医療法人社団 徳耀会
Medical Corporation Tokuyokai
令和3年6月180号　発行
徳耀会　医科・歯科・介護

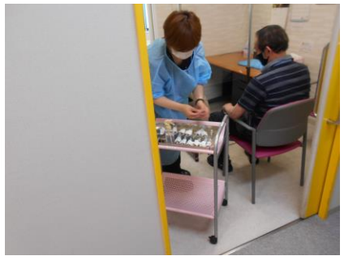
医療福祉情報

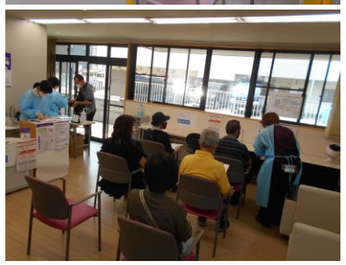
新型コロナワクチン に関してのお知らせ

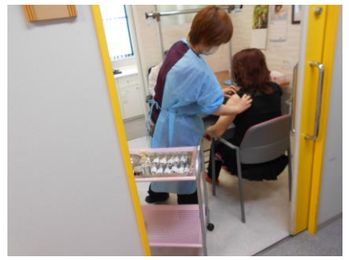
当徳耀会心療内科クリニックにて職員・グループホーム入居者様へ、予防接種完了致しました。又、当院へ通院されている一般の方の予防接種も７月より随時行っていく予定となっております。尚、グループホーム入居者様並びに、当法人職員及びヘルパーのPCR検査は、今後も毎月実施していきます。ご安心ください。

接種会場・待合室

心療内科　榎本先生







睡眠について

「最近あまり眠れません」とおっしゃる方が多くいらっしゃいます。睡眠については様々な研究がありますが、最近の知見では『遅寝早起き』が推奨されています。昔は『早寝早起き』が健康に良いと言われていただけに、目からうろこです。

だらだらと睡眠時間に時間を多く費やすよりも、メリハリのある睡眠をとることが良眠のコツです。夜に寝られない分を昼に寝るという考えは逆効果で、夜にまとまって寝ることが起きた時の満足感につながります。昼寝はしたとしても、午後1時から3時の間に30分以内であれば夜の睡眠に影響しないとされています。

また、寝る時間を決めずに起きる時間を決めることが、本来の人間らしい活動時間を送るのに重要と考えます。

『遅寝早起き』でまとまった睡眠時間をとるように是非心がけてみてください。それだけで日中をスッキリと過ごせるようになった方も多くいらっしゃいます。

オーラルフレイル

歯科医師　松尾先生

オーラルフレイルとは、お口の機能の軽微な低下や食の偏りなどを含む、身体の衰え（フレイル）の一つです。

健康と機能障害との中間にあり、可逆的であることが大きな特徴の一つです。つまり早めに気づき適切な対応をすることでより健康に近づきます。このオーラルフレイルの始まりは、滑舌低下、食べこぼし、むせ、かみきれない物が増える、口の乾燥等ほんの些細な症状であり、見逃しやすく、気が付きにくい特徴があるため注意が必要です。

よく噛むことは口回りの筋肉を鍛えるためまずはよく噛んで食べることからはじめましょう。

介護 医療 スタッフコラム

前田スタッフより

最近テレビ番組や新聞、ネットニューズでよく見聞きするようになった「SDGｓ」（エスディージーズ）という言葉。SDGsとは持続可能な開発目標。簡単に言うと世界中にある環境問題、差別、貧困、人権問題といった課題を世界のみんなで2030年までに解決していこうという計画、目標のことです。目標が「大きすぎてイメージが出来ない」や「国や企業が考えること」と思われがちですが一人一人の小さな行動が皆に伝わっていけばやがて大きな変化を生みます。

自分に何ができるのか調べ考え、行動するように意識していけるといいですね。

岩田看護師より

最近カラフルで個性的なマスクを目にすることが多くなりました。自分が感染しない、相手に感染させないことがマスクの目的です。布マスクやウレタンマスクは不織布マスクよりも気密性は落ちますが咳やくしゃみによる飛沫の飛散防止低減はできます。

マスクによって精神的なストレスや肌トラブルをかかえている人も多いと聞きます。例えば仕事中は不織布マスクで家の中やプライベートな時間は、他の製品のマスクで過ごす等工夫しまだまだ先の見えないマスク生活ですから洋服を着替えるようにマスクの機能やデザイン等で楽しんではいかがでしょうか。

井口歯科衛生士より

こんにちは衛生士の井口です。コロナでマスクを欠かさない毎日になりましたが同時に口臭が気になる方いらっしゃいませんか？口臭の原因はお口の中の歯周病や虫歯だけでなく特に女性は生理周期とホルモン分泌が関連するとのことです。これから気温も高くなりよりマスクが辛いですが普段からケアをしっかり行い口臭軽減になるといいですね。

榎本施設長より

新型コロナウイルスが毎日毎日増加しつつあります。新たな変異ウイルスがさらに猛威・拡大しております。まだまだ納まらない状況です。

医療従事者（関係者）の接種開始及び高齢者の方々の接種受付とともに接種開始となります。（予約が必要となります）

当院クリニックでは、心療内科医師による接種開始いたします。GHゆとりあではご家族様の同意書を頂いた上でクリニック内科医師が接種実施いたします。介護職員も同様に実施いたします。

5月17日（月）防災訓練を実施、朝方雨でしたが中階段及びエレベーターを使用し1Fクリニック入口へ避難致しました。利用者様も煙を吸ってはいけないためタオルを首にかけ頑張って避難してくださいました。今後も毎月一回は必ず実施に心掛けていきたいと存じます。ご家族様におかれましては大変かと存じますが引き続きご支援・ご協力をお願い申し上げます。

佐藤事務員より

4月から財務経理部として入社致しました、佐藤奈々葉です。初めての職場という事もあり不安や心配もありますが皆さんのお役に立てるよう精一杯努めて参ります。宜しくお願い致します。

花園歯科衛生士より

あっという間に今年も半年が過ぎようとしています。今年に入ってまだ一度も歯医者で口腔内診査を受診していないという方はいらっしゃいませんか？
ご存知でしょうか？6月4日は、虫歯予防Day！6(ム)4(シ)にちなんだ歯の健康に関した啓発期間のことです。 歯とお口の衛生週間を迎えるこの時期に、定期検診をおすすめします。
お口の中にトラブルがなくても、年2回程度は定期検診を受けるように心がけましょう!