



医科・歯科・介護通信

肺 炎



肺炎についてお話しします。肺炎は気道（口、鼻を通して）を通つて侵入したウイルスなどの病原体が、肺内で増殖し、炎症が引きおこされる状態です。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。非定型肺炎では痰がみられます。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、軽いなどの痛み）筋肉痛だるさ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果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めします。

肺炎についてお話しします。肺炎は気道（口、鼻を通して）を通つて侵入したウイルスなどの病原体が、肺内で増殖し、炎症が引きおこされる状態です。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。非定型肺炎では痰がみられます。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、軽いなどの痛み）筋肉痛だるさ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果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めします。

肺炎についてお話しします。肺炎は気道（口、鼻を通して）を通つて侵入したウイルスなどの病原体が、肺内で増殖し、炎症が引きおこされる状態です。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。非定型肺炎では痰がみられます。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、軽いなどの痛み）筋肉痛だるさ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果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、ひと口いっぱいに物を詰め込まない、ひと口ごとに箸を置く、やや硬めにゆでる、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ど口食べをしない（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も、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、考え方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。それにより、組み合わせるだけ

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・みそ汁を翌日分まで調理
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

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ことです。（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。

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。

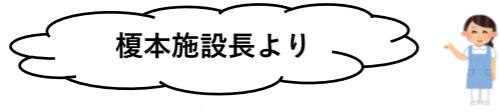
毎日野菜摂取

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ことです。（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。

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。

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。

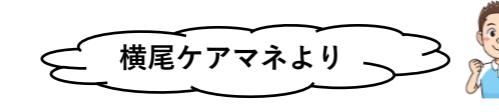
東京はじめ、地方でも夜間日中と頻繁に地震があります。先日熊本県阿蘇山では噴火があり、登山をしている方々や、観光地にバスで訪れている方々も、早々に避難できたとTVにて放送されました。火山灰の回収もとても大変そうです。

【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あれ！

急に11月～12月の陽気となりました。風邪をひかれないと、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GHI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。どうぞご了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、千歳鉢、酉の市、紅葉狩り・・・ワインが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いになりますよ！

医療スタッフコラム



金看護師

いよいよ秋も深まり夜寒を覚えるこの頃、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に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つておけなかつ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、理美容の資格を持つたスタッフが居り、入居者の髪がそろそろ伸びてきたなあと思っていたらそのスタッフがさささっ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しょうが、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あります。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。



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ですか？

と質問をされる事があります。どうなのでしょうか？

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よう。

そのように磨くと歯の周りについた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。



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、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こしづらい「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めします。



Photo Selection

運動会



すいとん作り



Sさん 歌の会では懐かしい歌が聞こえてくると、頭をゆらしてリズムを取って聴いていました。

Yさん 玄関のベルが鳴ると「誰か来たよ～」とスタッフに知らせて呼びよせて下さいます。（助かっています。）

Kさん 口腔体操のとき「『紅葉』の歌をうたいましょう」と問いかけると「秋の夕陽に～♪」と聞こえると歌って下さいました。

Sさん 「最近、夜が眠れるようになったんだ」と喜ばれて話されていました。体操も積極的に参加。

Hさん スタッフとの将棋を楽しんでいました。（対戦相手をかえて2回戦を挑まれることも楽しみの一つ）

Hさん 「晴れた日は散歩したい」と外を眺めていました。「今度近くの公園へ行きましょう」と話すと「うん」とうなづいていました。

Sさん 運動会のとき、ハチマキを巻いて「よ～し!!」とはりきって笑っていました(^o^)。

Fさん 食前の体操に積極的に参加。手足を動かし肩たたきや足踏みもよく取り組まれていました。

Kさん 書画に挑戦。「やってみましょう」と声をかけてみると、自分の言葉を半紙に書かれしていました。

さん 音楽が聞こえてくると「いい歌ね～」と知っている歌を口ずさんで歌い、リズムを取って聴いていました。

Hさん ポール遊びや紙飛行機を飛ばして、他の方と一緒にあそんで楽しそれています。

Mさん 下の名前で呼ぶと、色々とおしゃべりして下さいます。体操やボール遊びにも参加して笑顔もいっぱい！

Mさん 肩たたき「もしもし亀よ～」の歌が好き。（リズムに合わせてトントンと肩たたき）2番の歌までつづけて延長。

Uさん ぬり絵や体操に積極的に参加。スタッフのお手伝いもたくさんして下さいました。

Mさん ごはんを主食とおかずをバランスよく食べて、栄養バランスを保つように一工夫。

Kさん バランスよく栄養を取ろうと心がけていらっしゃいました。（食べやすいようにスタッフも工夫してバックアップ）

Mさん ボールを回すと上手に全体を使ってキャッチ。「あははっ！」と楽しそうに遊ばれていました。

さん リビングや廊下のおそうじ。食卓を終えたあとのテーブル拭きなどお手伝いして下さいました。

令和3年11月185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

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。



11,November,2021

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
			文化祭 炊き込みご飯	口腔ケア		
3	8	9	10	11	12	13
ボール遊び 3	書道① 脳トレ 8	書道② 内科 9	内科 10	口腔ケア 11	体操 風船バレー 12	脳トレ 2+2=5 13
ぬり絵 14	15	16	17	18	19	20
	体操 風船バレー ぬり絵 15	おやつレク (フルーツポンチ) 16	DVD鑑賞 17	口腔ケア ボール遊び 18	脳トレ 2+2=5 20	ぬり絵 21
誕生会 21	22	23	24	25	26	27
バナナケーキ 21	リース作り 22	勤労感謝の日 Xmas飾り 23	内科 24	口腔ケア 25	紙飛行機 26	体操 27
ぬり絵 28	29	30				
	脳トレ 2+2=5 28	体操 29				

★ 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
朝	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
	さつま揚げの炒め	がんもの含め煮	ウインナーと野菜ソテー	ハヤシオムレツ	巻ごもり玉子	高野豆腐の炊き合せ
	ほうれん草の豚苦和え	いんげんのワサビ和え	カリフラワーの梅和え	白菜のコールスロー	キャベツの胡麻和え	春菊のピーナッツ和え
昼	しば漬	桜大根	きくらげごま昆布	ふりかけ	たくあん	かっぱ漬・青
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	中華スープ	スープ	味噌汁	味噌汁	お吸い物	味噌汁
	中華風玉子焼き	白身魚のバター黄油焼き	鶏肉の香味焼き	2種のフライ	アジの南蛮漬風	鶏肉のピカタ
おやつ	三角春巻き	スパゲッティサラダ	刻み昆布の炒り煮	かぶの白煮	里芋のそぼろ煮	カレイの照り焼き
	白菜のナムル	じゃがベーパーベ	もやしのくるみ和え	トマトの甘酢和え	小松菜のお吸い	味噌汁
	網焼き	グレープゼリー(カップ)	パンケーキ(メープルクリーム)	バウムクーヘン	まんじゅう	カステラーナツ
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
晩	味噌汁	味噌汁	お吸い物	中華スープ	味噌汁	味噌汁
	鶏肉の豚部煮	豚肉の生姜炒め	赤魚のレモン蓋し	豆腐の五目煮	豚肉のブルゴニ風炒め	コントリームース
	野菜の昆布煮	かぼちゃの甘煮	きつま芋の千切り炒め	餃子	白菜とツナの煮物	肉団子のカレーあん
	ひじきのサラダ	小ねぎの(その葉和え	大根の味噌和え	ブロッコリーのドレッシング和え	そら豆の塩昆布和え	スナップと椎茸の炒め
カロリー	1452kcal	1398kcal	1449kcal	1594kcal	1544kcal	1463kcal