よの最分もいりそ動を り軸後かをるでのと使街 大をにっ使証はメし用中 きま疲て用拠。ぼりてしに 研りはて降が階 へ段 筋 究は 肉 あ心をほ段 っま で息 を は肺おとが ぴた 糖切り機勧んよ 使 ポット 家れとこ などく りは 腰坂

ことなり のしであ 病ま息 やせが消ますり なの が ではが、化する普 で ずり 粗がれ脚 段が き ¹-鬆 上 `るや 行方 運 疲うの 症 と体 動レ り思幹 れ の こコ 以いの 習 に とツ 上 ま 筋 慣「 くでで がタ す力 くすす なĺ が強 な ゚ゕ゙ いゃ りす 負そ 方 エ まる歩 が がス 荷れ すと幅 効 挙 簡カ がは 太は 果 へか 心が も小 b か臓 にー もさ あ れ りを 行タ でく ま 鍛 こ太え えー は 身 るな ともて上 な 体 運ど ŧ

ま

ェ

ベ

単レ

穴

沢

理

学

療

法

 \pm

段

を 飲 H 込 H ゃ す む せ た ij t ず、 美 味 <

必

要

な

下

頬

ഗ

筋

肉

を

激

歯

科

医

師

清

水

先

生

Ξ ے に ŧ な が IJ ま 食事 す が

飲嚥 み性 しょ 食 セ

を誤 ん 炎 でを み予 ま防 ょる 前つ

ഗ 効

ح 食

に

うつ食と唾唾 2 の事れ液液お 分動をるがの口 す作スよ多分の がムうく泌簡 終しに出を単) がわズなる促な っにりこし体 たとまとま操 果的です。 にら、唾液 t にら、唾液 t にっ、食事 t にっ、食事 t 事

存

実次な い そも ے のな

くれ治

そか大く一副は療新 作次携コ တ် တိ わロ っナ ルて対 プい策 ノるので る。者札 場にいへと であよの期 イマ響感っク フクもあいン 対く ろります。 打が実 ち広の たがも くっの なてと いいな 気くり 持計そ ち画う ものだ。 あよす りう で で 効 あ 果 るこ だ の けわま

う予きく方作 ファこ で想なな 今 あも影っ 飲 H 会の は い 事 の 血 ひコも だ け と宅 公 晴 思勤 っ務 てや の いw マ 後 る の ク В 残 は `会は ザし · る 私 もて 議 だ ŧ 識ばの 激い け 確らに 減る だ 実 しが つ ろ 大きい て う 広る がの でつよ効 つ てはまう いとりでは 噂はあ絶 くでもはる。大かれる。 あれ口 のなり新も ういが型し ナい 確 が がにそうなか 生活全般 風邪をひ 般ひ もな

wりたにに

れ与る外**が** てえと出**ふ** るが、職場で では、 (種はなり) はとり (では、) (をついとつ) (では、) い在に禍やしる期始る がらて、影待まり ルンスかもてチ でしるる接 によったが、 ン用な いて、こ る。 な さ う

療

地

彭

るを ぜる あに こし ひの っ見 とて . 読で た当 ゚゚゚゚゚゙゙゠゙ヺ゚ はい なる ら 少レ い時 な が突 くと 通 然 な でに む る 過ご 話 t を ح さ 4 で てし れ 自 いば て 分 ŧ い る 6 で 尻 ま ح ŧ L 時 話 気 副 た Þ が が む 院 で つ 世 か るな な こい こ 状 う

が

態

最に

近な

あり



Medical Corporation Tokuyokai

医療法人社団 徳耀会

令 和 会 3 年 3 科 月 7 科 発

行 7 介

田中看護師より



ち

に

嚥

ゃ

今ル吸禍れ様

は防なた昨ご

ーにどめ年高

回つも普十齢

もい少段月で

声てし以号も

をはず上でな

出大つに大く

し樂機外楽風

て医能出医邪

な師がを師症

いの低控の状

なコ下えコな

と話

ラ

ŧ

に特

ラし

ムて

をい

返

H

τ

だ

あい

思

っ

呯

た

L

う

え

お

な

発

声

た

す

ま日予器のがは

肺コさの

口に患

ナこ者

でま

まそるま

したし先

മ

た。日

患 訪

者問

様 看

に護

おで

聞伺

たい

ろ者

段と

はお

む話

せし

2

T

る

患

花園歯科衛生士より

口呼吸の危険さ 人は本来鼻呼吸をしています。し かし、鼻詰まりなどによって息苦しさ を感じた際、口呼吸をしてしまう人も 多いと思います。鼻は鼻毛などによ トされるべき菌などがカットされずに 直接体内に侵入してしまう危険性が して生活することも一つの健康法で

ハブラシを軽くあてた程度でも、歯ぐきから出血する場合、炎症を 起こしている状態が考えられます。力の入れすぎにより、ハブラシ で歯茎を傷つけて出血することもありますが、健康な歯ぐきの人で あれば、強くこすった程度で出血することはありません。歯ぐきが 腫れているとき、炎症部分には血液が溜まっているので、歯ブラ シがあたる程度の弱い刺激でも出血することがありますが、出血 が見られるのは、そこに「磨き残した歯垢(細菌)がいる」サインで す。「出血が怖いから触らない」という人がいますが、それは間違 いです。怖がらずに磨いて出血させることで、歯ぐきが引き締まっ てくるので、腫れや炎症を抑えることができます。丁寧なブラッシ ングを行い、できるだけ歯垢を取り除いてあげることが必要です。 歯ぐきからの出血があっても歯磨きは行うことが大切です。ただし、 歯ぐきはとてもデリケートなので、力強く無理に磨くのは傷をつけ

てしまうので、適度な力加減で磨くようにしましょう。

三月になり、日射しのあたたかさも増して春めいてきたように感じます。し かし朝晩はまだまだ寒くあたたかいものが欲しくなりますね。選択肢の一つ にココアを取り入れてみてはいかがでしょうか?

ココアはアノ生姜よりも指先や足先のあたたかさが持続したという実験デー タがあるほど温まり効果大です。

3

また、食物繊維はゴボウよりも多く「リグニン」というココアに含まれる成分 は不溶性のため便通を促進させます。広く周知されている「カカオポリフェ ノール」にはストレスをため込まない正常細胞の損傷を予防する感染予防な どにも一役買っています。ここまで聞いただけでもココアを今すぐ飲みたく なったと思いますが、もう一つの有効成分「テオブロミン」には更にうれしい効 果があります。集中力や記憶力をアップさせたり脂肪を身体に蓄積させない という自然界にはカカオにしか含まれない成分を兼ね備えています。

ココアってこんなに幸せな飲み物だったんですね~♥同じ一杯を飲むなら 時々ココアを取り入れて食物繊維や微量ミネラル類も体に取り入れて心も体 もホットになりましょ♡

(注)ミルクココアは砂糖やミルクが多く加えられているので、ピュアココアを お勧めします。甘みを加えるなら血糖値を急激に上昇させる白砂糖ではなく はちみつがお勧めです。いずれも飲みすぎには注意して下さい。

金融 → コラム

榎本施設長より

日に日に、暖かなひざしを感じ る頃となってまいりました。河津 桜が咲きはじめ、心穏やかな気 持ちになります。

新型コロナウイルスは、まだま だ減少せずにおり、外出自粛、 まだまだ続行中であり、ご家族 様、関係者の皆々様におかれま しては、引き続き、利用者様との 面会等はご遠慮頂く所存でござ います。どうぞご理解、ご協力の 程お願い申し上げます。

利用者の日常生活といたしま しては、ゆとりあ新聞等の写真、 及びひとりひとりのコメントが記 載されております通り、ひとりひ とりが今、自分で出来ることに取 り組んで頂いております。ゆとり あでの生活を繰り返し送れるよう

頑張っております。 医療関係者及び、介護スタッフ も同様に頑張っております。ご家 族様関係者の皆々様におかれ ましても、お身体には充分にご 自愛の程お願い申し上げます。

皆さんこんにちわ。コロナ禍で大変だと思いますがいかがお 過ごしですか?

鈴木主事より

グループホームでは皆さんが感染対策に気を遣って独自に 工夫して、利用者さんをお守りしています。散見されるのはフェ イスシールドの着用です。ウイルスというのは粘膜に触れると 感染のリスクが高くなるそうで、マスクは勿論のこと、フェイス シールドやグローブもスタッフの皆さんが利用者様をコロナに 感染させない為に皆が着用をし、支援しています。フェイス シールドは着用してる他の施設は今のところ少ないのではな いのでしょうか?

もちろん消毒や換気も毎日欠かさず実施しています。スタッフ の皆さんの頑張りによって、利用者様に感染者を1人も出さず、 早くこのコロナ騒動が終息しますよう、心から願っています。

金看護師より

最近は、暖かい日と寒い日が数日おきに訪れることがあり、と くに体調管理に気をつける日々が続いてますが皆さまの体調 はいかがでしょうか?

今日は、私どもグループホームゆとりあでの安全対策の取り 組みをご紹介いたします。

グループホームゆとりあでは、毎月1回、全員参加での避難訓 練を行っています。他施設では消防署職員が参加する年1回の 避難訓練のみのところが多いのでゆとりあでの訓練回数はか なり多い事になります。

しかし、何度も繰り返して行っているからこそ、いざという時の慌 ただしい中では訓練で培った対応が活かされたり冷静な判断 がし易いのではないかと思っています。

グループホームゆとりあでは、これからも入居者さまの安全が 確保出来るように取り組んで参ります。

医療スタップペンコラム

でれ 者

なわの

内田歯科衛生士より

り空気内の不要物をカットする空気 を綺麗にする役割りを持っています が、口呼吸をしてしまうと、本来カッ 高くなります。なので鼻呼吸を意識 あります。



	pixtaJp - 18070898
Sさん	のんびりと過ごしています。スタッフと一緒になって車イス とベッドへ移動し、安全に過ごしています。
Mさん	ボール遊びや風船バレーをとなりの方と面白がって参加。よ く話しをされて、とても元気です!!
Mさん	体操や風船バレーなど体を動かすのが得意。「風船を落とす まい」と夢中になって遊びました!
Mさん	絵がお好きで、「どう塗ろうかな?」と選び、眺めるのも楽 しみの一つのようです♪
Kさん	野菜切りやぬり絵などご自分のペースで参加。となりの方と 言葉探しを一緒に楽しまれています 5
Uさん	3月に飾る(さくらやたんぽぽなど)色塗りや牛の工作を手 伝って頂きました☆
Hさん	風船バレーに参加。「案外むずかしいねぇー!」と言いつつ 楽しまれて跳ね返していました。
Uさん	「コーヒーのおかわりどうですか?」と伺うと「下さい」と 笑顔(^_^)。「砂糖は?」と更に聞くと「少々・・・」と味 わって飲まれていました♪
Mさん	押し入れの衣類を整理したいから、「今度、手伝ってほしい」と(一緒に片付けてきれいにしようと約束)。
Yさん	「お風呂が沸いたので入って下さい〜」と誘うと、「しょう がないねぇ♪」とうれしそうに入られていました。

Yさん	「お風呂が沸いたので入って下さい〜」と誘うと、「しょう がないねぇ♪」とうれしそうに入られていました。
Hさん	「我々、スタッフもできる限り頑張りますので、一緒になっ て頑張りましょう」とエールを送ると安心されていました♥
Hさん	「バレンタインでチョコ何個くらいもらってた?」とたずねると「う〜ん。3つかな?!」と(家族のことを)思い出されていました。
Tさん	2月で91才になられました。「今日も一日、たくさん笑って 過ごしたい!!」と早朝に笑って話されていました。
Sさん	冬用のシーツを購入して頂き、「よく眠れたよ♥」とよろこばれていました(食材の野菜切りも継続して手伝って下さっています)。
Sさん	「こんにちは!」と顔をのぞきこんで話しかけると(にらめっこして)変な顔をしたりして、崩れるように笑っていました(^_^)。
Mさん	「旦那さんにチョコあげていましたか?」と伺うと「気持ち だから」と毎年渡していたようで懐かしんでいました。
Hさん	節分の時、チラシで作った球をオンに向かって全力で投げ返 していました(その後のティータイムは格別!!)。
Kさん	豆まきの時「大きな声出して投げてね」と話すと「声が出ないのよ」とつぶやく。コーヒー欲しい時「はいっ!!」ときちんと返事してますよ!と伝えると苦笑い☆

令和3年3月177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 Enter





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 型肺炎の影響を鑑み、室内にて実施しました。

















Ş			3,M	3,March,2021			
2		月	火	水	木	金	土
7		1	2	3	4	5	6
1		さくら並木作り		ちらし寿司 内科検診 ひな祭り(お茶会)	口腔ケア	絵手紙2F きり絵	ぬり絵
١	7	8	9	10	11	12	13
}	おやつレク ホットケーキ作り	中国語講座2F 防災 ◆	- さくら作り-	絵手紙3F	ロ腔ケア	歌の会2F	脳トレ 2+2=5
)	14	15	16	17	18	19	20
}	体操免疫力 UP	中国語講座3F	さくら作り-	内科検診・	口腔ケア		春分の日 食レク (お好み焼き)
2	21	22	23	24	25	26	27
}	誕生会	脳トレ 2+2=5	ぬり絵	DVD鑑賞	口腔ケア	ぬり絵	脳トレ 2+2=5
1	28	29	30	31			
١	体操	•		内科検診 ® -さくら並木作り	RG		

- ◎毎食前に誤嚥体操を毎回実施
- ◎ラジオ体操、テレビVTRをつける(利用者お茶後)

- ★ 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

今週の献立

l		A	火	水	ホ		土	£
	朳	神飯	神飯	沖飯	神飯	神飯	神飯	神飯
		咪唑汁	咪唑汁	味噌汁	咪唑汁	咪唑汁	咪噌汁	咪唑汁
		肉団子の含め煮	ウインナーソテー	アジのさんが焼き	ハムエッグ	纳豆	かに真丈の煮粉	サラダステーキ
		ほうれん革のポン酢和え	スナップごまだれ和え	カリフラワーのゆかり和え	チンゲン菜の和え物	菱し鷄の炒め	小松菜なめたけ和え	キャベツのドレッシング和え
		景唐割平	たくあん	しいたけ足布	きゃらぶき佃煮	しば漬	練り梅	景唐割平
		神飯	神飯	神飯	神飯	神飯	ご飯	神飯
		お吸い物	咪唑汁	コンソメスープ	咪唑汁	中華スープ	お吸い物	中華スープ
	昼	ブリの味噌焼き	和風豆腐ハンバーグ	肉団子のクリーム煮	アジフライ&エビフライ	豚肉と白菜の中華炒め	鶏肉と里芋の炒め煮	麻婆豆腐
		ふきと筍の煮物	小松菜のくるみ和え	スパゲティサラダ	ピーマンのさっと煮	豆腐サラダ	もやしと水菜のキチマヨ和え	春雨とえびのナムル
		キャベツのお優し	かぼちゃの茶中しぼり	野菜ソテー	トマトのドレッシング和え	ザーサイ	筍と桜えびの炒め	しゅうまい
	おやつ	プチシュー(チョコ)	プリン(手作り)	まんじゅう	どら焼き	鈴カステラ	今川焼(抹茶)	ピーチゼリー(手作り)
		神飯	神飯	沖飯	神飯	神飯	神飯	神飯
		咪唑汁	お吸い物	咪唑汁	咪唑汁	咪唑汁	スープ	咪唑汁
	晚	鶏肉のからし葉油焼き	たらの野菜あんかけ	豚肉の梅風味	鶏肉のぽん酢炒め	白身魚の香味焼き	オープンオムレツ	さわらの幾り焼き
		ひじきと大重のドレッシング和え	かぶのそぼろ煮	薬の名のお後し	さつま芋のレモン煮	野菜のケチャップ煮	レタスサラダ	切り干し大根の煮物
		冬瓜とツナの煮粉	白菜のしその実和え	茄子の煮粉	大根のとろろ昆布のせ	春筍のサラダ	野菜と大豆の浮風煮	オクラめかぶ
1	カロリー	1389kcal	1435kcal	1478kcal	1539kcal	1421 kcal	1455kcal	1422kcal