医療法人社団 徳耀会
Medical Corporation Tokuyokai
令和3年5月179号　発行
徳耀会　医科・歯科・介護

医療福祉情報

睡眠時間

精神科　田畑先生

患者様から「睡眠時間って6時間は短いですよね」とよく聞かれます。とある先生は「ナポレオンは3時間です」と答えたり人それぞれです。個人差はいわゆる「体内時計」によりきまっており、この時計は時計遺伝子という複数の遺伝子で抑制されています。体内時計は光で調整されることが分かっているので、午前中に日の光を浴びて軽く散歩をするだけで、快適に眠れるかもしれません。

認知症について

小林理学療法士

まだまだコロナウィルスに影響で自粛生活が続いていますが、今回はコロナウィルスと認知症について気になる情報がありましたのでこの場を借りてお話させていただきます。

コロナウィルスに感染すると、高齢者は若者と比較し重症化しやすい傾向にあるのは周知のとおりです。その為、自粛生活が余儀なくされ、外出する機会がめっきり減ってしまった方も多くいると思います。ある県の調査によると、約38%の患者に認知機能の低下や日常生活動作の低下が認められたとの報告があります。つまり、認知症患者の3人に1人が症状を悪化させていることになります。

認知症の予防について、科学的なデータが多い最も効果的な方法は「運動」です。1日20分程度の散歩で認知症のリスクを半分程度にまで減らせるという研究が世界的にも多数あります。コロナ感染を警戒しすぎるあまり、「外出自粛」と「人と会わない」を徹底しすぎて、認知症になってしまっては本末転倒です。

ワクチンも少しずつですが供給されてきています。感染対策はしっかりとやりつつ、散歩等で気分転換をしていきながら心と体のバランスを整え、コロナウィルスに負けないように頑張っていきましょう。

水虫

川尻副院長

水虫はカビの一種である「白癬菌（はくせんきん）」が増殖して起こる皮膚病です。とくに足に増殖しやすいのは、靴を履くことで足が蒸れて菌が好む高温多湿な環境になりやすいためです。水虫にならないために高温多湿を避け、通気性をよくしましょう。毎日奇麗に足を洗い清潔な靴下を履きましょう。

万が一水虫になってしまったら・・・医師に相談しましょう。清潔を保ち毎日お風呂上がりに薬を塗りましょいう。症状が治まっても自己判断で薬を塗るのはやめてはいけません。

早めの対策で快適に過ごしていきましょう。

歯のメンテナンス

歯科医師　吉秋先生

歯科医師になって十数年、友人から歯の相談を受ける機会が増えてきました。普段から歯医者に通ってないのか聞くと、殆どの答えが「どこも痛くなかったしめんどくさくて…」

車を買ったら2．3年に一回車検に出してメンテナンスをし、故障したまま乗り続けたら車は動かなくなります。歯も同じで痛みがなくても一生メンテナンスが必要で、歳と共にトラブルが出やすくなってきます。

今では友人達も通う習慣がつき、みんな歯に自信を持ってキラキラ笑います。コロナ禍で人に会えないマスク必須の今だからこそ、今まで放置していた歯を治したりメンテナンスするチャンスです！

コロナが終わった頃、自信を持って笑える自分を想像してみてください。

新型コロナワクチンに関して

新型コロナワクチン接種に関して、当徳耀会　心療内科クリニックにて職員・グループホーム入居者様へ接種予定となっております。

～緊急報告～

当法人では、毎月、グループホーム入居者様、並びに当法人職員及びヘルパーの抗原検査キッド、PCR検査を実施する予定です。

介護コラム

榎本施設長より

新緑の映える頃となりました。緊急事態宣言発令にて（連休中の外出自粛）を心がけましょう。結構、毎日増加しつつ目につきます。
さらに、これから医療従事者及び高齢者へのコロナワクチン注射接種が始まります。引き続き手洗い・うがい・消毒など体温測定等の継続続行をしてまいります。
4月21日（水）にて防災訓練を実施、職員の誘導により西階段から降りてこられた利用者様及び車イスの方、自力で歩行し、エレベーターを使用された方と様々でした。お天気も快晴で久しぶりに外に出ることが出来ました。頑張って！頑張って！ほんの少しの時間を2階3階の利用者合同訓練が出来ました。利用者の中には室内シューズで外に出たわ？外靴を取りにいかないとと気にしている方もおりました。
季節柄気分が不安定になりがち、春風邪など不調も起きやすいです。食事の工夫をしてみましょう。（きゅうり・セロリ・豆腐も一緒に！）
ご家族・関係者皆様におかれましては引き続きご支援ご協力をお願い致します。尚、利用者様の体調変化がある場合にはゆとりあよりご家族様に連絡を致します。病院受診の手配等もご家族にお願いすることもあります。どうぞご協力くださいますようお願い申し上げます。

前田スタッフより

東京オリンピックの開催がコロナの影響にり延期され今年の7月に決まりました。オリンピックの開催は祝祭ムードにあふれ経済効果の広がりに大きくつながるチャンスでした。建設された多くの施設は世界各から観光客が押し寄せることを見込みオリンピックをきっかけに日本に興味を持った海外からの観光客が開催後も増えることが予想されていたが海外の一般客の受け入れ断念を正式に決定したのです。今の状況では開催されるのかも心配です。

岩田看護師より

新型コロナウイルスにより、病院では面会制限が続いています。この状況が1年以上となり、病院ではリモート面会が始まりました。
iPadなどをベッドサイドに持参し、御家族とお話しして頂くのですが、皆様普段スタッフには見せないような嬉しそうな表情でお話しされています。しかし高齢化とそれに伴う認知症の増加により、状況を理解できずに画面に向かって「こっちきなさいよ、なんでそこにいるの？」と話しかけたり何か怪しげな物がとだんまりとしてしまう方。
御家族との距離がある現在、私達スタッフが患者様や入居者様の側に寄り添う言葉かけや対応を心掛けなければいけないなと感じます。

医療スタッフコラム

小野歯科衛生士より

要介護高齢者の口腔ケアのポイントについて
1.口腔内に問題がないか観察
痛みの原因となる傷や炎症の有無をチェックします
2.介助は最小限に
本人にできることがあればその能力を生かし、不足分のケアは介助者が行います。
3.誤嚥に注意
体勢を整えて誤嚥を防ぐようにします。
４.口腔内の感想に注意
粘膜の保湿とともに口腔機能訓練やマッサージなどを行い唾液分泌を促します。

相田歯科衛生士より

ご存知ですか？むし歯菌は歯に住みつくので、生まれたばかりの歯がない赤ちゃんのお口にはいないのです。感染ルートは、唾液によって人から人へとうつっていくことが多く、特に乳歯の生えはじめから３歳頃。２歳前にうつると、将来むし歯になる可能性はぐ～んと高まります。たとえご家族の中にむし歯が多い方がいらしても、しっかりお手入れして正しい食生活を守っていれば、むし歯になる可能性はぐっと減らせますので、周りの大人の方こそしっかりとケアをしましょう！

中嶋保健師より

春は、朝晩の寒暖差や環境の変化などのストレスで、内臓の動きや代謝、体温をコントロールする自律神経が乱れやすいと言われています。自律神経のバランスが乱れると疲れやだるさ、気分の浮き沈みなど心と体の不調が現れることがあります。バランスを正常に保つには生活リズムを整えることが大切です。身体を温める、栄養バランスのよい食事、適度な運動、質のよい睡眠をとる、自然と触れ合うといったことも不調の改善につながります。ぜひ生活リズムを見直して、心身ともに健やかな状態で新緑の季節を過ごしましょう。