



# 医療福祉情報

## 季節を楽しむ

心療内科 精神科 京野先生

なかなか気候が安定しない日々が続いております。新型コロナウイルス感染症のため依然として遠出を控えている方も多いのではないのでしょうか。私も最近とんと遠出が出来なくなっているのですが、その代わりに身近なところで季節を楽しむことを心がけております。散歩の折に草木の移ろいを感じたり、旬の食材を用いてちよっと手の込んだ食事を作ったりしています。春ですと筍のアク抜きをして炊き込みご飯を作ったり、これからの季節ですと空豆や枝豆、玉蜀黍といった旬の食材を使って、どんな料理を作ろうかと考えるだけで気分が明るくなってくるのを感じます。旬のものは安くて美味しいものが多いですし、同時に季節を感じることも出来るのでとてもお勧めです。

## 認知症の向き合い方

心療内科 精神科 榎本先生

高齢化に伴い、認知症を患う方は増えているように感じます。認知症では物事をうまくこなすことができなくなりますが、初期である場合はご本人はそれを自覚されていません。また、ある程度進行された方でも、その事実関係は忘れてしまうものの「うまくいかなくてもどかしい」「怒られて苦しい」など不快な感情は比較的長く心に残ります。頭ごなしに叱る、訂正するよりは、共感し、寄り添う姿勢が大切になります。介護に疲れているとつい口調が荒くなりがちですのでご注意ください。本人が穏やかに過ごせるよう対応を工夫することが重要だと考えます。

## 入れ歯の素材

歯科医師 森先生

皆さん、入れ歯はどのような材料で出来ているか、ご存じでしょうか？主にレジンと呼ばれるプラスチックのようなものを使用します。（部分的にチタンなどの金属が使われる事もあります。）しかし、昔の入れ歯は木で出来ていたのだとか。日本では、江戸時代には既にあり、特に柘植の木は「高級品」だったようです。どの木材でも、口の中で使うには痛そうなのですが：

## ブラッシング指導の重要性

歯科医師 山本先生

歯を磨く上で歯ブラシを使用されている方々がほとんどだと思いますが歯ブラシのみの場合汚れの除去率は熟達された方でも60%くらいだと言われています。そのため歯ブラシで磨きにくい部分などを磨くために様々な補助器具が存在し、歯間ブラシやデンタルフロス、ワンタフトブラシなど用途に合わせて使用することが理想です。使用する道具によっては練習が必要であったり慣れるために時間がかかることもあるためブラッシング指導がとても重要になります。

## 基本的対処方針

竹内 理学療法士

5月23日、政府は新型コロナウイルス対策の指針である「基本的対処方針」改訂の声明を出しました。今回の改正は、マスクを外しても良いとする場合の具体的な例が提示されており、人の十分な距離がとれる、特に屋外では必ずしもマスク着用が必要ではないという結論に至っています。夏場はマスク着用が熱中症リスクを高めることが分かっています。2020年の本格的な流行から現在までに、私達人間が自ら考えて行動することが、総合的に国民全員の健康を守ることに繋がります。



## 介護コラム

### 榎本施設長より

まん延防止が徐々に解除されました。オミクロン変異株が増加しています。いつ時人数も減少気味ではありませんが、いつ、どこで、どんな形で感染するかは、はかりしれません。又、限られた場所のみ、マスクを着用と言われておりますが、暑い時、マスクを着用することで、脱水症状を起こしやすくなります。十分に水分補給致しましょう。グループホームゆとりあでもこまめに水分補給を心がけております。利用者様ひとりひとりに対応として、手洗い・うがい・消毒・マスク着用・室内換気に注意を払っております。ご家族様も、利用者様とお逢いしたい、話がしたい、様子が知りたいと思っていられると思います。もう暫くお待ち頂きたいと存じます。この暑さに負けず、グループホームゆとりあスタッフ一同励んでおります。どうぞご理解の程、引き続きご支援ご協力賜りますようお願い申し上げます。

グループホームゆとりあ 施設長 榎本悦子

### 山口介護職員より

六月の旧暦は水無月。水無月の「無」は「無し」ではなく、「の」にあたる助詞で「水の月」という説があります。梅雨の雨に濡れたアジサイが色鮮やかに咲き、作物には恵みの雨が降り続く頃です。ムシムシ・ジメジメと不快な日も多い時期ですね。ゆとりあでは、これから訪れる暑い夏を乗り越える為、日々体を動かし体力作りに取り組んでいます。

### 金看護師より

さわやかな初夏を迎え、柔らかな日差しが若葉に降り注ぐ頃となりました。皆様もコロナ感染の対策を続けつつ、木々の香りや木漏れ日などを楽しんでみては如何でしょうか？ 今月は、入居者様の食事の様子を一部ご紹介致します。ゆとりあの入居者様は、認知症の方々なので自主的な黙食は難しいです。なので、現在は以前のようにテーブルを挟んでの向かい合っでの食事を止め、皆様に廊下側向かって座って頂き食事をする事で話せれる際に飛ぶ飛沫(唾)や咳や嘔せたりした際に起こる新型コロナの飛沫感染を予防しています。食事中にお話を楽しむことも認知症進行の防止になると思われるのですが、コロナ感染予防を優先するとなかなか難しいところがあります。その分、日々の生活の中で職員が入居者様にお声掛けして会話をすることで少しでも認知症進行の防止になればと思っています。

## 医療スタッフコラム

### 段塚衛生士

こんにちは、暑い時期と梅雨の時期とコロコロと変化しやすい季節ですね。体調に気をつけたいものです。ところで、国民皆歯科健診をご存知ですか？骨太の方針として今後、私たちの生活に導入されるそうです。歯の健康を維持して他の病気の誘発も抑え、医療費全体を抑えることが狙いになっているようです。65歳以上の高齢者は、自身の歯が多く残っている人ほど健康を維持しやすく入院回数が少ないことが明らかになっているそうです。いつ頃から始まるのか見守っていきましょう。

### 井口衛生士

こんにちは 歯科衛生士の井口です。訪問歯科についてお話しします。自宅で治療を受けることのメリット 歯科医が自宅に来てくれるというメリットは、患者さまが通院しなくてもいいということだけにとどまりません。たとえば入れ歯を作った場合、歯科医が直接利用者の食生活の場面などを見ることで、よりきめ細かく調整できます。また、口腔ケアの方法を指導する場合は、通院困難な方からの状態はもちろん、介護者がどれだけかかわれるかが大切なポイントになります。訪問歯科診療ならば、通院困難な方の生活や介護の状況も理解しやすいので、より適切な口腔ケアを提案することが可能になります。もしお困りの事がありましたら御連絡下さい。