



医療法人社団 **徳耀会**
 Medical Corporation Tokuyukai
 令和4年3月189号 発行
 徳耀会 医科・歯科・介護

医療福祉情報

春よ来い

心療内科 精神科 車地先生

～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。

春の訪れが待ち遠しい。今年は、新型コロナのオミクロン株による感染波の襲来もあって、ことのほかうっとうしい寒さを感じる。北京の冬季オリンピックも終わり、自宅で過ごす時間が多いので、楽しみが少なくなってしまう。このオリンピックは、時差がない関係もあって、テレビ中継で十分楽しめた。スポーツのライブは思わず夢中になってしまっ。このオリンピックは、活躍も結構痺れた。今最大の関心は、この第6波がいつ終息してくれるかである。3月と4月は、卒業と入学の季節である。これまでのあたり前のことだった行事が、本人だけでなく家族にとっても大切な行事が、これまでどおりでないことは大変惜しまれることである。個人的には、友人たちと上野の花見を復活させたいが、どうなるだろう。新型コロナ感染波の間隙をぬってでも、是非、やりたいものである。「春よ来い」と、この願いを込めておまわず歌いだしたい気分である。みなさんも御唱和いただきたい。

防災看護豆知識

川尻 副院長



持ち歩いておきたいもの
 近年では極端な気象現象が増え自然災害による被害が大きくなっています。「ちよつとそこまで」のつもりで外出した時に事故や事件に巻き込まれることもあります。今回は普段から持ち歩いていた方がいいものを考えていきたいと思います。どこか遠くへ行く時スマホとお財布はほとんどの方が持つて出かけますよね。毎日飲んでる内服薬がある方は小銭入れに少しだけ入れておきましょう。そしてできれば小さい水筒を持ち歩く癖をつけておくことさらに安心です。お財布にはホイッスルをキーホルダー代わりにつけておくにもいいと思います。スマホバッテリーの劣化を防ぐためにギリギリまで充電してない方がいいですか？私は劣化よりも緊急時の使用を優先したいので充電できる時はいつでも充電しています。ちよつとした備えで命を守ることができます。これからは防災についての知識をお伝えしていきますのでお付き合いをお願いします。

歯ぎしり

歯科医師 烏田先生



みなさんは寝ているとき歯ぎしりしている自覚はありますか？中には歯ぎしりで目が覚める方もいらっしゃるかと思います。歯ぎしりをそのまま放置してしまうと噛む面の歯質がすり減ってしまったり、歯と歯茎の境目の歯質がご自身の噛む力でえぐれてしまったりしてしまいます。歯ぎしりに対しての予防法は、夜寝る際に上の歯につけるナイトガードを装着して頂くとすり減るのを予防出来ます。歯と歯茎の境目のえぐれてしまった所に対しては白い詰め物をするとしみたりすることがなくなります。歯ぎしりに気付いた際は、歯がすり減る前に歯科医院へ受診して頂きますようお願いいたします。

セロトニン

山内 臨床心理士



週末の朝はウォーキングをします。30分歩いて美味しいパンを買って帰る、なかなか気持ち良いです。日に当たることや軽い運動をすることで、神経伝達物質「セロトニン」が分泌されやすくなると言われています。セロトニンは「幸せホルモン」とも呼ばれており、精神の安定や安心感、直観力など脳を活発に働かせるために大切な物質です。まだまだ寒くて日照時間も短い今の時期は、カーテンを開けて日を浴びたり、お散歩をするなど積極的に取り入れたいです。

介護コラム

榎本施設長より

新型コロナ（オミクロン変異株）の感染者が日に日に増加し、全国合わせて8万5千人超え、この先どうなるのでしょうか？とても心配でなりません。利用者様の3回目の接種も終わりました。ご家族様、関係者の皆様は3回目の接種はお済みでしょうか？昨年と異なり、今年はまだまだ寒さが厳しいです。2F・3Fの利用者様もゆったりと日常生活を送られております。GHゆとりあでは、3Fに2名の方が入居されました。ご家族様、関係者の皆様におかれましては、ゆとりあにはまだまだ入室等は出来ません。どうぞご協力の程お願い致します。

横尾ケアマネより

3月に入り、ようやく春めいてきて、木々の芽も膨らみ始めてきましたね。先月の10日に桜（ソメイヨシノ）の開花予想が発表されました。平年よりもやや遅めに咲き始め全国でも開花トップとなるのは「福岡」の3月21日頃で、続いて「四国」が開花し、東京は3月末から4月上旬に満開になるそうですよ。ちなみに昨年は広島が3/11、福岡が3/12、東京、長崎が3/14に開花し、各地で記録的な早さで開花し、観測史上最も早かったそうです。

平田看護師より

花粉症対策
 春の陽ざしになってきました。気持ちが明るくなっていく反面、花粉症が気になる季節となりました。コロナ禍ということもあり、鼻水・くしゃみ等は気になってしまいます。春の外出の際におすすめの対策として、メガネの使用やサージカルマスクの着用、コロナ禍のため身につけていると思います。帽子や髪をまとめる、凹凸の少ない素材の服なども花粉の付着を防ぐのに効果があるようです。

井口衛生士

乾燥の季節です。お口の中が乾いてませんか？口腔ケアを行うことで舌の汚れを綺麗に取り除くことで唾液量が増え味覚の改善につながります。味覚は唾液や水に溶けたもののみに反応するため舌に汚れが付いた状態では味を感じにくくなります。つまり、口腔ケアは味覚を改善することに繋がっていきます。味覚の改善は食欲不振の改善や低栄養状態、脱水症状の予防になります。試してみてください。

段塚衛生士

2月は雪も降り、大変な時期もありましたが、春も少しずつ近づいてきたように思います。しかし、まだ、コロナ禍でなかなか日頃行っていた検診に行けていない方もいるかと思っています。お口の中で気になる所はありませんか？定期検診を受けると色々なメリットがあります。虫歯のチェック、早期発見・治療、歯石を取ってお口の中をリフレッシュするなど。お口は、第3の心臓と言われる程、大事な器官です。どうぞ、気になる事がありましたらご相談ください。

佐々木看護師

元気な体を保つためには三大栄養素、糖質・脂質・たんぱく質が必要です。ビタミンやミネラルも大切ですが、エネルギーとたんぱく質が不足した体ではしっかり働きません。エネルギーは活動量が減るので少なくなりますが、たんぱく質は若い頃と同量必要です。高齢者は男性でたんぱく質60g エネルギー2000～2400必要。毎日の食事に手軽に取り入れられる補助食品を利用しながらも続けてみましょう。