



医療法人社団 **徳耀会**
Medical Corporation Tokuyukai
令和5年2月200号 発行
徳耀会 医科・歯科・介護

医療福祉情報

寒い季節の血圧管理

内科 一般 大楽(女医)先生



心療内科 精神科 新規お知らせ

Dr.田村先生
1月20(金)～
水曜日、金曜日の両日
午後1時より診療開始。

2月7日(火)～
中島医師(女医)が入職。
毎週火曜日午後1時より診療開始。

各地で寒波のニュースが聞かれます。寒くなり心配になるのが血圧です。血圧は家庭で上の血圧(収縮期)35mmHg以上、下の血圧が(拡張期)85mmHg以上が続く時は注意が必要です。家庭血圧を測定するよう心がけ、血圧値を記録(血圧手帳)します。食生活の改善(減塩、カロリコントロール、良質のたんぱく質の摂取等)を食事に取り入れるよう心がけます。体を動かす(有酸素運動)でできるウォーキング、水泳、自転車等なかなかできない人は階段の昇降、ストレッチなど家の中でもできる事を日課にしましょう。禁煙、減酒を守り、睡眠をとるよう(7-8時間)心がけます。高い血圧が続く時(150/90以上)は血圧を下げる薬が必要です。

丸鳥調理法



心療内科 精神科 京野先生



GHゆとりあ 利用料変更について

令和5年1月より諸々の事情、決まり次第、御連絡させていただきます。

～ご報告～

当法人では、毎月、グループホーム入居者様、人職員のPCR検査を実施しております。

丸鳥と大きくて大きくて調理のハードルが高い気がしますが、実際は一羽千円ほどで手に入り、その割に豪華な気分になり、余すところなく食べられるのでお得な食材といえます。

冬場は調理するのに凝っていて1シーズン5回は焼いています。はじめはそのままオーブンで焼き、ばさばさになっていましたが、ブライン液に一晚漬けるという方法を知ってからは、その方法でしっかりと焼き上げ満足していました。

しかし昨年の冬にコンフィという低温の油でじっくり火を通し、その後焼き上げるという方法を知り、実践したところブライン以上にしっかりと出来上がりました。但し油を大量に使うのと前処理にかかる手間を考えると、総合的にはブライン液でつける方法の方が家庭調理の場合では上回っていると感じました。

丸鳥を食べた後の骨でダシを取り、ラーメンスープを作っていますが、ラーメンスープは奥が深く市販のスープにはなかなか敵いません。どこかのタイミングでラーメンスープを盗むしか方法はないのかもしれないです。

歯の生え替わり



歯科医師 森先生



乳歯や永久歯の生え替わりの順番や時期を、私達は学生時代に学びます。テスト前には、A B B B D D...なんて何やら呪文のようなものを唱えたりもしました。が、実際はこの放出時期や順番、関係ないような気がします。因みに我が息子は現在14歳ですが、12歳臼歯と呼ばれる第二大臼歯は、まだ一本も出てきていません(笑)

朝起きた時顎が疲れているときはありませんか？

歯科医師 烏田先生



朝起きた時、顎の違和感や肩こりがある方はもしかすると寝ているときに歯ぎしりをしているかもしれません。歯ぎしりには3つの種類があります。

- (1) 歯のこすり合わせ(ブラインディング)
一般に歯ぎしりといわれるもので、強い力で上下の歯をこすり合わせる症状。
 - (2) 歯の噛みしめ(クレンチング)
音はほとんどしませんが、強い力で歯をくいしばる症状。
 - (3) 歯を鳴らす(タッピング)
カチカチとかカチンカチンと、上下の歯をぶつける症状。
- 歯ぎしりの原因は、主にストレスや歯の噛み合せ、骨格が影響しています。市販で購入できるものもありますが、病院でしっかりと型を取ってオーダーメイドのものを作ると装着時の違和感を抑えられます。就寝時や、他にはパソコンをする時や筋トレをする時など集中して歯に力がかかりやすい時などに使用するので、周りの目を気にすることなく歯ぎしりの予防ができるのでおすすめです。歯や歯茎だけでなく、顎への負担もかなり抑えられます。
- ご自身で気づかれたときや家族から指摘があった場合は、一度歯科医院を受診して下さい。



膝をいたわって生き生きとした生活を

訪問リハビリ理学療法士 小林先生



年齢を重ねるにつれて、膝の痛みを覚えたことはありませんか？変形性膝関節症は、膝の軟骨が少しずつ減少して、変形したり骨がこすれて、痛みがだり歩きにくくなるなど生活で困ったことが多くなる疾患です。今回は生活の中でわかる膝の健康チェックとして以下の項目を確認してみてください。

- ①膝が完全に伸び切らず、平らなところで足を延ばしても膝の裏が床にくっつかない
- ②「一気をつけ」の姿勢をとると、両膝の間にこぶしが一個はいる
- ③運動を始める時には膝が痛むが、続けていると痛みが取れることが多い
- ④左右でみて膝の形が違う、または腫れているように感じる
- ⑤膝のおさらの部分が浮いているように感じる
- ⑥③は変形性膝関節症と診断されることが多く、④⑤はさらに水がたまっている可能性があります。変形性膝関節症は変形があってもなくても、生活の工夫や環境整備により症状の進行が抑えられ、生活がしやすくなりますので、もし上記の項目にあてはまる方はご相談ください。

ストレス解消とリラックス法



精神科 訪問看護 青木看護師



コロナ禍の生活が続く中、いよいよ寒さ本番となりました。日照時間も短く、気分がスッキリしないことが多いのではないのでしょうか。訪問看護でお宅に伺って、ご紹介致します。

心地良い五感を感じることを楽しむ

- ①香り：温かくて少し甘いものを楽しむ
- ②温度：温かくて少し甘いものを楽しむ
- ③聴覚：α波を増やす音：自然の音(小川のせせらぎ・虫の声・森林浴)・モーツァルトやベートルヴェンなどのクラシック
- ④触覚：肌を当てる音：自然の音(小川のせせらぎ・虫の声・森林浴)・モーツァルトやベートルヴェンなどのクラシック
- ⑤視覚：α波を増やす音：自然の音(小川のせせらぎ・虫の声・森林浴)・モーツァルトやベートルヴェンなどのクラシック

精神科 訪問看護 青木看護師

介護コラム

榎本施設長より



まだまだ寒さが厳しく、春を迎えるには、もう少し時間がかかりそうです。

コロナオミクロン変異株も新たなものが出てきています。今も感染している方が増加しているようです。防ぎようがありませんが、日常生活の中で、①窓を開閉 ②消毒を常に行なう ③人の集まる所には出向かない ④手洗いをし、マスクをつける ⑤スーパーでの買い物、人混みを避ける。今までも行っているかと思いますが、これからも引き続き実施していくしかないように思います。GHゆとりあでも、まだまだご家族様が入室できる状況ではありません。どうぞ、ご理解下さいますようお願い申し上げます。

今月は5名の利用者様の介護認定調査を実施致しました。そのためご家族様のご自宅に、介護保険証が届きます。届きましたら、ゆとりあ、施設長まで、ご郵送下さると有難いです。引き続きご支援、ご協力の程、お願い申し上げます。

平田看護師



冬の感染症で感染力がとても強く11月～3月が流行期であるノロウイルスは、かかるとつらい為特に気を付けたいです。感染した人の排泄分から手を介して体内に入り感染を起こします。汚物をしっかりと処理することや手洗いが重要です。そのため、一般の石鹸でしっかり手を洗うこと、汚物は次亜塩素酸ナトリウムで消毒しましょう。特に高齢の方は、脱水に注意し、水分補給をしっかりとしましょう。

前田介護職員より



こんにちは。皆様は花粉症は大丈夫でしょうか。今年は、2月中旬からで、ピークは3月上旬になるそうです。前シーズンよりも花粉量は非常に多く、症状が今まで弱かった方も万全な花粉症対策が必要になりそうです。主な対策法としては、花粉が飛び散る時期の前に薬を処方して貰うと予防効果があるそうなので是非今のうちから試してみたいかがでしょうか。ヨーグルトやキムチも免疫力アップが期待でき症状改善や予防に繋がるようです。

医療スタッフコラム

相田衛生士



欧米では歯並びをきれいにするのは身だしなみのひとつとして考えられています。日本人も歯列矯正をする人が増え、歯並びをコンプレックスに感じている方は少なくないそうです。とはいっても、通う時間もなく、健康保険も適用外だから費用もかかる。そんな理由から特別な事と思う方も多いと思います。また、歯列矯正は10代の頃に受けるというイメージが強い方もいるでしょう。理論的には何歳からでも歯列矯正は可能で、70代後半から始めた方もいます。ただ、歯周病で歯がぐらつくという場合には、先に歯周病の治療をする必要があります。

歯並びは見た目だけでなく、健康寿命にも影響を及ぼします。歯並びが良くなると、歯磨きの磨き残しが減り、虫歯や歯周病、口臭を防ぐことができます。また、食べ物をちゃんと噛み砕くことができるようになるため、栄養素をしっかりと吸収でき、内臓への負担も少なくなるんです。ほかに、口呼吸や睡眠の質が改善するなど、さまざまなメリットがあります。いい笑顔が手に入るだけでなく、健康にも繋がるなら賢い自己投資といえるかもしれませんね。

井口衛生士



こんにちは。歯科衛生士の井口です。毎日寒いですね。体調には十分にお気をつけてお過ごしください。乾燥する季節は口腔内の細菌にとって住みやすい環境であるため、細菌が繁殖しやすくなっています。その上、唾液は口腔内を清潔に保つ自浄作用を持ちますが、特に高齢者の方は唾液の分布量が減少するため、高齢者になるにつれて口腔内を清潔に保つのが難しくなります。また、高齢者の方は歯磨きや、うがいなどの口腔ケアを自分でできなくなる場合があります。自力では清潔に保つのが難しくなる場合があります。そのため、自力で清潔に保つのが難しい高齢者の方には介護者または本人による口腔ケアが必要になります。