医療法人社団 徳耀会
Medical Corporation Tokuyokai

令和6年2月212号　発行
徳耀会　医科・歯科・介護

医科・歯科・介護通信

誤嚥性肺炎

内科一般　大楽先生（女性医師）

今回は、誤嚥性肺炎についてお話します。飲み込んだ食物や唾液が食道ではなく謝って気道に入ってしまい、それらに含まれている細菌によって、肺に炎症が起こる病気です。誤嚥は加齢や何らかの病気で噛む力や、飲み込む力が低下すると起こりやすく、むせる事が多くなった方は、注意が必要です。予防としては噛む力や飲む力を鍛えるため下や口を良く動かす事。初性練習や複式呼吸等も呼吸機能を高めます。肺炎球菌ワクチンを接種することも肺炎予防になります。

今年の抱負

心療内科精神科　稲川先生（女性医師）

皆様、本年もよろしくお願い致します。
私事ですが、本年の目標は、「迷ったらやる」にしました。
仕事、家庭、勉強、日常生活には「やる」「やらない」の選択を迫られる機会が多いのですが、優柔不断な私は決断できないことが多いのです。
今年は二つ返事でやる！挑戦！チャレンジ！な1年にしたいと思います。

カフェインについて

心療内科精神科　田畑先生（男性医師）

カフェインがコーヒーや紅茶、緑茶に含まれることは有名ですが、最近ではコンビニや自動販売機のエナジードリンクの販売もあり、より多くの人がカフェインを身近に感じているのではないでしょうか。眠気が解消する、集中力が向上するなど良い側面が良く知られていますが、「背摂取しすぎ」の影響も知っておくと安心だと思います。身体症状として動悸、吐き気、下痢など、精神症状として不安、いらいらなどを引き起こす場合があります。また、習慣的摂取でかえって疲労感が蓄積したり、睡眠の質が悪化することも知られています。これらが気になった際は接種を控えた方が良いでしょう。

古き良き友

歯科医師　森先生（女性歯科医師）

先日、大学時代の同級生数名に会いました。正直、卒業してから二十年も経って共通の話題はあるのだろうか？と不安だったのですが、実際に会ってみると、話は尽きず、むしろ話し足りないくらいでした。
現在の仕事環境は様々です。家を継いで開業している人、病院の口腔外科に勤務している人、非常勤を掛け持ちしている人…しかし、仕事の話をしても違和感が何一つありませんでした。きっと元々の価値観が似通っているからなのかも知れません。

歯ブラシの種類

歯科医師　吉本先生（女性歯科医師）

歯科医師の吉本です。
先日、東京医科歯科大学の先生などが江戸時代の方の歯の調査をした記事を見ました。砂糖は少なく食生活の違いはあれど歯磨きの道具は少ないので、虫歯や歯周病もあったそうです。現代は様々な歯磨きの道具が開発されていますので、ぜひ色々使って口腔ケアをしっかりしていきましょう。

タンパク質について

訪問リハビリ理学療法士　小林先生

タンパク質という言葉は皆さんも耳にしたことがあると思いますが、一日にどのくらいの量が必要なのかご存じでしょうか。私自身、筋肉トレーニングを行っているので筋肉の源であるタンパク質量は気にして毎日の生活を送っております。
さてタンパク質量ですが、目的によって摂取量の目安は変わりますが、概ね体重グラム分が必要とされています（体重60kgならば1日60g）
タンパク質には動物性と植物性に分けられ、2種類をバランスよく摂取することが望ましいとされています。動物性たんぱく質は肉や魚、卵等、植物性たんぱく質は大豆などの豆類、穀物類、野菜に含まれるたんぱく質をさします。
動物性たんぱく質として私も好んで食べるのが鶏の胸肉ですが、固さやパサつきがあり美味しくないと感じている方も多いかと思います。そんな時は、魚をお勧めします。魚はタンパク質が豊富に含まれていることに加え、認知機能面によいとされているDHAが豊富に含まれています。特に鮭やサバ、かつおは私も好んでよく食べます。
ぜひ皆さんもタンパク質を意識した食事を取り入れて健康な体を保っていきましょう。

病気を寄せ付けない身体作り

精神科訪問看護　小栗看護師

寒い季節もピークに差しかかってきました。体調は崩されていないでしょうか。
空気が乾燥する日々ですので、ノドの乾燥も気になるところです。
いま再び、インフルエンザやコロナが猛威をふるっています。場所によっては薬が足りなくなる事態にもなっているようで、罹患したら大変だ・・の危惧を煽ります。
ここは自分の免疫力を上げて、風邪などを引かない、健康な身体作りが得策かもしれません。
なるべく規則正しい生活を送り、旬の食べ物を食べて、病魔を寄せ付けない身体を作れるといいですね！

心療内科　精神科 お知らせ

1月より医療事務スタッフ
石原（男性）
斎藤（女性）
の二名が入職しました。
ご指導のほど宜しくお願い申し上げます。

～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

松本介護職員より

長年介護職に関わってきた中で、何度も「利用者様の心に寄り添える介護とは何だろう」と考えてきました。当たり前ですが、利用者様一人一人性格も人生背景も違います。何に納得できず怒っているのか、何に寂しさを感じているのか一つの正解には定まりません。利用者様に寄り添うというのは利用者様を深く観察し傾聴し、対応する。その対応が上手くいかなければ対応をかえてみたりそれでも難しい時は自分の固定観念を改めてみたりしながら利用者様の事を受け止めていく事ではないかとかんじています。毎日介護の仕事を通し沢山の事を学び成長させて頂いております。

榎本施設長より

2月3日は節分、豆の力で邪気を払って鬼を撃退しましょう。
4日は立春　春到来　春を告げる食べ物として「フキノトウ」「わらび」「こごみ」等あります。苦味が苦手な方もおおくいらっしゃるのではないでしょうか？食品に含まれている栄養素はそれぞれの役割を持っているのでまんべんなく色々な食品を摂るようにしましょう（タンパクシツ,炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラル等）グループホームでも、節分の行事に利用者様も参加されます。因みに豆を甘納豆に変えて行います。12月27日　1月24日付にて新しく入居された方が2階、3階と各1名ゆとりあで生活されております。まだまだ慣れないことばかりかと存じますが、スタッフ一同その方の思う事を充分しつつ、ご支援させて頂きたいと思っております。どうぞ宜しくお願い致します。
ご家族様　関係者の皆様におかれましては引き続き、ご支援ご協力賜わります様お願い申し上げます。

医療スタッフコラム

段塚衛生士

冬の口腔ケア
外出時にはマフラーやマスクを使用して口を覆い、冷たい空気の直接的な接触を防ぎます。
適切な口腔衛生を行うためには、定期的な歯磨きやフロスを使用して、歯周病や虫歯を予防しましょう。 これは、寒さによる歯の痛みを減らすための基本的なステップです。

相田衛生士

お口の乾燥の原因は、冬場は空気が乾燥するため、健康な人でも、のどや口の中が渇きがちになります。
高齢者では、さまざまな全身の病気や、飲んでいる薬の副作用などによっても、口が渇くことがあります。
口の渇きの副作用がある薬には、降圧剤、抗ヒスタミン剤、尿失禁治療薬、抗うつ薬、睡眠導入薬などです。
服用を中止するわけにはいかないことが多いので、口の乾燥を防ぐ対策をとりましょう。

●口の中の温度を下げる
口の中が熱く感じられるときは、氷や冷たい水を口に含むと温度が下がり、乾燥も防げます。
●室内の湿度を上げる
最適な湿度は40～60%。冬は暖房によっても乾燥しやすいので、加湿器を利用します。２時間に一度は窓を開け、新鮮な空気を入れ換えることも有効です。

今月の私

Kさん	食事の後食器を洗うのを手伝って下さいます。台所に立って色々なお話をしながらスタッフと一緒に☆
Yさん	「洗濯物たたむの手伝って」とお願いすると畳の所で座りながらやって下さいました。
Kさん	食事作り（簡単な作業）手伝って下さいました。誕生日のお祝いに色紙をプレゼント。
Sさん	スプーンを持って、ゆっくり自分で食べられるようになりました（トイレに行く時など少し歩行をサポートしながら見守り）。
Hさん	スタッフや仲間に色々お話ししながら過ごしています（ご飯も食べてもらえるように工夫しています）。
Hさん	元旦におせち調理を食べました。ご飯を赤飯にしてお祝いしました。たくさん話しかけて会話を増やしています。
Sさん	右目が気になり晴れたところをいじってしまうのでアイマスクをしたり、手袋をつけて予防しています。
Fさん	乾燥しているせいか手の届く所に掻き傷が見られます。区分更新の為認定調査を実施。ご本人の車イスの準備が必要です。
Kさん	家事全般の手伝いやレクなど積極的に手伝って下さっています（スタッフとの将棋も楽しんでいます）。

Iさん	夕食を終えて、ひと段落するとリビングや廊下のお掃除を（ほうきで履いて）きれいにして下さいました。
Hさん	「TVの音、出ないの？」と他者には聞こえているのですが声が聴きとりにくいようです。会話も聞こえずらい様子です。
Mさん	食事も水分も取れるようになってきました（ご本人の様子を見ながらサポート）。お元気です。区分更新の為認定調査を実施。
Mさん	落ち着いて過ごせています。トイレの立ち上がりやベッドでの移乗（スタッフと息を合わせて実施中。午後に昼寝を取ってのんびり過ごしています。
Uさん	「年の始めの～♪」とお正月の歌を同席の方と一緒に手拍子しながら何度か練習しました。
Iさん	折り紙で作ったコマを回して遊びました。書初めでは「太陽」と上手に描いていました（お手玉でも遊びました）。
Kさん	書初めでは「卯年」や「正月」などを描きました。お手玉を使ってつみ上げる遊びをしました。区分更新の為認定調査を実施。
Wさん	洗濯物たたみや、食器洗いなど「お願いできますか？」と頼むと丁寧に手伝って下さいます。
Iさん	いつもお風呂に入ると、「いい気持だねぇ」と満足。家族に自慢話をするのよ！とご機嫌(^o^)。

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

防災訓練

防災の説明を受けています。

頭部を守りつつ・・

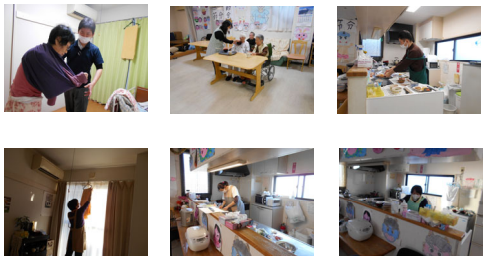
実際に階段を下りて体感です！

そして玄関までやってきました

玄関にて

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。

今月のスタッフ



2,February,2023

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			体操	ぬり絵	節分豆まき	じゃんけん大会 立春
5	6	7	8	9	10	11
バレンタイン飾り	足踏み体操	紙飛行機	内科	歌の会①	ボール遊び	DVD鑑賞
12	13	14	15	16	17	18
体操	ボール遊び	バレンタイン	お手玉		3月のぬり絵	
19	20	21	22	23	24	25
	お雛様飾り	ぬり絵	内科	じゃんけん大会	歌の会②	紙飛行機
26	27	28				
誕生会	風船バレー	脳トレ 2+2=5				

★　毎日体操
★　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

	月	火	水	木	金	土	日
朝	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
	納豆	塩味チキン	納豆	じゃがベーバーグ	菜ごもり玉子	紅生姜天の煮物	ハムステーキ
	さつま揚げの炒め	菜の花のピーナッツ和え	ハム野菜炒め	白菜のコールスローサラダ	大根のドレッシング和え	チンゲン菜のくるみ和え	ほうれん草とコーンのサラダ
	たくあん	たくあん	景虎割干	かんぴょうごぼう	広島菜漬	きくらげしそ昆布佃煮	桜大根
昼	御飯	ご飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	お吸い物	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	お吸い物	お吸い物
	めばるの梅煮	肉じゃが	白身魚のトマト煮	2種のフライ	鰆の山椒焼き	手揚げのオイスター炒め	とんかつ
	イカマヨ磯辺揚げ	小松菜と玉子炒め	海藻サラダ	車麩の煮物	かぼちゃのレーズン煮	冬瓜の白煮	茄子の味噌炒め
	ほうれん草の味噌和え	スナップの生姜醤油	ナゲット	トマトの昔酢和え	手さやの胡麻マヨ和え	オクラの海苔和え	かぶのゆかり和え
おやつ	ホットケーキ（抹茶クリーム）	ショコラブチケーキ	グレープゼリー（カップ）	ミルク&キャラメルバウム	ホットケーキ（さらしあん黒蜜）	抹茶まんじゅう	ワッフル（ココア）
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	中華スープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	スープ	味噌汁	味噌汁
	鶏肉の香味焼き	白身魚の千草マヨネーズ焼き	擬製豆腐	ホキの味醂漬	田鍋肉	鶏肉の香味焼き	赤魚の煮付け
	ワンタンの中華煮	ひじきの炒り煮	里芋の煮物	もやしのそぼろ炒め	春菊の中華和え	ふきの油炒め	さつま芋のレモン煮
	大根の高菜和え	かぶの梅和え	青菜のしその実和え	ブロッコリーの和え物	小松菜	カリフラワーのおかか和え	白菜の和え物
カロリー	1361kcal	1402kcal	1428kcal	1451kcal	1512kcal	1363kcal	1418kcal