医療法人社団 徳耀会
Medical Corporation Tokuyokai

令和3年8月182号　発行
徳耀会　医科・歯科・介護

医療福祉情報

自然災害

心療内科　車地先生

梅雨からそれが明けるまでは、集中豪雨あるいはゲリラ豪雨の恐怖が日本の各地にある。3年前の2018年7月6日夜、私の田舎である広島県でも、この被害のニュースを知って、郷里の駅前で内科を開業していると、この駅周辺の建物の1階の天井あたりまでの洪水の様子を写真付きで返信してきた。文面では「2階に住んでいるので無事だけど」とかなりのんきな内容だったが、近くの集落では土石流も発生して20名近くの住人が亡くなり、JRもしばらく不通になるほど、大惨事であった。こういった災害は、日常での予想をはるかに超える恐るべきものであることを痛感させられた。これほどまでの実体験は自分自身にはないが、地下鉄の駅をでると、突然の豪雨、道路がまるでプールの様な有様で、しばらく立ちつくした経験は幾度かあった。まさに、自然のもつ絶大なパワーの前にひれふす体験である。

ストレスコーピング

心療内科　藤本先生

はじめまして。この4月より金曜日の2診を担当させていただくことになりました。よろしくお願いします。

さて、4月には異動や環境変化はつきものですが、この4月に何かしらの環境変化があったはもう落ち着きましたか。私も県をまたいでの異動は初めてで、少しは慣れてきましたが、まだ不安でいっぱいの日々です。そんな中で、大事だと感じたのは、気分転換をしっかりするということでした。時には自分にご褒美をあげることも大事だと気づきました。日常生活で不安やストレスを感じることは普通のことで、なことはそのストレスをいかにコーピングするかということです。疲れた時やしんどい時は、自分に合った気分転換やストレスコーピングを探して実践してみてはいかがでしょうか。

～ご報告～

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PCR検査を実施しております。

介護コラム

榎本施設長より

緊急事態宣言が発令されましたが、新型コロナウイルス（デルタ株）による感染は、日に日に首都圏から全国へ増加しつつあります。東京オリンピックも開催される中、関係者、及び選手の方々も感染・隔離されているとTVにて放映されております。

まだまだ、ワクチン接種が全体に行き渡ることは困難であり、誰でもが安全に生活が送れる様に接種液も届くよう願います。

ご家族様におかれましては、この様な状況が続く中、ご面会等はご遠慮頂いております。どうぞご理解の程お願い申し上げます。

又、足立区介護保険課より介護保険負担割合証がご自宅に届いていると思います。お手数ですが、ご郵送下さいますようお願い申し上げます。

岩田スタッフより

職業柄、私は1回目のワクチンを4月に打った。1回目は注射部位の筋肉痛程度であったが、2回目は腹痛・嘔吐・倦怠感でほぼ丸一日寝たきり状態だった。一回目が平気だったため、何の心の準備もしていなかったので苦しさもさることながら驚きが大きかった。実際にコロナに感染し症状の強かった人は本当に辛かっただろうなと痛感した。早く、世界が落ち着いて欲しいが、それはいつになるのだろうか。

矢部スタッフより

8月8日が笑い声の「ハハ」という語呂合わせから「笑いの日」と言われている事をご存知でしょうか？

マスク生活で、笑顔になることも減っていると言われています。

ゆとりあのスタッフは入居者の方が笑顔になれる瞬間を常に探しながら、そしてその笑顔に幸せな気持ちをもらいながら入居者の方の生活のお手伝いをしています。

皆様も、笑顔の瞬間が沢山ある毎日でありますように・・・

医療スタッフコラム

小野衛生士

「誤嚥性肺炎を予防するためにご家族様でできること」

高齢者の方を自宅介護する上で、誤嚥性肺炎のリスクを少しでも減らすにはどうしたらよいでしょうか？毎食事後の口腔ケアがポイントになってきます。1日1回でも口腔ケアを徹底していただくだけで、誤嚥性肺炎の原因となる口腔内細菌の数が減り、リスクの低下が期待できます。どのように行えばよいかわからない時はぜひ歯科にご相談ください。

佐々良衛生士

東京オリンピック開催されました。競技をみていると、マウスガードをしている選手が多いと思いました。

効果としては、競技中の瞬発力アップのために使用する方もいます

歯を守るだけでなく、お口の中を切ったり噛んだりすることも防止します

相手方を歯で傷つけないようにする目的もあります。

色もカラフルで、注目して見て下さい。

田邉心理士

毎日暑いですね。いかがお過ごしでしょうか？不安感情解説シリーズ前回「なるほど不安①」は、「欲望と不安は表裏の関係にある」でした。「なるほど不安②」は、「不安は自然に流れる」。不安は嫌ですが、なくそうとするとかえって気になるものです。不安は、お天気と同じ自然現象なので人間の意思でどうすることもできません。でも、不安の裏側にある「～したい」という気持ちに従って行動していると、不安はいつの間にか流れていきます。