



医療法人社団 徳耀会

Medical Corporation Tokuyukai

令和6年12月22号 発行  
徳耀会 医科・歯科・介護

医科・歯科・介護通信

## 器質的口腔ケア

医療法人社団 徳耀会 副理事長 榎本 妙子

口腔内の汚れの原因は、歯垢という生きた最近の塊です。歯垢はうがいだけでは取れません。歯や歯茎、舌、粘膜、義歯に付着している歯垢を除去するには、歯ブラシや歯間ブラシ、デンタルフロスなどでこすって取り除く必要があります。

**歯の磨き方**  
歯と歯茎の間や、葉の裏側、奥歯など磨く場所を意識しながら、汚れに対し歯ブラシをきっちり当てましょう。歯間ブラシ、デンタルフロスなどの補助道具を使用すると効果的です。

**うがい**  
うがいは口の中の汚れを洗い流すだけでなく、口腔りはびりにもなります。

**義歯の清掃方法**  
義歯は流水下で、落としても割れないように水を張った容器の上で洗いましょう。歯磨き粉で洗うと、義歯に傷が付いてしまうので歯磨き粉は使用しないでください。

**義歯の保管**  
基本的に就寝時は義歯を外してください。外した義歯は水を張った容器に保管します。その際に義歯洗浄剤を使用すると殺菌効果が期待できます。

**義歯安定剤について**  
義歯安定剤を使用しますと、咬み合わせが狂ったり顎の骨が変形したり、粘膜面が不潔になるので、長期使用はお勧めできません。義歯がお口に合わないと感じたら、歯科医に調整してもらって下さい。

## 年の瀬の思い出

心療内科 精神科 白井 先生



読者の皆様、こんにちは。時間が経つのも早いものでもう12月、年の瀬です。今年皆様にとってどの様な一年だったでしょうか？

大掃除に片付け、年越しの準備ととにかく忙しく過しているのが時間がないとおっしゃる方が多いとは思いますが、年末年始は、いつもより幾分空気が澄んでいて、視界も良く、特に晴れた日の朝や夕方は散歩に出かけると、とても清々しい気持ちになれると思います。かれこれ10年以上前の話なので、もしかしたら今は少し違ってきているのかもしれませんが、帝釈天から少し歩いた、江戸川河川敷の夕方、矢切の渡しで金町から対岸に渡ると、視界が開け、空と川の水面に映えた橙の柔らかな色の按配と遠くに富士山のシルエットが映り、暫し時間を忘れ、見とれていたことを思い出します。クリニック付近にお住まいでしたら少し遠いかもありませんが、参考に見てみてください。クリスマス付近にお住まいでしたら、それでは、皆様くれぐれも健康には気を付け、新年をお迎えください。今年も一年有難うございました。

## 認知症患者に携わる方々へ

歯科医師 山本 先生



訪問診療などでは認知症に罹患された患者様に対応する必要がありますが、多いと思います。認知症重度の方は自己管理はもちろん嚙んだり飲んだりすることも出来ない方もいらっしゃると思います。御本人だけでなく介護者の方々にも口腔衛生に関しての指導や指示が重要になります。例えば口腔衛生が悪化していくと経口摂取と共に細菌や食渣を飲み込んでしまい、全身疾患にも繋がること確認されています。誤嚥性肺炎など命に関わる可能性もあり普段からの口腔ケアや口腔リハの継続が予防になるため習慣にしていく事が大事です。

現在は無菌顎や経口摂取が出来なくても栄養摂取が可能な時代でそれに伴う介助も複雑化しているため、正しい知識と実践を行いましょ。

## グループホームでの様子

グループホーム 看護師 金 看護師



皆様、こんにちは。最近、巷では新型コロナウイルスとインフルエンザが流行っていますが、体調はいかがでしょう。ゆとりあは、グループホームなので小規模での運営です。なので、大規模施設のように厨房がなく、フロア内に台所があり、職員が毎食作っています。調理に参加できそうな方には、食材を混ぜたり、盛り付けをして頂き、認知機能の低下を防ぐ援助をしています。特に女性は、長年お勝手を守ってきいているせいか皆様いきいきと参加されています。



### 診療時間のご案内

	AM	PM
月～金	9:00～12:00	13:00～18:00
土	9:00～13:00	14:00～18:00

### ワクチン接種について

10月より各種ワクチン接種を随時実施致します。詳細は、クリニック受付までお問い合わせください。

	年齢	公費要項
インフル	65歳以上	1回無料
コロナ	65歳以上	無料
肺炎球菌	65歳以上	接種券の届いた方
带状疱疹	50歳以上	足立区一部補助(足立区保健所予防係)

## 医療スタッフコラム



野村 衛生士

最近私は歯の矯正をしていて3本の歯を抜きました。

嚙む場所が全く定まらないので当たり前だった食事ができず、「歯って一本でも減ると困るんだなあ」と改めて感じています。さらに器具を入れているので、舌で食べ物をまとめて飲み込むことも難しく誤嚥することも増え、舌の重要性も実感しています。近年は「歯が命」から健康長寿の新常識が「舌が命」に変わってきているそうです。長寿の姉妹の「きんさん、ぎんさん」はきんさんは無菌顎、ぎんさんは残存は3歯であったものの、義歯を使わないでも、良く食べ、良くしゃべり、長生きしたそうです。おそらく活発に動く舌が歯以上に、咀嚼、嚥下、呼吸で重要な働きをしたためだと思われます。舌は筋肉なので、加齢に伴い衰えますので硬い物を食べるなどのトレーニングが必要になります。

次のような舌のトレーニングがおすすめです。

1. ガムを噛む
2. おしゃべりを楽しむ
3. カラオケを歌う
4. 上下の歯の全体を舌でなめまわすように「舌ぐるぐる体操」を試みる。

きんさんぎんさんは、自然とおしゃべりなどを楽しんで舌のトレーニングをしていたのですね。喋ることは認知症の予防にもなりますし大切です。食事は噛む、舌でまとめる、飲み込むが一連の流れになるので、歯と同じように舌の健康も気にしてくださいと嬉しいですね。



勤続15年表彰状授与

### ☆12月と年始の心療内科のご案内

12月6日金曜 田村先生 16:20まで  
 12月21日土曜 稲川先生 休診  
 1月8日水曜 阿部先生 休診

	午前	午後
月	車地	田畑
火	白井	白井
水	阿部	田村
木	榎本	榎本
金	車地	車地
第1.3土曜	上里 田畑 稲川(女医)	上里 田畑 稲川(女医)
第2.4土曜	上里 京野 田畑	上里 京野 田畑
第5土曜	上里 田畑	上里 田畑



食レク ラーメン作り



美味しく頂きました♡

2F

- S.Kさん お手玉を使って積み上げたり、かごの中に投げて遊んだりして、仲間と楽しんでいます。
- T.Yさん その都度話しかけて珈琲やお茶の時間に誘ったり、世間話をして過ごしています。
- M.Kさん 少し風邪気味で長引いています。水分を多めにとってもらい服装にも注意しています。
- ISさん 本人は「歩けない」と言いますが、リハビリを兼ねて手引きし、短距離を一緒に歩いています。
- K.Hさん ご飯とおかずをなるべく多く、バランスよく摂って頂けるように白飯の上におかずを載せて食べています。
- S.Uさん 食レクで1/1/2にラーメンを作りました。包丁を使用し野菜切を手伝いました。
- T.Tさん 草花の色塗りを見本を参考にしながら作成しました。体操にもよく参加しています。
- K.Kさん シャンプーと背中に手伝いは必要ですが、お風呂に自分で入れるよう練習しています。

3F

- Miさん TVで世界野球を見て、応援されていました。相撲や他のスポーツの観戦もしました。
- K.Aさん ぬり絵や歌の会など様々なレクに参加されて活気よく過ごし、夜間もよく慣れていきます。
- A.Mさん ゆとりあの生活にも少し慣れて来られ、仲間やスタッフと会話したり、スキンシップを図ったりして過ごしています。
- T.Mさん 3食バランスよく食べて、夜間もよく眠れています。元気に過ごしています。
- T.Sさん リハビリも兼ねて食べ終えた食器を洗い、片付けるのを実施しています。
- M.Sさん 食事の時間以外居室で過ごしていることが多く、ご飯も朝夕のみで昼を食べない日も見られます。
- S.Kさん 食材のカット、盛り付けを含め、様々なレクに参加されて過ごしました。
- K.Tさん TVの話題をおしゃべりしたり、なるべくトイレも自分で行って頂くように促して見守っています。
- Tiさん 11/12食レクで使用する簡単な野菜切をしました。色々な方とおしゃべり楽しんでいます。

屋上散歩



洗濯・お皿洗い等も行っています



G H ゆとりあ面会時間について

第1月曜、第2火曜、第3木曜、第4金曜

AM 10:00 ~ 11:00

PM 14:00 ~ 15:00

※1人15分、事前予約制

※諸事情により日程変更やご希望にお答えできない時もあります。ご了承ください。

介護コラム

金子施設長

日頃より当施設へご協力頂き、誠にありがとうございます。寒さも日毎に増します今日この頃、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

11月はラーメン作りに挑戦していただきました。皆さま真剣に野菜を細かく切ってください、美味しく召し上がる事が出来ました。

12月はクリスマス会や年末の大掃除、年越しと、イベントが目白押しです。クリスマス会では、入居者様にサンタクロースからのプレゼントが届きます。入居者様の喜ぶお顔を拝見できること楽しみにしています。

寒さが厳しくなるこの季節、インフルエンザや風邪の予防に努めています。手洗いやうがいの徹底、定期的な消毒を継続的にを行い、感染対策に励んでおります。

今後も入居者様が快適な滞在環境づくりに努めてまいります。皆さまからの日頃のご支援に深く感謝申し上げます。

来年もどうぞよろしくお願い致します。お身体にお気をつけて良い年末をお過ごしください。

矢部介護職員

あっという間に年内最後のひと月となりました。皆様にとってどのような1年でしたでしょうか？ゆとりあでは毎日、「今日は、何月何日でしょうか？」と入居者の皆様に尋ねています。そこから「もうすぐ〇〇ですね。」など様々な会話が生まれます。入居者の皆様は今、クリスマスのケーキやプレゼントを楽しみにされながら過ごされています。

入居者の皆様が元気に年末年始を迎えられるよう職員一同努めてまいります。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
歌の会	脳トレ	食レク			工作	
8	9	10	11	12	13	14
工作		大掃除	書道	書道	お茶会	ぬり絵
15	16	17	18	19	20	21
体操	年賀状作り			屋上散歩	ゆず湯	
22	23	24	25	26	27	28
お手玉	大掃除	クリスマス会			お正月飾り	
29	30	31				
体操	体操					

面会日

※1月の面会日: 6(月)、14(火)、23(木)、31(金)

※内科: 4日(水)、18日(水) ※心療内科: 毎週木曜

令和6年12月222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.tmhj.jp/  
Tel 03-5616-1094  
fax 03-3605-1092