



医療法人社団 德耀会
Medical Corporation Tokuyoka
令和3年4月178号 発行
德耀会 医科・歯科・介護

医療法人社団徳耀会 理事長 榎本安行

日本国



國難

コロナ禍

コロナ社会

予防 防御

平常心にて 務めて参る所存です。

一ヶ月も経つと他に読みたい本が溜まってしまう。限られた（人生の）時間で、何とかもっと多くの書物をこなせないかと考えていたら、「オーディオブック」を薦める新聞記事に当たった。最近ではビジネス書やミステリー小説なども用意されているらしい。これなら通勤時間や散歩中などのすきま時間を有効に使えるし、「目で」読んでもなかなか頭に入らなそうな難しい本にも挑戦できるかもしくないと考えている。

ストレス

河口心理士

はじめまして、心理士の河口です。4月は多くの人が新しい環境に飛び込んでいく時期です。また、心機一転して頑張っていこうと思う時期でもあります。そんな中、やる気と裏腹に知らずのうちに心と体が疲れてしまふことがあります。新しく不慣れなものへのストレスは意外と大きく、身心の不調へとつながります。そんな時期こそ、しつかり休んだり樂しいことをしたりなど、自分にやさしく過ごすといいのかもしれません。

新しい環境に飛び
つと思う時期でも
と体が疲れてしま
意外と大きく、心
のしつかり休んだ
いのかもしけまサ

介護コラム

橋本施設長より

全国的に桜前線北上、近隣の東綾瀬公園も一面満開です。一瞬でもお花見を楽しもう
う方々が多くおりました。東京都では緊急事態宣言が解除されましたが、まだまだ人數
少は見られず、今後もリバウンドが続くのではないかと、懸念致します。引き続きご家
甘関係者の皆様にはご協力のほどお願い申し上げます。

尚、かねてよりご報告させていただきました、GHゆとりあ（2階、3階）共有スペース清掃について（リビング床、廊下、洗面台、お手洗い、エアコン（浴室、リビング、診室））等、3月23日～3月26日付にて無事終了致しましたので、ご報告させていただきます。

横尾ケアマネヨリ

4月の花といえば代表的なのが「チューリップ」「スミレ」「スイートピー」などが挙げられますね。「チューリップ」は花も葉もシンプルで美しく、世界中で人気があるそうです。それを超える品種が登録されているとか。（咲き方も様々あるそうです。）花言葉は、「思慕！」色によって花言葉が異なり、赤→「愛の告白」白→「失われた愛」という意味が違うのですよ？

平田看護師より

日常のかかわりの大切さ
人は年齢とともに体の機能が衰えてきます。恒例の方々は、脱水傾向になりやすいです
れに伴い皮膚トラブルが発生しやすいです。筋力低下による転倒リスクもあります。日
間わりで水分補給を促す、適時入浴や部分清拭を行う、転ばないように見守るなど、こ
た皆さんのがかわりが入居者様の生活を支え 等願を作っているのだと思います

卷之三

卷之三

副理事長

□腔ヶ戸の効果

～新しい職員の紹介～

令和3年4月より新規入職者、職種並びに氏名をご紹介いたします

~緊急告知~

医療スタッフ コラム

佐々良歯科衛生士

青土香護ヒリ

毎日の義歯ケアについて。

- 1、入れ歯安定剤に頼らないようにしましょう！入れ歯が合わないからと言って、安定剤を多用するのはあまりよくありません。安定剤を使用する前に、歯科医にしっかりと調整してもらいましょう。
- 2、熱湯消毒はいけません！消毒しようとして、熱湯にかけてしまうと変形してしまいます。
- 3、義歯洗浄剤を使用しましょう！ブラシで磨いただけでは、最近は落としきれません。洗浄剤を毎日使用し、最近をためないようにしましょう。
- 4、歯磨き粉は使用しないでください。入れ歯が傷つき細菌がたまりやすくなります。カビが発生する原因にもなります。
- 5、入れ歯は割れ物です！落として割れないために、水を張った洗面器の上で洗いましょう。もし割れてしまったら、ご自身で接着せず、そのまま先生にも見てもらいましょう。
- 6、外したら義歯ケースを使用しましょう！ティッシュなどに包んでおくと、捨ててしまったり、壊してしまったりする原因になります。
- 7、歯肉を休めるため、寝るときは義歯を外して、義歯洗浄剤のが基本です。個人差があります必ず歯科医に確認するようにしましょう。
- 8、入れ歯は慣れること！そして歯科医による調整が大切です！入れ歯と上手にお付き合いするには、慣れることがとても大切です。あきらめずに、使用しましょう。また、お口に合う入れ歯にするには、調整が欠かせません。不都合を感じるところを歯科医に調整してもらいましょう。痛みがあるからといってご自身で削ったりするのはやめましょう。

まとめ

入れ歯（義歯）を作った後の調整から本当のスタート。また、慣れてご使用されている方も、間違った知識やお手入れ方法をなさっている場合もあります。今一度、入れ歯（義歯）お取り扱いを見直し

さくらも開花したというのに、「気が気でない」日々が続きますね。元気、やる気、病は気から、など、「気を使つたいろいろな言葉がありますが、中医学の「気」は元気に活動できるエネルギー、生命活動の原動力のことです。私たちの身体中を巡って悪さをするもの（ウイルスや花粉など）から体をガードする「バリア」の役割もしています。「バリア」の力が強ければ悪さをするものは侵入することができません。不安な日々が続き「気が気でない」状態は「気」が自分以外のどこか（テレビやネットの情報、過度の心配事など）に行ってしまっている状態です。すると自分自身のガードがお留守になってしまいます。せっかく持っている自分だけのバリア、大切にキープしたいですね。お家で過ごす時間も長くなりがちですが、心安らぐいい香りの薬膳茶でリラックスしてお過ごしくださいわ。

下川歯科衛生士より

「そもそも親知らずって一体何者？なぜ生えてくるの？」
親知らずとは、永久歯の中で一番最後に生えてくる歯で正式名称を「第三大臼歯」といいます。親知らずが生え始めること（10代後半以降）には自分で歯を磨いていますよね。「自立をしていて親元を離れ、親がその歯が生えてきたことを知らない」ということから「親知らず」という名前が付きました。先天的に親知らずのない人や、個人差があり通常上顎左右2本、下顎左右2本の計4本あります。親知らずは顎の骨の一一番奥に生えています。上下の歯がまっすぐに生えてかみ合っている場合は抜く必要はありません。親知らずが斜め、横向きなどの場合は、虫歯、歯周病、歯茎の炎症の原因になる可能性があります。

当法人では、
毎月、職員・
グループホー
ム入居者様の

PCR検査実施し
検査結果は全
員陰性となっ
ております

尚、ワクチン接種については、当院にて職員・グループホーム入居者様へ希望者のみ接種予定です。



Photo Selection

ひな祭り



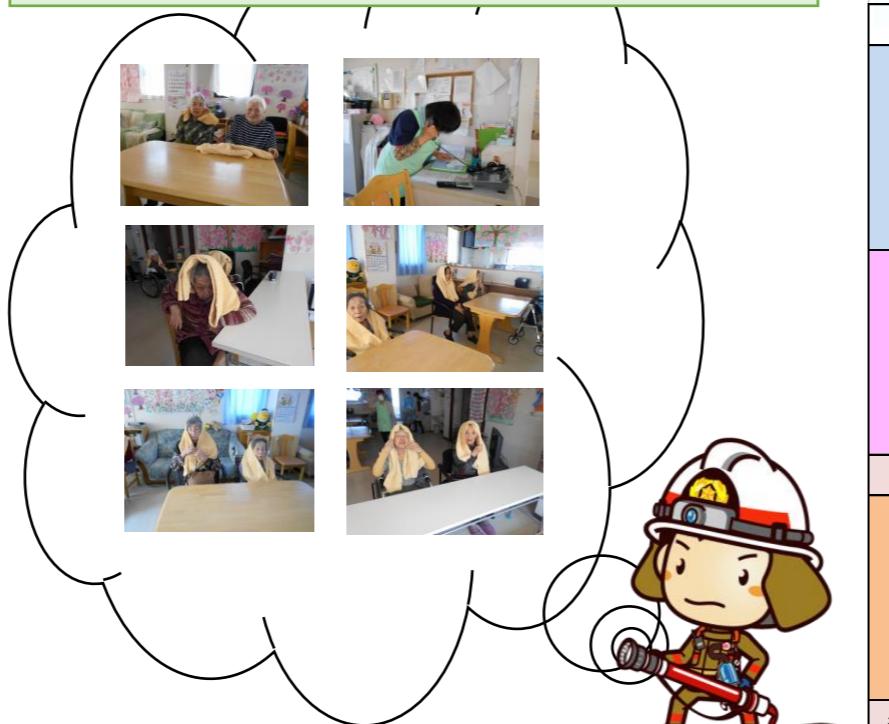
今
月
の
ス
タ
ッ
フ



ホワイトデー



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。



Sさん	入浴するとき、衣類の脱ぐとき、着るとき、腕や足を雨後犯してくれて協力的！！
Mさん	息子様に「元気に過ごしてますよ」ということを手紙で伝えたよ！と話すと安心されていました。
Mさん	風船を見ると目であとを追って、ニコニコされて参加してくれました。
Mさん	体操や風船パレーなど体を動かすことが好きで、よく見ながら真似して取り組んでいます。
Kさん	さくらのちぎり絵と一緒に手伝っていただきました。コツコツと少しづつ色映えも考えて工夫！！
Uさん	「久しぶりにお風呂入りませんか？」と誘うと、「そうねえ～」と喜んで入浴！気分も爽快に♪
Hさん	「ここは居心地がいいから」と慣れてきた様子。昼食づくり（野菜切り）も上手にこなしていました。
Uさん	食事前のバタカラ体操を合わせて参加。ポスター作り（桜）、ぬり絵も熱心に取り組まれていました。
Mさん	ぬり絵をするとき、絵に合わせて「何色がいいかな？」と考えながら選んでいました。
Yさん	3/14、ホットケーキ作り。材料をしっかりと混ぜて焼きたてのホットケーキをおいしそうに味わいました。
Hさん	「暖かくなってきたので、新しい服が欲しいな！」とお話しされ、「何色？」と伺うと、「紺がいいかなぁ？！」と考えていました。
Hさん	受診がきっかけですが、久しぶりに娘様とお外に出ることができてるれしそうでした。
Tさん	窓から見える空を見て、「いい天気だね♪」と喜んでいました。（ベッド上でたまに横になって体を伸ばしています）
Sさん	3/3ひな祭りでは、ちらし寿司、甘酒を味わって満喫されました。
Sさん	外の天気がいいと「暖かくて気持ちいいね♪」と話していました。「つい2度寝しちゃった」と朝食の時話していました。
Kさん	3月から新しい生活がスタート。ホットケーキの卵割りと材料を木イッパーで混ぜるのを手伝ってくれました。
Hさん	ひな祭りではちらし寿司、ホワイトデーにはホットケーキを味わい、「食べることが楽しみの一つ」のようです。
Kさん	野菜切りや卵割などお手伝いしてくれました。体操の後のコーヒーは格別のようです。

令和3年4月178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

日	月	火	水	木	金	土
4	ぬり絵	ぬり絵	ぬり絵	内科検診	1 口腔ケア 桜見散歩	2 3 桜見散歩 体操
11	おやつレク	昼食レク ちらし寿司	写経	写経	4 脳トレ	5 6 7 8 9 10 風船パレー 体操
18	タオル体操	中国語講座	軽ヨガ体操	内科検診	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 昭和の日	10 風船パレー 体操
25	脳トレ	タオル体操	風船パレー	DVD鑑賞	30 脳トレ	2+2=4 お天気の良い日は毎日公園散歩

★ 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						
	月	火	水	木	金	土
朝	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
	肉団子の味噌煮	野菜の真丈焼き	ハムステーキ	オムレツ	がんもの煮物	チキンナゲット
	オクラのお浸し	春菊の和え物	ざま高菜和え	三色サラダ	白菜のしその煮和え	里芋の和風サラダ
	きくらげしそ昆布	かっぱ漬	きやらぶき佃煮	たくあん	昆布豆	景唐剥干
昼	御飯	カレーライス	御飯	御飯	御飯	御飯
	お吸い物	福神漬	味噌汁	味噌汁	中華スープ	中華スープ
	白身魚のみぞれ煮	スープ	2種のメンチカツ	赤魚の粕漬	肉団子の昔酢炒め	かぼちゃのキッシュ
	サツマイモのバター金平	トマトとわかめのサラダ	切干大根煮	冬瓜のそぼろあん	春雨サラダ	野菜のグラッセ
	白菜の酢醤油和え	フルーツポンチ	マカロニ玉子サラダ	ほれん草の辛し和え	ツナサラダ包み揚げ	茄子の味噌煮
おやつ	ワッフル(ココア)	コーヒーゼリー(手作り)	蓋(ケーキ(バナナ風味)	今川焼(カスター)	りんごブチケーキ	ブチュー(いちご)
	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	お吸い物	お吸い物	味噌汁
	チャンブル風炒め	白身魚のムニエル	サワラの香味焼き	チキンのピリ辛味噌	鰯の胡麻味噌煮	カレイの照り煮
	いんげんのさつまいも	ウインナーの炒め物	小松菜のバター醤油蒸し	チンゲン菜の柚香煮	きのこのマヨ炒め	ホタテの塩焼き
	カリフラワー梅和え	セロリとにんじんマリネ	もやしのドレッシング和え	大葉サラダ	春菊の金糸和え	鶏肉と里芋の煮物
カロリー	1449kcal	1600kcal	1606kcal	1370kcal	1595kcal	1473kcal