医療法人社団 徳耀会
Medical Corporation Tokuyokai
令和3年7月181号　発行
徳耀会　医科・歯科・介護

医科・歯科・介護通信

救急医療

内科　大楽先生

コロナ一色のこの一年ですが、ワクチンも急ピッチで進んでおります。今回は「救急医療」で人が倒れた時、救急車が来るまでどのような対応ができるかを述べたいと思います。人が倒れていたら周囲が安全場所かをまず確認します。その人に呼びかけ反応がなければ119番通報、AED手配をします。呼吸の確認をし、呼吸がなければ胸骨圧迫（仰向けに寝かせ横に両ひざたちになり胸の真ん中を一円方の手のひらの付け根を重ね胸が5cm沈むよう圧迫。1分間に約100回のテンポで圧迫）これを救急隊やAEDがくるまで続けます。AEDが届いたときはAEDを使用します。（意識がなく正常な呼吸もない場合に使用）AEDの使い方はフタを開けると自動的に電源が入り音声が流れます。音声に従ってください。（電源パッドは胸の右上（鎖骨下で胸骨の右）と左わき腹（脇の下5～8cm下）に貼り付けます。自動で心電図を解析し指示を出すため救急隊が来るまでパットはつけたまま、電源もつけたままにして音声に従います。これらの処置を早く行う程命が救われます。いざというときは落ち着いて対応してください。

～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検査を実施しております。

ストレス発散

精神科　田村先生

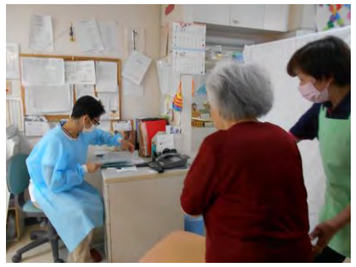
大谷が止まらない…！

大リーグ・エンゼルスの大谷翔平選手の連日の大活躍は、日本のみならず本場アメリカのメディアを騒然とさせています。英語の表現は邦訳するとやや大げさな表現になりがちですが、現在の彼の活躍をみると、その極端な表現を以てしても物足りないと思ってしまうほどです（2021/6/30現在：打率．278　本塁打28本【第1位】　打点63　【第3位】盗塁11【第9位】）。普通であれば、この打者成績のみでも十分に偉業なのですが、彼は“二刀流”として、投手としても活躍しており、規定投球回に達していないためランキング外ながら、防御率2．58は（第4位）相当の素晴らしい数字です。また、　少ない投球回に比して奪三振は82と多く、驚異の奪三振率を誇っています。彼は日本人の代表ではありますが、並外れたパワーや体格を有し、典型的な日本人像とも異なる稀有な存在です。また、大リーグという超人揃いの環境においても、彼と同じようにハイレベルな二刀流を実現させている選手は現代はおろか、ベーブルースの時代まで遡らなければ見当たらないという、これまた地球レベルでも100年に1人レベルの稀有な存在です。リアルタイムで彼の活躍を観れる幸せ、日本人として心の底から応援できることに感謝しながら日々を過ごしております。

コロナ禍でオリンピックの自国開催も心から喜べない複雑な心境ではありますが、彼の活躍を励みにがんばろうと思う今日この頃でした。皆さまも、スマホなど電子機器の長時間使用による眼精疲労に注意しながら、自粛とストレス発散のバランスをとりつつ、お身体に気を付けてお過ごしください

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。



介護コラム

榎本施設長より

今年は遅めの梅雨入りです。じめじめ湿気が多く気温上昇により熱中症に気をつけるよう心がけましょう。特にこまめに水分補給を致し室内空調（エアコン）居室においても同様です。快適にすごせるように心がけていきましょう。さらに暑いときはアイスクリーム（キャンディ等）を召し上がるとよいです。ゆとりあでも提供させていただいております。

新型コロナウイルス（インド型・イギリス型・変異株）が増加しつつ、当法人の医療従事者・介護事業所・高齢者・介護スタッフもPCRを毎回実施しております。（医療従事者は新型コロナワクチン2回接種完了致しました。）

高齢者施設であるGHゆとりあも、高齢者・介護スタッフも2回目の新型コロナワクチン接種を実施いたしました。（6/16（水））

その中で7月下旬五輪（オリンピック）も実施されます。

毎月実施しております防災訓練も6月中旬に行いました。さらにご家族様におかれましてはGHゆとりあに面会等はご遠慮いただいておりますのでどうぞご理解・ご協力の程引き続きご支援頂けますようお願い申し上げます。

山口スタッフより

紫陽花が奇麗に色づき始める季節となりました。今年の梅雨入りは少し遅いようです。

突然ですが皆様は普段笑うことがどれくらいありますか？笑うこと、笑顔でいることは大きな健康効果があるそうです。

①免疫力アップ
②アレルギーの改善
③ストレスの軽減等

コロナ禍で色々なことが未だに制限されストレスを多く感じやすいですが利用者様と些細なことでも笑い合い笑顔でコミュニケーションをとることを日々心掛けています。

医療スタッフコラム

下川歯科衛生士より

「歯が磨けない時はぶくぶくうがいだけでも大丈夫？」

ぶくぶくうがいではの汚れがとれるのはある程度の食べかすだけです。糖分をエサにして作られる歯の表面にこびりつくプラーク（歯垢）はうがいをしたくらいでは落とせません。最近の塊となっているものを落とすには歯ブラシで落とすしかありません。歯磨き母の健康のために1日2～3回するのが理想です。虫歯や歯周病のリスクが高まるのは唾液の分泌が激減する夜間の就寝中だと言われています。日中しっかり磨くのが難しくても夜寝る前はじっくりと時間をかけて歯磨きをして頂く事をお勧めします。

内田歯科衛生士より

「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。鼻は鼻毛などにより空気内の不要物をカットする空気をきれいにする役割を持っていますが、口呼吸をしてしまうと、本来カッ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高くなります。なので鼻呼吸を意識して生活することも一つの健康法であります。

金看護師より

こんにちは。先日、関東も梅雨入りし日射しも強くなり、熱中症に気を付けなければならない季節になりました。

今日は、熱中症についての豆知識を皆様にお伝えしたいと思います。

室内に居ても脱水が原因で簡単に熱中症に掛かってしまうことは、皆様もご存じかと思います。

熱中症予防には、水分補給が大切ですが、同時に過度でない塩分も補給することが大切です。最近では、この季節になると塩分入りの飴やタブレットが店頭にも多く置かれるようになり、外出先でも気軽に手に出来るようになりました。また、スポーツドリンクも色々な種類があり、ご自分の飲みやすいものを飲まれるのもお勧めです。

スポーツドリンクには、点滴と同じ成分⇒電解質（点滴とは含まれている分量が違います）が含まれているので、お茶や水などの合間に飲まれると良いかと思います。

汗が出ると肌がベタつきますが、その汗が体の余分な熱を放出してくれることで熱中症を防いでくれます。水分を取らなければ出る汗も無く、室内に居ても脱水を起こしたり熱中症になりやすくなります。

なので、日頃から十分な水分と適度な塩分を補給して、今年の夏も体調を整えて過ごしてください。

今月の私

Tさん	食事前のパタカラ体操の時に皆さんの方を向くとにんまり笑って応えていました。
Yさん	「お湯がもったいないから風呂に入るの手伝って」と誘うと「しょうがないね～」と言いつつも入ってくださいました。
Kさん	洗濯物たたみや軽体操など自分で車いすを手と足を使って一緒に参加してくれました。
Sさん	サンドイッチ作りではできる工程を手伝ってくださいました。きゅうり・玉ねぎを上手にカットしてくださいました。
Hさん	あさがおの工作やスタッフとの将棋など楽しまれながら過ごしていました。
Hさん	「タマゴサンドおいしい？」と伺うと「うん」と味わって食べられていました。
Sさん	「こんにちは～」と少しふざけたふりをすると顔や手をくしゃくしゃにして笑い合いました。
Kさん	サンドイッチ作りで食材を混ぜたり食パンに乗せたりと作業を手伝ってくれました。
Fさん	だんだん6月に入って「日差しがあつくなってきましたね」と話しかけると「暑いの苦手なのよ」と話していました。
Iさん	サンドイッチ作りました。卵を割ったりゆで卵をつぶして混ぜたりと手伝ってくださいました。
Hさん	毎月少しずつ歩く練習をしています。ホームの雰囲気にもないんでこられ足立区の色々な話を教えてくださいました。
Hさん	ここは居心地がよくご飯もおいしいし皆さんが親切だからうれしいと話していました。
Mさん	「もしもし亀よ」の肩たたきやスタッフとのじゃんけん勝負、「あはは」と大笑い。
Mさん	「パン大好き」とみんなで作ったタマゴサンド・ツナサンドなど満喫されました。
Uさん	大きいポスターの「夏祭りの絵」や「花火の絵」を色鉛筆を使ってカラフルに塗ってくださいました。
Mさん	食器洗いや洗濯物たたみをよく手伝ってくれます。パタカラ体操の時も手足を動かしてくださいます。
Kさん	あさがおの工作作りに挑戦。花・葉っぱをバランスよく貼り付けて工夫をこらしてトライしました。
Mさん	ソファーに座ってリビングでくつろいだり色鮮やかな花の写真やイラストを見るとじっくり眺めていました。

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

七夕飾りづくり

花瓶づくり

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。今回は歩ける方は非常階段を使い2階・3階合同にて訓練を実施しました。

今月のスタッフ

7,July,2021

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				スイカ割り 七夕飾りつくり	心療内科	七夕飾りつくり
4	5	6	7	8	9	10
ぬり絵	七夕飾りづくり	冷やし中華作り	内科検診 七夕まつり	口腔ケア	ぬり絵	脳トレ
11	12	13	14	15	16	17
ぬり絵	脳トレ	体操	花壇づくり	寿司の日	心療内科	タオル綱引き
18	19	20	21	22	23	24
ボール遊び	花壇づくり	工作	内科検診	口腔ケア	ぬり絵	脳トレ
25	26	27	28	29	30	31
体操	風船バレー	工作	ボール投げ	体操		ぬり絵

★　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
	さつま揚げの煮物	目玉焼き	野菜の真丈焼き	竹輪の煮物	高野豆腐の煮物	ウインナーソテー	鮭ハンバーグ
	春菊の和え物	昆布茶炒め	白菜の煮浸し	春菊の辛子和え	冬瓜とツナサラダ	いんげんのドレッシング和え	ポテトサラダ
	きくらげしそ昆布佃煮	しば漬け	かっぱ漬け	味付け海苔	かっぱ漬け・赤	かんぴょうごぼう	たくあん
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	お吸い物	味噌汁	味噌汁	味噌汁	お吸い物	わかめスープ	スープ
	かき揚げ	厚揚ステーキ肉味噌餡かけ	擬製豆腐	アジフライ	茄子とひき肉の味噌炒め	かに玉	野菜炒め
	里芋とオクラの煮物	ジャガイモとにら炒め	昆野菜のバター炒め	かぶのポン酢和え	トマトの和風和え	ズッキーニのさっと炒め	ザーサイ冷奴
	わかめと胡瓜の酢の物	しその実和え	レタスサラダ	はんぺんとレタス煮	豆腐の磯部揚げ	ブロッコリーサラダ	フルーツ
おやつ	リンゴブチケーキ	バニラババロア	手作りプリン	ロールケーキ	ワッフル	黒糖饅頭	カステラ
晩	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	お吸い物	味噌汁
	豚肉と根菜の煮物	シルバーの塩焼き	鶏肉の照り焼き	鶏肉の照り焼き	ロールキャベツ	サバの味噌煮	サワラの焼き浸し
	ゆず風味和え	白菜と麩の含め煮	塩昆布和え	ポテトサラダ	ポテトのミート焼き	イカマヨ磯部揚げ	大根の含め煮
	コールスローサラダ	水菜と舞茸のサラダ	茄子のごまダレかけ	緑黄色野菜の玉子よせ	二色サラダ	きゅうりの酢の物	白菜の和え物
カロリー	1520kcal	1521kcal	1451kcal	1452kcal	1568kcal	1569kcal	1569kcal