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

医科・歯科・介護通信

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、この被害に見舞われた。このニュースを知って、郷里の駅前で内科を開業している小学校から高校までの同級生にメールを送ると、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。

～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。

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方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、大事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。

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。

今月の私

Sさん	7/9入居。ホームの中をよく歩き、よく食べてご本人のペースで過ごしています。
Tさん	「あははっ！」と、顔を見たり、体をゆすったりするだけで大笑い♪元気いっぱいです!!
Yさん	スイカだらけの場面を見て、「夢にも出てきそうだわ」と笑っていました。
Kさん	目隠しをして、バットを持って本格的にスイカ割りをしました。なかなか当たらず苦戦をしつつ楽しそうでした。
Sさん	うちわ作りにトライ。面白いし、良いわねぇと楽しんで作っていました。
Hさん	夏といえばアイス。「え～っ」嫌なためらいもありますが、食べ始めるとペロリとたいらげていました（ホットコーヒーと共に）。
Hさん	にぎり寿司を7/15に食べました。「美味しい物は食欲も出ますね」と味わっていました。
Sさん	七夕に合わせて、色彩りの冷やし中華を食べました。出来上がっていくのを見るのも楽しい♪♪
Kさん	新聞折や洗濯物たたみ等、自分から見つけて取り組まれていました。
Fさん	ちょっと気温が高めの日に、アイスを食べませんか？とすすめると「え～っ!!」と言いつつもペロリと食べていました。

Iさん	「自分で食べた分は自分で洗わなくっちゃ！」と進んで台所周りを含めてきれいにするのを手伝ってくれました。
Hさん	アイスクリームが大好きで、コーヒーを飲みながら食べて「ちょっと贅沢」しています。
Hさん	7/1スイカ割りをして、みんなで楽しみました。「甘くておいしい♪」と喜ばれていました。
Mさん	大きな風船。スイカを見て「いいねぇ♪」と目を丸くして楽しんでいました。
Mさん	花火大会は中止でしたが、お寿司を7/15に食べて満足されていました。
Uさん	七夕の絵や夏祭りの絵のぬり絵をたくさん手伝ってくれました。背景の色にもこだわっています。
Mさん	入浴の時、シャンプーを2回。頭がスッキリしたと喜ばれていました。
Kさん	7/7の七夕に緑、黄、ピンク・・・「カラフルな冷やし中華を食べました。」と喜ばれていました。
Mさん	「外は晴れているけど、日差しが強いね。」と話すと「涼しくなってから、おつかいに行こうかな？」と話していました。

令和3年8月182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

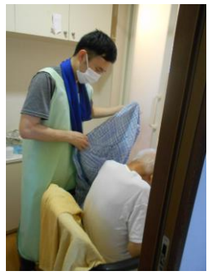
Photo Selection

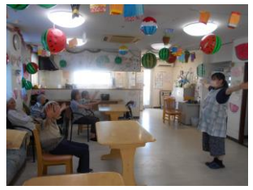
魚釣り

輪投げ

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





8,August,2021

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
ぬり絵	体操	夏祭り（食レク・おやつレク）	内科検診	タオル綱引き	DVD	脳トレ
8	9	10	11	12	13	14
体操	盆踊り練習 ぬり絵	脳トレ	DVD	工作 風鈴作り	脳トレ	体操
15	16	17	18	19	20	21
盆踊り	DVD	タオル綱引き	内科検診	体操	ぬり絵	ボール投げ
22	23	24	25	26	27	28
風船バレー	タオル綱引き	ぬり絵	体操	脳トレ	風船バレー	ぬり絵
29	30	31				
ボール投げ	テレビ体操	風船バレー				

★　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
	魚肉ソーセージの炒め	つくね小判	かんぱちバーグ	肉団子の含め煮	塩焼きチキン	納豆	ほうれん草の辛焼き
	スナップのオーロラソースがけ	春菊のお浸し	からし菜のなめたけ和え	オクラのお浸し	大根のゆかり和え	玉ねぎ天の炒め	キャベツとハムのサラダ
	色彩漬	かっぱ漬	昆布豆	きくらげしそ昆布	広島菜漬	桜大根	しその実漬
昼	御飯	御飯	カレーライス	御飯	御飯	ミートボールカレー	御飯
	味噌汁	味噌汁	福神漬	お吸い物	お吸い物	福神漬	味噌汁
	野菜かき揚げ&鶏天	赤魚の幽庵焼き	スープ	チキンカツみそだれ	サバの味噌煮	コンソメスープ	サワラの粕漬
	茄子の炒め煮	里芋の煮っころがし	トマトとわかめのサラダ	高野豆腐の含め煮	ブロッコリーと蒸し鶏のマヨ炒め	もやしのドレッシング和え	かぼちゃのごま金平
	わかめときゅうりの酢の物	オクラの和え物	フルーツポンチ	もやしの和え物	茄子のポン酢和え	フルーツポンチ	いんげんの梅しそ和え
おやつ	バウムクーヘン	ショコラブチケーキ	チョコレートババロア	青りんごゼリー	グレープゼリー(手作り)	パンケーキ(メープルシロップ)	蒸しまんじゅう(黒糖)
晩	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	スープ	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	中華スープ
	オーブンオムレツ	鶏肉の塩バター煮	赤魚の幽庵焼き	白身魚のムニエル	和風ポークチャップ	カレイの塩焼き	豆腐ステーキ　肉味噌かけ
	大豆の洋風煮	ふきの油炒め	じゃが芋の金平	ウインナーの炒め物	かぶとツナの煮物	春菊とあげの炒め煮	白菜の中華煮
	ほうれん草のくるみ和え	れんこんの辛子マヨ和え	パプリカの酢の物	セロリとにんじんマリネ	小松菜の柚子和え	さつま芋のマヨネーズ和え	チンゲン菜のピリ辛和え
カロリー	1615kcal	1473kcal	1433kcal	1606kcal	1448kcal	1544kcal	1433kcal