



## 医科・歯科・介護通信

### 歯周病の原因

歯と歯ぐきの境目のポケットと歯に絶えることなく形成される細菌性の膜を「ブラーク（歯垢）」と呼びます。このブラーク（歯垢）が歯周病の原因の一つです。歯ぐきが腫れることで、歯の表面からポケット内へ移行し、その細菌からの毒素が歯ぐきや支えている骨に影響を与えていきます。こうして歯の磨き残し等で歯ぐきのまわりに残った大量のブラークと細菌が炎症を引き起こすのです。

ブラークは本来、歯に近い色なので、よく見ないと気づくのが困難です。餅のようにネバネバですが、軟らかく歯磨きで大部分を取り除くことができます。取り除かないと、それが石灰化して硬くなつていて、唾液内のカルシウムと結合して歯石がつくられます。歯石にはブラークが付きやすく、新しく軟らかいブラークがざらざらした歯石の上に付着、形成され、これが歯ぐきの炎症をさらに引き起し、病状が進行していきます。

### 夏場の感染対策はいかにあるべきか？

医療法人社団 德耀会 副理事長 横本 妙子 車地 先生

WHOも新型コロナのパンデミック宣言を解除したが、ワクチン投与による免疫力の向上が、感染予防に十分に貢献していることがこの宣言の根拠のひとつになっている。新型コロナが5類に階級分類されたとは言え、やはり罹りたくない。そうなると、このパンデミック中に提唱された「3密」の回避とマスク着用を、いろいろな組織と各個人で、任意かつ責任をもつて、どう考えていくかが肝要となる。

人の仕事中や日常生活での感染対策指針は、科学的かつ文化的な観点において、いかにあります。また、虫歯になると生活の質そのものに影響するのであるべきであるうか？これを考えていく上では、インフルエンザへの対策で提唱されている手洗いやうがいなどの有効性についても知りたいし、マスク着用の功罪を継続的に検討していくことが必要だと思う。蒸し暑い梅雨、その後の盛夏にマスクは似合わないし、熱中症予防からすると有害ではないだろうか？またもうひとつ思が浮かぶのは、新型コロナ感染が疑われる時の個人の対処行動をより的確にしていくことであろう。したがって、このことを広報および啓蒙も重要ではないかと思う。

### うつ病と歯周病

心療内科 精神科 田畠 先生

うつ病の患者さんでは虫歯の合併率が高いことが知られています。不規則な食生活から歯肉が疎かになりやすく、自律神経の乱れによる口の渴きも重なり、口腔内環境が悪化することが原因と考えられています。また、虫歯になると生活の質そのものに影響するため、気分や食欲がさらに悪化するといった悪循環が生じる可能性があります。したがって、ストレスケアと一緒にデントルケアも心がけてみましょう。

### 気圧と歯痛

歯科医師 立浪先生

梅雨時期になると、なんか歯が痛いなあと思うことはありませんか？ 急に気圧が下がると、歯の中の神経のある空間（歯髄腔）や鼻の横の骨の中の空間（上顎洞）の気圧が周りの気圧より高くなり、歯の神経を圧迫することにより、歯が痛むのです。天気が悪く、雨が降るような日はその地域の上空は低気圧に覆われていることが多い、気圧が低くなっているため、同じ原理で歯が痛むことがあります。

①日常の習慣の中に組み入れる歯磨きや洗顔といった毎日の習慣の前後に組み入れたり、テレビのCM間に取り入れたりするなど、日頃行っていることにプラスします。  
②ストレスにならない程度に続ける毎日やうなづくと自分にブレッシャーをかけると、それがストレスになり、途中で挫折する原因になりかねません。休んでもまたやればいいくらいの気持ちで取り組むと良いです。  
③家族や友人と一緒にに行う一人だとおっくうでやめてしまいがちです。でも家族や気の合う仲間と一緒にやれば、お互いが刺激し合いながら頑張れます。楽しくできるので長く継続しやすいです。

### 健康のための運動を続けるコツ

訪問リハビリ 理学療法士 穴沢先生

運動は身体に良いと分かつてはいても継続することはなかなか大変です。以下のポイントを意識し、継続を目指しましょう。  
①日常の習慣の中に組み入れる歯磨きや洗顔といった毎日の習慣の前後に組み入れたり、テレビのCM間に取り入れたりするなど、日頃行っていることにプラスします。  
②ストレスにならない程度に続ける毎日やうなづくと自分にブレッシャーをかけると、それがストレスになり、途中で挫折する原因になりかねません。休んでもまたやればいいくらいの気持ちで取り組むと良いです。  
③家族や友人と一緒にに行う一人だとおっくうでやめてしまいがちです。でも家族や気の合う仲間と一緒にやれば、お互いが刺激し合いながら頑張れます。楽しくできるので長く継続しやすいです。

### 熱中症

精神科 訪問看護 佐々木 看護師

気温や湿度の高い環境にいることで、体温調節が上手くいかず「めまい」「吐き気」「頭痛」などの症状がおこり、重症化する命の危険があります。屋外だけでなく、室内でも発症することもあるので注意が必要です。夏本番前、熱中症の正しい知識を身につけ熱中症予防をしましょう。

### 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、御連絡させて頂きます。

#### ～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。

### 介護コラム

横本施設長

新型コロナ9波到来。感染者、いまひとつ増加しております。梅雨に入った途端、30度を超える暑さが続いています。熱中症、脱水症状が起きないように、こまめに水分を摂取致しましょう。GHでは、7月7日七夕恒例スイカ割を計画しております。2F、3Fの合同で行なうことはとても困難ですが、スタッフが頑張って階ごとに行ないます。2F、3Fの利用者様がスイカを割ることが出来るか、とても楽しみです。又、足立花火は45周年、利用者様は、テレビで観ることになります。ちなみに昼食は大好きなお寿司他を準備させて頂きます。

先日GHゆとりあに、ご家族様より面会は、まだ出来ないのでしょうか？と連絡が入りましたが、緊急性のある方及び病院の受診（ご家族様付添いが必要とされる方）のみ、又、認定調査（介護保険の更新）の方についても、精英5分までとさせて頂いております。それ以外の方々につきましては、コロナ感染者が増加している関係上、面会は今の所出来ない状況です。ご理解の程お願い致します。今後共、ご支援、ご協力の程お願い申し上げます。

平田看護師

湿度が高く気温が高い時期になってきました。熱中症はいつでもどこでも、誰しもが条件次第で発症してしまいます。暑さ対策と水分補給がまず大事となります。暑さを避けることと、塩分が失われる為、水分とともに塩分を摂ることが重要です。水分とともに、塩分を含むあめ玉もよいと思われます。また、食事をしっかり摂ることや睡眠を十分にとることも重要なことです。

前田介護職員

今日は、夏バテ対策としてスイカについて紹介したいと思います。スイカは水分豊富なため体を冷やす働きがあり、90%以上が水分なので水分補給にもおすすめです。疲労回復と利尿作用もあります。又体内でビタミンAに変換され髪の健康維持や視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあると言われています。今年も、ゆとりあでスイカ割りを皆さんで楽しみ、暑い夏を乗り切って元気に過ごしていきたいと思います。



### 医療スタッフコラム

段塚衛生士

暑い夏が近づいてきました。沢山の美味しい季節野菜、果物など食べて乗り切って行きたいものです。じつは、人の体の中で最も筋肉を持つのは、アゴだそうです。

筋肉には様々な大きさがありますが、全ての筋肉を同じ大きさにした時、アゴが強いそうです。

噛む力は、女性で40キロ相当、男性では60キロ相当の力、スポーツ選手だと100キロ相当の人もいると言われています。

体を丈夫に保つ為にもお口の中を整えて、近づく夏を元気に乗り越えましょう。

野村衛生士

毎日、本当に暑いですね。暑くなると「食欲」がなくなってしまうかもしれませんか？

すると、体の免疫力が下がり、水分不足になってしまいます。そしてこの水分不足によりお口の中は乾燥し、菌が繁殖してきます。歯ぐきが乾燥すると「歯肉炎」が引き起こされ、進行すると歯周病へと悪化してしまいます。

また、喉が乾いたからとキンキンに冷えた冷たくて甘い「炭酸飲料」や「ジュース」を飲みたくなり、ついグビグビ！！しかし、甘い味だと、また喉が渴き…さらにまた、グビグビ！

結果、当分の過剰摂取となり、「夏太り」や「虫歯」「歯周病」の進行や悪化につながってしまいます。

私は甘い飲み物が大好きなので気をつけようと思います（笑）そろそろ「夏バテ」を感じてくる方も多くなってくるのではないかでしょうか？

水分補給をこまめに行い、冷たい飲み物や食べ物の摂りすぎに注意して、皆様、体調管理にお気をつけください。



Mさん 落ち着いて過ごしています。体操も参加し、動きに合わせて真似して手足を動かしています。

Yさん 独話、多いです。部屋にこもりがちにならないように「ちょっと来て！」を誘い、促しています。

Kさん 午食、夕食作り。じゃがいもや玉ねぎを切ったり、おかずを人数分に盛り付けも手伝ってくれています。

Sさん 季節の変わり目で一時的に不安定になることもあります、体操にも参加して調子のよい日もありました。

Hさん 歩行時にふらつくことがあります、転倒予防のために杖やシルバー カー（歩行器）を使用しての下肢筋力アップ。

Hさん 料理に盛り付けて提供するとよく食べます。（味噌汁も少し加えて、おじや風に柔らかく）

Sさん 「あじさい」のちぎり絵を折り紙で作って仕上げるのを、手伝ってくださいました。少しづつ回復し、元気です。

Oさん 食欲あり、3食残さず食べています。（一部介助あり）右目をキズつけないように日々配慮しています。

Kさん 体が左に傾くクセがあり、歯科の方からも姿勢に気を付けるよう指導あります。（クッションを挟んで、ひと工夫！）

Iさん 6/14お誕生日のお祝いに、色紙と歌をプレゼント♪ とても喜んでくださいました。

Kさん 少し情緒不安定な時が見られましたが、声をかけて一緒にぬりえや洗濯物たたみなどを行っています。

Mさん 眠たい日とお話してくれる日の波があります。様子を見ながら、食事・水分を促しています。

Aさん 5/29入居。折り紙や食器洗いなど、いろいろと積極的に取り組んでいます。鶴の折り紙をたくさんくれます^ ^

Kさん 穏やかに過ごしています。足のむくみ軽減と清潔を保持するため、足元を毎日温め、きれいに拭いています。

Iさん 落ち着いています。TVを観たり、ぬりえや折り紙作りにも参加（毎日のおそうじ、率先してやってくださいます）

Kさん 折り紙で「あじさいの花びら」をたくさん作ってください、みんなで貼り付けて仕上げました。

Wさん 自分でなるべく食べられるように食事の時、丼のように盛り付けて提供。他にも自分で出来る所は促しています。

**令和5年7月205号 発行  
徳耀会 ゆとりあ**

医療法人社団 徳耀会  
グループホーム ゆとりあ  
120-0003 足立区東綾瀬3-13-11  
<http://www.tmhc.jp/>  
TEL 03-5616-1094  
fax 03-3605-1092

# Photo Selection



今 月 の ト リ あ

ス タ ッ フ



ゆとりあでは、毎月万が一の災害に備えて防災訓練を実施しております。



**7.July,2023**

日	月	火	水	木	金	土
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>10</b>
▲短冊作り 飾りつけ	風船パレー	折り紙工作	体操	心療内科 タオル体操	七夕 そうめん	脳トレ 2+2=5
歌の会	ボール遊び	脳トレ	内科	心療内科	食レク 冷やし中華	ぬり絵
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>24</b>
タオル体操	海の日 夏の歌	ボール遊び	夏の工作	心療内科	風船パレー	脳トレ
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
折り紙工作	ぬり絵	おやつレク かき氷	内科	心療内科	お手玉遊び	体操
<b>30</b>	<b>31</b>	★ 毎日体操 ★ 日常の食事作りは利用者様と一緒に実施する				
DVD	歌の会					

★ 每日体操

★ 日常の食事作りは利用者様と一緒に実施する

今週の献立

朝	月	火	水	木	金	土	日
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	がんもの味め煮	野菜ステーキ	さつま揚げの煮物	ハムステーキ	竹輪の野菜炒め	かんぱちバーグ	スクランブルエッグ
	春菊のごま和え	アスパラのドレッシング和え	スナップのマヨネーズ和え	ブロッコリーのサラダ	チンゲン菜のピーナツ和え	大根サラダ	カリフラワーのサラダ
	しば漬け	たくあん	広島菜漬	桜大根	景唐割干	かっぱ漬け・青	しその実漬け・赤
昼	ご飯	御飯	御飯	御飯	御飯	ご飯	御飯
	中華スープ	味噌汁	味噌汁	お吸い物	お吸い物	味噌汁	味噌汁
	梅幹八宝菜	チキン南蛮風	擬製豆腐	めばるの味煮	鶏肉のきのコソースかけ	カレイの巻マヨ焼き	ビーフメンチカツ&ホタテカツ
	餃子	かぼちゃの甘煮	キャベツのコンソメ炒め	炊き合せ	茄子の肉味噌炒め	高野豆腐の味め煮	小松菜のバター炒め炒め
	春雨のナムル	茄子の生姜風味	もやしの和え物	いんげんの生姜風味	スナップのまだれ和え	ほうれん草の錦糸和え	きゅうりの酢の物
おやつ	ワッフル	黒糖まんじゅう	カステラドーナツ	バウムクーヘン	ショコラチケーキ	コーヒーゼリー	今朝焼き
	御飯	御飯	ポークハヤシライス	御飯	御飯	御飯	御飯
	お吸い物	味噌汁	スープ	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁
	豚肉の甘味噌炒め	アジの蒲焼	カリフラワーのマリネ	豚肉のブルコギ風	スパニッシュオムレツ	鶏肉の昆布煮	未食の煙草焼き
	かぶの白煮	刻み昆布の炒り煮	フルーツ	小松菜とさつま揚げの味め煮	キヤベツのコンソメ煮	ごぼうの金平	長芋とベーコン煮
	プロッコリーのおかかまぶし	いんげんのくるみ和え		もやしのなめ茸和え	マカロニサラダ	青菜の辛子和え	そら豆の塩昆布和え
カロリー	1500kcal	1471kcal	1542kcal	1301kcal	1544kcal	1347kcal	1557kcal