



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

医科・歯科・介護通信

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



睡眠について

心療内科 榎本先生

「最近あまり眠れませんか」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ふ考えは逆効果で、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。昼寝は逆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は是非心がけてみてくだされい。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、身体への衰え（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始めましょう。

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、ネットニュース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が2030年までに解決していくという計画、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く聞きます。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もいらっしゃるかもしれませんか？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する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！



Tさん	方や首の周りをうしろから擦っていると「あはは」いい気持ちだねえ。と笑っていました。
Yさん	「外は雨と風が強いんですよ」と知らせると「屋根もあるし濡れる心配もなくて良かった」とお話しされました。
Kさん	お酒のチラシを見ながら「結構好きだったんですが？」と何うと「最近飲んでないよね」とつぶやいていました。
Sさん	あんみつ作りに参加。懐かしい味を楽しまねながら食べていました。
Hさん	甘めのコーヒーをいれると「うまいねえ」と大喜びされていました。気分もリラックスできるようです。
Hさん	毎日の手足と全身をきれいにして清潔を保っています。
Sさん	「こんにちは」と話しかけると「ちょっと隣に座りに行って」とふざけた顔して笑いました。
Kさん	たくさんの洗濯物があるとき何も言わずたたむのをお手伝いしてくださいました。
Fさん	「必要な時はいつでも手を貸しますので」と言葉をかけると「ありがとう」とほほんとしていました。
はさん	5/11～入居となりました。周りの方に話を伺いながら体操や歌と一緒に歌って参加してくださいました。
Hさん	5/21～入居となりました。新しい環境に少しでも早く慣れていきたいです。
Hさん	「ここは居心地がいいからつい居座ってしまうの」と仲間と過ごす楽しさを感じているようです。
Mさん	バタカラ体操をしているとき顔を覗き込むと「べえ」とふざけて大笑いしました。
Mさん	駄菓子屋さんごっこをして楽しみました。久しぶりに食べた駄菓子は懐かしかったようです。
Uさん	しょうぶ湯に入りました。昔の人は葉っぱを「頭に巻いたこともあったらしいよ」と教えてくださいました。
Mさん	火曜日と木曜日は麺類の日。暑くなってきた日「つつつつっ」とおいしいね♪と喜んで食べていました。
Kさん	「おいなりさん作り」に挑戦。油揚げの中にご飯を詰めて美味しく食べました。
Mさん	「一緒にやりましょう」と声をかけると着替えや歯磨きなど協力的に動いてくださいました。

令和3年6月160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

コロナワクチン接種



接 種 場 所



待合スペース



コップ作り



防災訓練



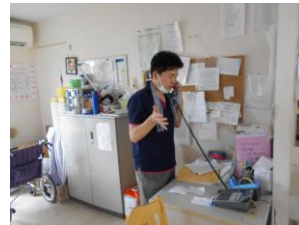
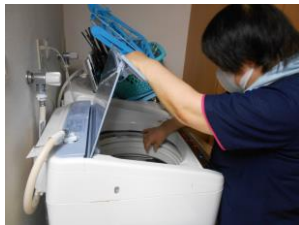
ワクチン接種

GHの利用者様、並びに
職員のコロナワクチン1
回目ですが5/25（水）
に全員に接種致しました。



今
月
の

ス
タ
ッ
フ



6, June, 2021

日	月	火	水	木	金	土
		1 ぬり絵	2 脳トレ 	3 口腔ケア DVD鑑賞 	4 心療内科 体操 	5 脳トレ 
6 ぬり絵	7 タオル綱引き 	8 冷やし中華作り 	9 内科検診 脳トレ 	10 口腔ケア 体操 	11 ボール投げ  	12 ぬり絵 あさがお
13 脳トレ 	14 おやつレク 誕生会 	15 ボール遊び 	16 ボール遊び 	17 口腔ケア ピザトースト作り 	18 心療内科 	19 タオル綱引き 
20	21 七夕飾り作り 	22	23 内科検診 	24 口腔ケア 	25 体操 	26 ぬり絵
27 ぬり絵	28 DVD鑑賞 	29 タオル綱引き 	30 ボール投げ 			

- ★ 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	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
	野菜天の煮物	塩焼きチキン	豆腐ナゲット	肉団子の含め煮	ちくわの煮物	アジのサンガ焼き	塩焼きチキン
	さあど鰯物梅和え	いんげんのお浸し	大根のゆかり和え	オクラのお浸し	白菜の塩昆布和え	菜の花の和え物	スナッポのマヨネーズ和え
	桜大根	しその実漬	野沢菜昆布	きくらげしそ昆布	しば漬	たいみそ	しいたけ昆布
昼	御飯	御飯	カレーライス	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁	中華スープ	福神漬	お吸い物	お吸い物	味噌汁	味噌汁
	エビカツ&コロッケ	玉子炒めの麻婆あんかけ	スープ	チキンカツみそだれ	白身魚のみぞれ煮	カレイの塩焼	鯖の薬味焼
	刺し昆布の煮物	春雨の中華サラダ	トマトとわかめのサラダ	高野豆腐の含め煮	サツマイモのバター全平	ほうれん草と天かすのお浸し	冬瓜の煮物
	小松菜のクルミ和え	しゅうまい	フルーツボンチ	もやし和え物	白菜の酢醤油和え	つくね	オクラもずく
おやつ	プチシュー	紅茶ケーキ	チョコレートパバロア	青りんごゼリー	ロールケーキ	黒糖まんじゅう	パウムクーヘン
晩	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	コンソメスープ	スープ
	ポークソテー	ホキの塩焼き	赤魚の塩焼	白身魚のムニエル	豚肉のみぞれ煮	鶏肉のマヨネーズ焼	えびと豆腐のチリソース炒め
	玉ねぎの味噌バター煮	鶏肉と里芋の煮物	じゃが芋の全平	ウインナーの炒め物	さつま芋の塩バター炒め	かぼちゃのバター煮	ワンタン煮
	ほうれん草のサラダ	ほうれん草の海苔和え	パプリカの酢の物	セロリとにんげんマリネ	小松菜のお浸し	カラフルサラダ	もやしとザーサイ炒め
カロリー	1473kcal	1432kcal	1433kcal	1606kcal	1606kcal	1578kcal	1578kcal