医療法人社団 徳耀会
Medical Corporation Tokuyokai
令和3年12月186号　発行
徳耀会　医科・歯科・介護

医療福祉情報

耳で読む　2

心療内科　精神科　上里先生

前回のコラムでは、オーディオブックを利用して本を「耳で読む」方法を知ったと書いた。オーディオブックとは、市販されている本が音声に吹き替えられているもので、アマゾンをはじめ複数の業者が提供（販売）している。私も今話題の新書『人新生の「資本論」』をスマホで購入し、聞き始めてみた。この本の著者は「資本論」の著者マルクスの晩年の思索を読み解き、人新生における資本主義の行き詰まりに対する解決を展開している。このような分野は私の専門ではなく、すんなりと理解することはできないのだが、地球上に生きる人として考えることを避けるわけにもいかず、オーディオブックの力を借りて読もうと思ったわけである。これがなかなかよい。実は今回は本も購入し、目で読みながら耳で聞くという方法をとっているのだが、まずオーディオブックがよいペースメーカーになり、どんどん読み進めてくれる。そして、視覚情報と聴覚情報という2つのモダリティが否が応でも脳に送り込まれることにより、難しい部分をお互いが補完して理解を助けてくれていると実感する。オーディオブックの利用は目が不自由な方にはもちろんだが、私のように少々飽きっぽい人（？）が少し難しい本に取り組む際に有用な方法だと思う。

虫歯予防

訪問歯科医師　清水先生

虫歯を予防するための心構えとして簡単に対策内容をまとめたいと思います。

1　口腔内環境を良くする（唾液腺マッサージ・フッ素塗布・定期健診など）
2　細菌の管理（歯磨きによる菌の数のコントロール※子供の場合はそもそも感染させない）
3　細菌にエサを与えない（糖質のとりかた・代用甘味料の利用）
4　口の中に甘いものがある時間を短くする（ダラダラ食べない・食べる時間を決める）

歯の健康は、お口だけではなく全身の健康にも繋がります。
虫歯になるメカニズムや自分自身のお口の状態を知り、予防のために上記のことに気を付けてみてください。

磨いてると磨けてる

段塚外来歯科衛生士

よく1日3回磨いているんだけど、、、と話される患者様がいらっしゃいますが、磨いていると磨けているは違うのです。1日1回しっかりと夜だけでも磨く、更に磨く順番を決めて磨き飛ばさないように磨く。それでも歯ブラシの届かない所には、フロスや歯間ブラシなどを併用して1日の汚れを取っていく。それが磨けているに近づいていくのです。

腸活と生活リズム

青木看護師

今回は冬にこそ試したい腸活と生活リズムについてご紹介します。

☆腸活のメリット
腸内環境を良くするといいことがたくさんあります。
・免疫力のアップ・便秘の解消や代謝が良くなる・肌が綺麗になる・アレルギー症状の改善・栄養素の吸収が良くなるなど、さまざまなメリットがあります。特に免疫を高めることは、感染症予防にも役立ちます。
☆腸と脳は互いに影響しあっている。
脳と腸が相互に情報を伝え合い、身体全体の動きを調整する関係を「脳腸相関」といいます。腸の調子が良いと、脳がリラックスして気分が良くなったり、良質な睡眠がとれたりするのも、その影響だといわれています。
☆腸の健康を守ろう
食事や生活リズムで腸を健やかに保つように心がけましょう。
・起床時にコップ一杯の水を！朝起きたらコップ一杯の水を飲みましょう。水を飲むことで腸が活性化されて目覚めます。
・十分な睡眠で空腹時間を作り朝食をとろう。……腸内の環境を整えるには、寝る前の飲食を避け、空腹の状態で十分な睡眠時間を確保することが大切です。また、空腹時間が続いた後に朝食を取ると、食べ物によって胃が刺激されて、大腸が反射的に動き出す「胃・大腸反射」が起こるため、朝の排便もスムーズになります。
・腸が喜ぶ食事内容を心がけよう！
善玉菌が生きたまま腸に届く物(プロバイオティクス)ヨーグルト・納豆・みそ・キムチ・ぬか漬け・チーズ・整腸剤など
善玉菌のエサとなる物(プレバイオティクス)野菜・果物・こんにゃく・海藻・きのこ・ハチミツなど
・運動をする。
腸の蠕動運動は自律神経によって調整されているため、適度な有酸素運動を取り入れることで副交感神経を優位にして腸の蠕動運動を活発にするため、毎日20分間程度するのがおすすめです。
いかがでしたか？ 冬は腸活をして元気に過ごしましょう。

1日の運動量の目安について

小林理学療法士

コロナウィルスが少し落ち着いてきたとはいえ、まだ油断が出来ない日が続いております。自粛している期間が長くなってきたので、いざ動くと言ってもなかなか身体と気持ちが思うようにいかないと感じている方もいらっしゃるかと思います。そんな時はまずはウォーキングから始めてみましょう。健康寿命を保つための年代ごとの1日の目標歩数の目安として、60～64歳の方は8千歩、65～74歳の方は7千歩、75歳以上の方は5千歩程度が目安として言われています。ただし、高齢者の方は歩きすぎにより膝や腰を痛めることもあるため、無理は禁物です。また、久しぶりに歩くという方は上記目安の半分以下からでもいいので、まずは歩く「習慣」をつけられるようにしていきましょう。僕も日頃から運動を行っていますが、習慣化していく事で大事だと感じたことは「一気にやらず小さいこと(目標)からコツコツと」です。日ごろからの運動でウィルスに負けない身体作りをしていき健康に過ごしていきましょう。

新入職員の紹介

歯科医師	烏田梓（10/21～）
歯科医師	結城麻衣（10/21～）
クリニック	清水いづみ（11/21～）
財務経理	東島果奈（11/21～）
介護職員	岩元有紗（7/21～）
介護職員	瀬川洋一（7/22～）
介護職員	小山かすみ（11/16～）

退職者の紹介

歯科医師（外来）　吉秋早菜江（11/21付）
クリニック医師（外来）藤本侑花（11/21付）
クリニック臨床心理士　佐藤亜寿郁（10/29付）

介護コラム

榎本施設長より

今年も早いこと、ひと月余りです。コロナウイルスで世界中が大変なことになっております。死者が増加拡大しつつあります。その中で東京では日に日に感染者も少なくなっては来ておりますがまだまだ0には行かないようです。
グループホームゆとりあでもご家族様関係者の皆様には、面会については先送りさせて頂きたいと存じます。
中旬頃から作品展を展示（2階、3階）しておりました。今までの作品、とても見事な出来栄えでした。スタッフから作品を見せて頂いた中に“ぞうきん作り”など、上手に細やかに（♡型、⊠型）、又中には編み物（マフラー）なども作っていました。私昔編み物の先生していたのよとお話ししてくださいました。
この様な動作もストレス対策のひとつかと思います。
適度な運動により脳のストレス反応を弱める効果があるようです。無理ない範囲で毎日の習慣にしていきたいです。食事においても同様に、その季節の野菜、果物を食することが大切なことかと思います。
今年一年、ご家族様関係者の皆様に色々とご協力を賜り誠に有難うございました。来年もどうぞ宜しくお願い致します。

横尾ケアマネより

高齢者にとって気をつけたい冬の寒さ対策として
①手足の冷え ②感染症 ③関節の痛み ④ヒートショック
などがあります。体温を調節する自律神経の働きが衰え、手足の先程まで温まらず、いつまでも「寒く」血行不良が続くと痛みとして現れるそうです。
そこで、ゆとりあでは朝昼晩の食前に軽体操（手足）と口腔体操を実施。職員と一緒に体を動かし、手指の消毒も毎度、行っています。11月から毎晩就寝前に濡らしたバスタオルをつるし乾燥+風邪予防になるよう各部屋に設置中。

松本介護職員より

早いもので今年も締めくくりの時節となりました。寒さも本格的になってきましたが皆様体調など崩していないでしょうか。先日入居者様と今年どんな出来事があったかと話していたところ思いつくのはコロナの事ばかり。しかし忘れてはいけない！今年はオリンピックがありましたね。コロナ禍での日本開催。たくさんの感動を呼びよせ、結果として金27個、銀14個、銅17個の合計58個のメダル獲得となりました。コロナの話題が大きすぎてついつい忘れてしまいますが一年を振り返ってコロナ以外でどのような出来事があったのか思い出すのも良いかもしれません。

クリニック 清水より

11月から医療事務員として入職いたしました、清水です。
精神科勤務の経験はありますが、やはり医療機関が変わればクリニックも患者さまの雰囲気も全く違うので、はじめてのような感覚を受けています。
早く戦力として動けるよう、健康に留意しながら努めて参ります。どうぞ宜しくお願いいたします。

財務経理 東島より

１１月に入社しました東島と申します。
一日でも早く業務に慣れるよう頑張っていきますので、よろしくお願いします。
私は健康づくりのためによく公園をお散歩しています。１２月になり風も冷たくなってきましたが、天気の良い日は健康のためにもお散歩を続けていきたいなと思っています。

医療スタッフコラム

粟飯原衛生士

歯周病の人が新型コロナウイルスに感染すると、死亡リスクが高まる可能性があるとご存じですか？
最近はメディアでも「歯周病と新型コロナ感染の重症度との関連性」が紹介され、注目されています。歯周病であり、新型コロナウイルスに罹患した人は、２５８人のうち３３人が重症化したのに対し、歯周病のない人では、３１０人のうち重症者は７人となっています。
また、歯周病患者は歯周病でない患者に比べ約８．８倍死亡リスクが増します。
感染症予防の為に大事なことは、身体を清潔にすることです。手や体、髪を洗うことは心掛けていても、お口の中を清潔にすることを忘れていませんか？ウイルスの感染は、鼻と口と目からおこります。お口の中が不潔だと、口に入ってきたウイルスが感染しやすくなります。お口に住んでいる細菌が出すタンパク分解酵素はウイルスが粘膜細胞の中に感染することを促進します。お口を清潔にすることは、ウイルス感染の水際対策なのです。
歯周病は、自覚症状がほとんどなく、放置すれば悪化する一方で自然に治ることはありません。それ故に日々の歯磨きや口腔ケア、歯科医院での定期的なクリーニングがとても重要です。

佐々良衛生士

今回は知覚過敏について、お話します。
知覚過敏とは冷たい物や歯ブラシの毛先が歯に触れることにより、しみることを言います。
＊歯ぎしり ＊食いしばり＊不適切な歯磨きの仕方＊歯ブラシの選び方 ＊酸蝕などです。
不適切な歯磨きの仕方では力いっぱい磨いている人です。優しく鉛筆持ちで細かく磨くようにしましょう！ 歯ブラシの選び方ではふつうの毛の物を選びましょう。
歯のしみる程度により治療方法は異なりますので、ご相談にお越し下さい。