



医療福祉情報

肺炎



内科 医師 大楽 先生

肺炎についてお話しします。肺炎は気道（口、鼻を通して）を通じて侵入したウイルスなどの病原体が、肺内で増殖し、炎症が引き起こされる状態です。肺炎は呼吸器の病気の中でも比較的よくみられ、日本の死亡原因第五位（2019）と言われています。

特に、高齢化に伴い、高齢者肺炎の増加、死亡者の増加がみられます。肺炎は●市中肺炎（自宅など日常生活の中で発症）●院内肺炎（病院入院後48hrs以降発症）に分けられます。また、市中肺炎はさらに●細菌性（細菌による）肺炎●非定型肺炎（非細菌性）肺炎に分けられます。これらは病原体の違いにより治療に使用する薬が若干異なります。どの肺炎も発熱、咳、膿性痰がみられることが多く、胸痛、呼吸困難などがみられます。非定型肺炎では痰がみられないこともあります。これらの症状が続く時は胸部X線や胸部CTや血液検査をうけて下さい。

新型コロナウイルス感染症も肺炎をおこすことが多い感染症です。初期症状（鼻水、咳、発熱、軽いのどの痛み）筋肉痛などの風邪様症状が5〜7日間続き重症化すると、肺炎を発症します。肺炎が悪化すると急性呼吸器症候群（ARDS）、敗血症性ショック、多臓器不全、血栓症などをおこし死に至るケースもあります。今のところ予防はワクチンのみで変異株で効きにくくなる可能性がありますがお受けになることをおすすすめします。

咀嚼訓練

歯科 医師 松尾 先生

咀嚼訓練を行うことで「食べこぼし」や、食べ物が鼻に流れ込むのを防ぎます。また、唾液が良く出るようになると、美味しく安全に食べられます。

訓練として

- ひと口で30回以上噛む
- 口いっぱい物を詰め込まない
- ひと口ごとに箸を置く
- 食材はやや大きめに切る、やや硬めにゆでる
- 歯ごたえのある食材を使う
- ながら食べをしない
- （テレビやスマホを見ながら食べない）等があげられます。

美味しい食事をいつまでも続けられるように以上の事を心掛けてください。

認知行動療法

河口 心理士

長期のコロナ禍によって不安やうつ、怒りなどネガティブな感情に悩まれている方も多いと思います。そんなとき、認知行動療法が役に立つかもしれません。ネガティブな感情に対してどんな考えが浮かび、どのように体が反応して、どんな行動をしたかをチェックして自分の状態を把握します。次に、考えや行動を実情に合わせてあれこれ考えます。それにより、考え方や行動が柔軟になってストレスを和らげることができます。

毎日野菜摂取

佐々木 看護師

区の調査では区民の1日摂取野菜量は平均231g、目標量350g以上が望ましいとの事です。（120g不足ミニトマト2コ分）全国的にも少ないようです。朝ごはんから野菜を忘れずに摂取しましょう。

- ①組み合わせるだけ カット野菜にライ麦パン・胚芽パン他
 - ②少し多く調理仕込み 夕食に野菜スープ・鍋・みそ汁を翌日まで調理
 - ③冷凍野菜を使用する マグカップに冷凍野菜・コンソメスープの素・レンチン野菜スープ
- 朝食に野菜を摂取すると、1日に必要なビタミン・ミネラル・食物繊維不足の解消になります。便秘、生活習慣病の予防（高血圧、糖尿病）にもつながります。
- バランスの良い朝食ほど集中力アップし、労力もアップするデータがあり、簡単なので意識して毎日続けてみましょう。

～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。

下川衛生士

「痛み」の症状がなければ虫歯がないと思うかもしれませんが、その考えはちょっと危険です。子供の虫歯や若年者の虫歯に関しては、穴があく、痛みが出るというパターンで起こります。子供虫歯で多いのは奥歯の深い溝に食べかすが残ったり、歯ブラシできちんと磨けてないことが原因です。大人になると歯の溝からできるような虫歯ではなく、子供の虫歯と異なるのに加え進行の仕方もゆっくりで痛みを起しづらい「慢性う蝕」であることがほとんどで自分で非常に気づきにくいという特徴があります。被せ物や加齢や歯周病で歯茎が下がり、虫歯になるというケースがあります。定期的な検診をおすすすめします。

内田衛生士

「一日三回、歯を磨かなければいけないの？」よく一日三回、歯を磨かなければいけないのですか？と質問をされる事があります。どうなのでしょう？

答えは一日三回、磨かなくてもいいのです。一日のうち一回は時間をかけて丁寧に磨く事が大切です。10分〜15分、歯の唇側、舌側、咬む面と順番を決めて磨くといいでしょう。そのように磨くと歯の周りについてベタベタとした汚れが除去され、虫歯や歯周病が予防されます。そのように磨きましょう。

金看護師

いよいよ秋も深まり夜寒を感じるこの頃、皆さまお風邪など召されていませんか。

緊急事態宣言が明けてからは外出し易くなりましたが、まだまだ以前のよう気軽に外出することは難しいと感じる今日この頃です。この原稿作成中には明けていますが、緊急事態宣言の最中であっても皆さまが放っておけなかったのがご自身の頭の身だしなみではないでしょうか？今日は、ゆとりあでのそんな頭の身だしなみ事情についてお話しします。

ゆとりあには、理美容の資格を持ったスタッフが居り、入居者の髪がそろそろ伸びてきたなあと感じていたらそのスタッフがさささと素敵な髪型に切ってくれています。たまたま、資格を持っていただけなのですが、自宅から理美容の道具を持ってきて気持ち良く髪型を整えてくれるのです。認知症故にマスクの着用が難しい入居者さまも中にはいます。コロナ終息とはいかない中でとても有り難いことだと感謝しています。



医療スタッフのこらむ

介護コラム

榎本施設長より



昨年、今年と引き続き、新型コロナウイルスの感染者が多く、緊急事態宣言がありました。10月1日より解除、中旬位より感染者数の減少がみられ、今後は制限時間もありますが、少し緩やかになるようです。

東京はじめ、地方でも夜間日中と頻りに地震があります。先日熊本県阿蘇山では噴火があり、登山をしている方々や、観光地にバスで訪れている方々も、早々に避難できたとTVにて放送されていました。火山灰の回収もとても大変そうです。

【きのこたっぷり秋のおかずを召し上がって下さい】

うまみの宝庫“きのこ”低カロリーなのに栄養価が高い、ビタミンD、ビタミンB群など食物繊維も豊富に含まれております。又、腸内をきれいにする働きがあり、腸を整えることも、免疫力アップにつながります。二種類以上のきのこを合わせると、相乗効果でよりおいしく感じるそうです。例えば、鮭ときのこのホイル焼き、きのこのマリネ、きのこのハンバーグ等お試しください！

急に11月〜12月の陽気となりました。風邪をひかれないよう、マスク着用、手洗いうがい消毒をお忘れなく。

追伸、インフルエンザ予防接種に関する書類がご自宅に届いているようでしたら、速やかにGHゆとりあ宛にご郵送下さい（又、サインの記入をお忘れなく）ご家族様とのご面会はご遠慮頂いております。どうぞご理解の程お願い致します。

横尾ケアマネより



11月といえば秋が深まり、少しずつ冬の気配を感じ始める季節ですよね。どのような風物詩や言葉が思い浮かびますか？七五三、千歳飴、酉の市、紅葉狩り・・・ワインがお好きな方はボジョレーヌーボー（新酒のワイン）が解禁されます。ワインは「健康に良い」と言われていますが飲むのは苦手という方は調味料として使ってみてはどうでしょうか？白は魚、鶏肉、赤は牛肉と相性が良いようです。加熱後も栄養分は崩れずに残っていて美味しくなりますよ！