ	納豆	玉子どじ	新とうふハンバーグ	がんもの煮物	サラダステーキ
	おねぎのドレッシングがけ	ごまダレサラダ	キャベツの炒め物	白菜の和え物	からし菜の和え物	生姜高菜和え	海苔和え
昼	なめたけ	味噌汁のり	たくあん	かんぴょうごぼう	しその実漬・赤	わさび菜おひたし	桜大根
	ポークハヤシライス	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	スープ	味噌汁	中華スープ	お吸い物	お吸い物	味噌汁	お吸い物
	マカロニサラダ	ぶりの幽庵焼き	鶏肉の照り煮	アジの南蛮漬	はんぺんフライ＆野菜中華揚げ	どんかつ	鶏肉のごま味噌炒め
おやつ	フルーツ	付輪どふきの含め煮	かにシュウマイ	茄子とれんこん炒め	いんげんの胡麻あえ	さつま芋のレモン煮	ごぼうの煮物
		胡瓜の和え物	セロリの中巻サラダ	長芋の和え物	じゃが芋の味噌炒め	ほうれん草のくるみ和え	味噌汁どろろ
	プリン(手作り)	バウムクーヘン	黒糖ケーキ	ワッフル(ココア)	赤りんごゼリー(手作り)	カステラドーナツ	今川焼(抹茶)
	晩	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
味噌汁		味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	中華スープ
野菜かき揚げ		玉子炒め	サワラの煮付け	豚肉と根菜の煮物	鶏肉の葱塩蒸し	ホキの梅しそ風味	ニラ玉
白菜と肉団子の煮物		ほうれん草の煮出し	花型豆腐の煮物	ゆず風味和え	かぼちゃの金平	豚肉と花野菜ソテー	冬瓜の中華煮
チンゲン菜の和え物	大豆とトマトのサラダ	ひじきのコロッケ	ブロッコリーの炒め物	もやし和え物	サーサイと胡瓜の和え物	チヂミ	
カロリー	1605kcal	1633kcal	1445kcal	1482kcal	1583kcal	1488kcal	1415kcal