



医療法人社団 **徳耀会**
 Medical Corporation Tokuyukai
 令和4年4月190号 発行
 徳耀会 医科・歯科・介護

医療福祉情報

ご挨拶

医療法人社団 徳耀会 監查理事 桂歯科医院 桂公平 先生

皆様こんにちは
 私が医療法人社団徳耀会 監查理事です。知っている人は知っていますが、知らない人がほとんどでしょう。年に一度膨大な資料と数字と数字に目を通すふりをして最後に実印を付く仕事をしています。それでも盲判では無いのは今も徳耀会が健全に存在しているのが証拠です。

さて、3年目に入ったコロナとの戦い、今年はロシア・ウクライナ紛争、暗いニュースが多い中ですが医療・福祉においては立ち止まることはできません。皆様のひとりひとりが責任ある職種についているのですから、家で嫌な事があっても、友人と仲たがいをしても、恋人と別れても、朝の目覚めが悪くても仕事は仕事、何もなかったといつもの様に過ごして下さい。それを世間では平常心と称しています。常に心を乱されず普通に居ることが大切です。

私は布教者でも教育者でも、ましては哲学者でもありません。ごく一般的な街の歯科医です。50年に足りない経験ですが気持ちの浮き沈みはもちろん有りました。そんな時にヒヤリハットを起こさない為の平常心、苦しくも起こしてもそれに対応出来る平常心、それが大事な事です。

患者様、利用者様を大切にされる徳耀会の理念を実現する為にも、どうか皆様心身の健康を保ち公私共に楽しくお過ごし下さい。

機会があればどうしたら平常心を保てるかをお話したいと思っております。
 皆様日々徳耀会の為にありがとうございます。

リラクゼーション

心療内科 精神科 田村 先生

・漸進的筋弛緩法
 骨格筋を緊張させ（筋肉に力を入れ）、その後弛緩（脱力）させることにより、その部分の力が抜けるリラクゼーションしている感じを味わう方法です。この方法は、身体を目的としています。

リラクゼーションでは、「こうでなければならぬ」というものではなく、「自分に合ったやり方が一番」です。自分にとって「気持ちがいいもの」「落ち着けるもの」を見つけたのが良いと考えられています。

*上記文章は<https://www.nivir.jeed.go.jp/report/irakusiyou7ou/リラクゼーション紹介講座>
 (へ)より引用し、一部改変した。

お口のメンテナンス

歯科医師 松尾 先生

まだ肌寒い日もつづきますが、少しずつ春の気配を感じる最近です。
 季節の変わり目、環境が変わったり、装いが変わったり、食べるものが変わったリ・・何かと変化の多い時期でもあります。そんな時期を心地よくスムーズに過ごすためにも、身体メンテナンスが大事です。

人の印象は3秒で決まるとも言われますが、歯の色が明るくなるだけで、相手への好感度がよりアップします。よくお茶やコーヒーを飲まれる方、歯の色が気になったことはありませんか？口元の色が明るくなるだけで、人の印象はアップしますが実はそれ以上に、メリットが大きいのがお口のメンテナンスです。歯周病などのお口の細菌は、身体への病気を関連があり負のスパイラルを巻き起こすことが分かっています。

お口をいたわることは、身体の健康を守ることにつながります。様々な「はじまり」が重なる春の季節から、お口のケアはじめてみませんか？

認知症と決めつけない

穴沢 理学療法士

高齢になると記憶力が衰えて、ひどい物忘れをしたり、つじつまの合わない言動をすることがあります。

具体的には、同じことを何度も言う・問う・する。財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う。料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった。テレビ番組の内容が理解できなくなった。約束の日時や場所を間違えるようになった。些細なこととで怒りっぽくなった。周りへの気づかいがなくなり頑固になった。ひとりになると怖がったり寂しがったりする。ふさぎ込んで何をするのも徳劫がり嫌がる。

これらのような症状が出る場合に最初に疑われるのが認知症です。ただ、注意しなれば現れることがありません。便秘や脱水症、発熱、薬の副作用などでも認知症によく似た症状が現れることがあります。早急な対応が求められる場合もありますので、そのような場合は専門医の診察を受けた方が良いでしょう。

新入職員の紹介

歯科医師 山本健太郎 (2/12～)

退職者の紹介

クリニック臨床心理士山内萌 (3/31付)
 歯科医師 松尾京子 (3/29付)
 歯科医師 結城麻衣 (3/12付)

診療曜日変更

クリニック心療内科 榎本幸輔 (4/7～)
 変更前 水曜 午前
 変更後 木曜 終日

歯科 診療予定表

	月	火	水	木	金	土
外来	院長 鳥田 歯科衛生士 金子 段塚 歯科助手 大友			院長 鳥田 金子 段塚	院長 鳥田 金子 段塚 金子 小野	院長 山本 段塚 大友
訪問	歯科医師 副院長 歯科衛生士 小野 下川 佐々良 相田 井口 関根	副院長 金子 小野 下川 佐々良 相田 関根	泉 相田 藤	副院長 清水 小野 下川 佐々良 井口 関根		立浪 小野

クリニック 診療予定表

	月	火	水	木	金	土	土	土
外来	心療内科 カウンセリング	草地 午前 田邊	草地 午後 河口	田畑 午前 田村 午後	榎本 草地 河口	上里	田畑	京野
訪問	訪問看護 青木 訪問リハビリ 竹内		佐々木				穴沢 小林	

介護コラム

榎本施設長より

やっと春らしき陽気になってまいりましたが、先日は、10年ぶりに雪が降り、寒暖の差があり、桜も蕾のまま、満開には到りません。

とても楽しみにしております。一瞬でも見ることが出来れば、とても嬉しく、浮き浮きした気持ちになります。「まん延防止措置」も解除されましたが、グループホームゆとりあでは、まだまだ、ご家族様、関係者の皆様のご面会等につきましてはもう暫くお待ち下さいませ。

今後共、引き続き、ご支援、ご協力、お願い申し上げます。

前田介護職員より

つい先日、年が明けたと思ったらもう3月。外は、まだ冷たい風が吹くものの本格的な春の到来はすぐそこまで来ています。残念ながら今年も桜のお花見は出来ません。皆さんで作った桜の花を見て楽しんで下さい。

先日、初夏のような日が来たかと思ったら、急に雪が降った日もありました。体調を崩さないように、毎日体操して、ご飯をしっかりと食べて皆さんで仲良く元気に楽しく過ごしていきましょう。

岩田看護師より

今回の冬は本当に寒かったですが、ようやく暖かくなってきました。テレビでも桜の開花予報が連日放送され、いつどこに見に行こうか、いやしかし人出はどうだろう、密になってしまうかしら、など思うのも気持ちが明るくなるものです。

そして毎年のことながら、花粉症も始まりました。私は両親が花粉症のせいなのか、生まれながらの花粉症（勝手にそう思っています）。私が小学生の頃は『花粉症』という言葉もまだあまりメジャーでなく、周りの同級生から私は『鼻水とくしゃみをやけている子』という印象だったのではないかと思います。ですので、世間で花粉症という言葉が認知されるようになるにつれて、ラクになったなーと思った覚えがあります。

そして現代、マスク警察という言葉があったりするコロナ禍では、咳やくしゃみが他人へ与える印象を考えると、少なからず神経質になりがちです。『私は喘息です』『花粉症です』というようなバッチが販売されているそうですが、どンドン世知辛い世の中になるなあと感じます。

自分は周りの環境や状況に影響されやすいですが、できるだけ笑顔で心穏やかに過ごしていきたいと思えます。皆さまもご自愛ください。

医療スタッフの心コラム

下川衛生士

災害時にできる口腔ケア
 災害時は不規則で偏った食生活やストレスなどにより免疫力が低下します。このような状況下で歯磨きができないと口腔内の細菌が増え、虫歯や歯周病、口臭の原因になります。特に免疫力が低下した高齢者などは細菌が肺まで達して死にいたる恐れのある誤嚥性肺炎という感染症を引き起こします。

水が少ない時の歯磨き方法は少量の水をコップに入れ、歯ブラシをぬらしてから歯を磨く。汚れた歯ブラシをティッシュで拭き取り何度か繰り返して下さい。最後に残った水で数回すすぎきれいになります。その他、ハンカチを指で巻いて歯をぬぐって汚れを落としたり、ガムを噛んで唾液を出すことも大切です。

防災バックに歯ブラシなど準備しておきましょう。

青木看護師

春先に向けた心と身体のケア
 春は気温の高低差に伴う体温調節や、新しい環境での心の疲労など、変化に順応することができず、心と身体にストレスを与えてしまいます。春先に多い体調不良の原因と対策についてまとめてみました。

◆原因
 ①気温・気圧・日照時間
 寒暖差により身体にストレスがかかり自律神経も乱れ「何となく調子が悪い。」という状態になります。また、日照時間が長くなり体内時計が乱れて、眠っても疲れがとれなくなります。

②ビタミン類の不足
 体内の活動が盛んになり、ビタミン類が大量に必要になります。意識して摂らないとビタミン不足になり、体調不良につながります。

③生活環境の変化によるストレス
 生活環境が変わり、様々なストレスにより、身体に負担がかかります。

◆対策
 ①身体を冷やさない。
 身体を温めてくれる食材を意識的に摂るようにしましょう。鶏肉や生姜・サバの味噌煮がおすすです。また、ビタミン類を多く含む豚肉・緑黄色野菜・豆類も食べて、バランスのとれた食事を心がけましょう。

②規則正しい生活
 眠る前に、スマホやテレビの画面を見続けていませんか？お風呂で疲れをとって、照明を落とした部屋で、さっと眠るようにしましょう。ただし、眠りすぎはNG。体内時計を狂わせます。

③適度な運動
 運動を行うことにより、リフレッシュ感やリラックス効果が得られ、ストレスの発散にもつながります。簡単なストレッチやラジオ体操など、毎日続けられる適度な運動を心がけましょう。