



医療法人社団 **徳耀会**  
 Medical Corporation Tokuyukai  
 令和3年10月184号 発行  
 徳耀会 医科・歯科・介護

# 医療福祉情報

## 手当の意味

川尻 副院長

「手当」と聞くと病気や怪我の治療と思われがちですが、本当の意味をご存じですか？  
 頭が痛い時、お腹が痛い時、泣いている人の背中をさすったり。無意識に手が行くことは誰もが自然にやっていることだと思えます。それは人間に備わった自然な反応だそうなんです。私たちの持っている自然治癒力を上げる補助的な役割を果たしていると言われているんです。遠赤外線効果があるという説もあります。「手当」と言う言葉は私の大好きな言葉のひとつです。  
 手を当てられるとじんわり温かさを感じますよね。それは相手を思う優しさがあるからだと思っています。握手をしたり、頭を撫でたり。そういうことが自然にできるような世の中に1日も早く戻っていきまますように。

## インフルエンザ

歯科医師 榎本 先生

昨今大問題のコロナウイルス感染に加え、これから気温が低くなるにつれて流行する「インフルエンザ」。  
 特に空気が乾燥する11〜3月にかけては、流行のピークなので注意が必要です。  
 インフルエンザは一般的な風邪とは違い、重症化しやすいことが特徴なので、早めに予防しましょう。  
 あなたは大丈夫？インフルエンザのかかりやすさチェック  
 □ 予防接種を受けていない  
 □ 人混みに行く機会が多い  
 □ 最近忙しくて疲れ気味だ  
 □ 睡眠不足が続いている  
 □ 帰宅後に手を洗わない  
 □ 食事を抜くことがある  
 チェックリストに当てはまった方は、注意が必要です！  
 インフルエンザにかからないためには、普段から「手洗い・うがい」「マスクの着用」をしっかりとするのが大切です。  
 しっかりと睡眠をとり、一日三食バランスの良い食事をとるようにしましょう。

## マインドフルネス技法

心療内科 京野 先生

コロナ渦でお勧めのマインドフルネス技法  
 新型コロナウィルスの蔓延から、気づけばもう2年近くの月日が経ってしまっています。  
 はじめに中国で新型コロナウイルスが見つかったというニュースを耳にした時ここまで長引くことになるとは全く思いませんでしたし、これまでの日常が様変わりしてしまいました。  
 ウイルスのはやる前はこれが出来た、あれが出来たと過去を繰り返し懐かしむとともに現状への不満、鬱積感が募ったり、これからまたどんな変異株が出現して、いつか感染してしまおうのではないだろうかと将来への不安が出たりして、心の平穏が乱される日々を送られている方も多いのではないかと思います。  
 過去は変えられませんし、未来は予想できません。今私たちが生きているのは現在、この瞬間だけです。心の平穏を保つために「現在、いま、ここ」に集中することをお勧めします。方法はなんでもよいです。目をして、大きく深呼吸をして、深呼吸をしていることだけに集中する。ストレッチをしながら伸びている腿の伸び感にだけ身をゆだねる。音楽を聴いて、音楽を浴びる。絵画の前で忘我の境地に陥る。往來で行き交う車を眺める。感覚を研ぎ澄ませてランチの米を感じられたいと思います。ただ、それだけです。  
 そうすると少し不安が鎮まってくることを感じられると思います。それを繰り返し行うことで、より上手になっけていきますのでぜひ試してみてください。

## 肩こりストレッチ

理学療法士 穴沢 先生

肩こりは、一言でいうと、首や肩の筋肉が過緊張の状態です。その結果、筋肉内の血管が締め付けられて酸欠になり、「こり」や「痛み」を生じます。特に猫背の方や、長時間下を向いて作業する機会が多い方は肩がこりやすいです。最近ではスマートフォンを使い過ぎてしまい、肩こりになってしまう方も多く見られます。このような方は胸の筋肉が縮んで肩が前に引っ張られた状態となります。この状態では肩はスムーズに動きません。改善方法として最も効果があるのは、静的なストレッチです。特に首の筋肉や僧帽筋（肩の筋肉）、大胸筋（胸の筋肉）をストレッチすることで筋緊張が解け、血流が良くなります。  
 ただし、ストレッチにより痺れが起きる場合や、1週間経っても効果がない場合は、別の要因が考えられるので、医師の診察をお勧めします。

## ～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。

## ☆ 新規徳耀会入職員 ☆

- 歯科医師：立浪 絢子先生 日本歯科大学生命歯学部卒
- 森 千里先生 東京医科歯科大学大学院卒 同大学院修了
- 結城 麻衣先生 昭和大学歯学部卒
- 歯科衛生士：佐藤 三冬 新東京歯科衛生士学校歯科衛生士科II部卒
- 関根 駿 ウェルネス歯科衛生専門学校卒
- 脇 明子 千葉県立歯科衛生短期大学歯科衛生学科卒
- 段塚 弘美 太陽歯科衛生士専門学校卒



## 医療スタッフ コラム

### 平田看護師

冷え性について  
 9月に入り、太陽の日差しが秋らしくなってきました。季節の変わり目には、しっかりとした体調管理を行わないと「冷え」による思わぬ体調不良につながります。冷えから体を守るには、体を温め、血行を改善することが大切です。ウォーキングやストレッチもいいですし、40度位のぬるめのお湯での半身浴もお勧めです。良質なタンパク質、サンマもお勧めです。

### 井口衛生士

こんにちは  
 歯科衛生士の井口です。風邪やウイルスを予防するために、うがいや手洗いを心がけている方も多いと思いますが、口腔ケアの際にも、いつも以上に心がけていただきたいことがあります。それは舌クリーニングです。  
 舌に舌苔が厚く付いていると、そこに風邪のウイルスが付着して、風邪を引き起こすことがあります。舌クリーンで舌苔を除去しておけば、ウイルスの侵入を予防する効果が期待できます。歯みがきをする際に、1日に1回は舌クリーニングを行うとよいでしょう。

### 相田衛生士

皆さんは、起きた時に「口が臭うなあ・・・。」と感じたことがありますか？  
 それは寝てる間のお口の中の環境が関係して、就寝中は口の中の細菌が一番増殖します。細菌は食後3時間から急増し、約8時間後に最も多くなります。  
 また、唾液の分泌量が減って、殺菌効果が低下し細菌が増加しやすくなる事と、細菌を洗い流してくれる効果が低下してしまうのも原因です。口の中にねばねばした感じが残っているのは、唾液が細菌を洗い流せなかったからです。  
 寝起きの口臭予防方法は、就寝前はしっかりと歯磨きをし、水分をしっかりとりましょう。舌を磨くのも効果的です。そして、臭いのきつい食品やアルコール摂取を控え、何よりストレスを抱え込まない！これも大事な予防方法です。ぜひ実践してみてください！

### 榎本施設長より

緊急事態宣言が、9月30日まで延長になりました。その後は、どうなるのでしょうか？  
 コロナワクチン接種10代～30代の方々が順番に接種を行っております。感染者がいつときよりも人数の減少があります。又、まだまだワクチンが届かない市区町村もあるようですが、安全にワクチン接種が受けられるように、色々工夫している様子がテレビで放映されてきました。  
 20日（火）は、敬老の日です。ゆとりあでは昼食にお寿司を準備しております。ゆとりあでの最高高齢者は92歳です。72歳までの方々がゆとりあに入居されております。常々、ひとりひとりが頑張ってお自身のお事が出来るように、スタッフ一同しっかりとご支援させて頂いております。長く、々、長生きして下さいと願っております。皆様おめでとうございます。ご家族様のご参加は出来ませんが、ゆとりあ新聞（次月号）にて、ご確認下さいませ。引き続きご支援ご協力の程、お願い申し上げます。GHでの面会等につきましてはご遠慮させて頂いております。  
 9月22日（水）防災訓練を実施。  
 追伸、ご家族様へスタッフより連絡をする場合等ございます。ご家族様からの折り返しのご連絡お願い致します。

### 前田スタッフより

私たちの暮らしはコロナによって変わりました。自宅にいる時間が増えストレスを感じている人は少なくないと思います。こうした中、コロナによって受けたストレスを解消する効果として花が挙げられます。花には、日々のストレスを解消し幸福感を与える効果があります。又、運動や食事、スキンシップにもその効果があるので花と組み合わせることでより幸せな気持ちになり、この機会に花のある暮らしをしてみたいと思います。

## 介護 コラム