徳耀会 ゆとりあ 通信

Dementia eldery person group home

平成29年3月128号
発行 徳耀会ゆとりあ

心療内科クリニック 三瀬先生

今回は趣向を凝らして海外の温泉文化について紹介します。

日本と同じように温泉が親しまれている国としてはチェコがあります。東欧の中心的なチェコのカルロリ・ヴァリという街はさながら日本の温泉街のようになっていて、いたるところに温泉があります。ただ日本と違い水着を着用して入らなければならないのと、温泉の温度は30度！ほとんどプールと変わらないような感じです。なかなか日本のように熱いお湯に浸かるといったスタイルの温泉はないのかもしれませんね。

田中看護師

3月3日のひなまつりを過ぎると5日には啓蟄を迎えます。土の中で冬を越した虫たちがいよいよ地上に出てくる時期で、春分の日の前日までを指します。日差しも日ごとに春めくこの時期、日本人なら桜の開花が待ち遠しくなるものですね。今回は、今年の桜の開花前線予想のお話しを致します。今年の冬は、関東から西は暖冬傾向にあった為、花芽の成長は、やや遅れぎみとのことで四国や九州は平成より遅い3月26日頃の予想で、平年並みの東京と変わらないようです。

また、桜前線が津軽海峡を越えるのは、4月末の大型連休の頃とされています。いずれにせよ、桜の前3月にスギ、ヒノキ花粉がピークを迎えます。花粉対策は、早めが肝心です。不規則な生活やストレスが花粉症をより重くしてしまいますので、体を労り穏やかな日常を心がけて花粉も乗り切っていきましょう。

在宅往診部 訪問リハビリ 島野理学療法士

健康ブームの中でも、特に最近は開脚ストレッチが流行していますね。そこで今回はストレッチのポイントをご紹介します。

1つ目は「呼吸を止めないこと」です。息をこらえてしまうとかえって力が入ってしまい、うまく筋肉が伸びてくれません。息を吐きながら、力を抜いて痛みのない範囲で行うことが効果的です。2つ目は「体を温めてから行うこと」です。運動後や入浴後などは、より筋肉が伸張しやすくなります。柔軟性が向上することで、体も軽くなり、怪我もしにくくなりますよ！

さあ、皆さんも今日からストレッチを始めましょう！！

内科 大楽先生

前回、結核の発病（種々の症状がでる）について、お話ししました。結核を発病した人が咳や痰の病状を放置しておくと、結核菌が咳やくしゃみで身体の外に出て他の人に結核を感染させます。痰の検査、胸部X線撮影等で診断し、治療を受けなければ、他の人に感染させるばかりか、衰弱し死亡する事もあります。

結核の治療薬は、INH（イソニアジド）とRFP（リファンピシン）を中心に主し5種類の薬があります。1種類だけの治療では、しばらくすると薬は効かなくなり、耐性菌だけが増えてしまうため、複数（通常3種類また4種類）の薬を使うことが大前提です。また、結核の薬は、結核菌が分裂している時しか殺菌作用がないので再発をできる限りおさえるため、最低6か月以上服用が必要です。

結核菌は、マイコバクテリウム属に入っている細菌ですが同じような咳、痰がでて胸部X線写真に影ができる非結核性抗酸菌による感染もあります。この菌は、環境中に常在しています。

こちらは、他の人に感染しませんが、年々増加傾向にあります。治療は、結核と同じですが、難治の事が多いです。

在宅往診部 歯科医師 榎本先生

口腔乾燥症とは、唾液分泌の低下、あるいは過剰な口腔粘膜水分の蒸発にいよってもたらされる症候です。口腔乾燥が進むと、入れ歯ががたついたり、嚥下困難になって来たり、口臭の原因にもなります。冬になると水分摂取量が低くなるにつれて、脱水気味になってしまい口腔乾燥症を引き起こすことが多いです。こまめに水分摂取を行いお口の中を常に潤すように心がけましょう。

在宅往診部 花園歯科衛生士

唾液の促進に用いられるのが、唾液腺マッサージを含むお口のストレッチです。

舌の突出を繰り返したり、左右に動かす、舌で頬を中から押し、あめ玉をふくんでいるようにマッサージしたりする口腔ストレッチを行うと、唾液分泌にとても効果的です。口呼吸を防ぐために、意識的に鼻呼吸を心がけたり、よく噛んで食べることも促進につながります。

★2月のゆとりあ★

サンドイッチつくり♪

♪日本舞踊の会♪

★職員による歌謡ショー★

2017☆新年会

2月10日、当法人徳耀会の新年会がにぎやかに行われました。

おいしいお料理とお酒とともに、ふだんはなかなか顔を合わせることのない所属の異なる職員と楽しいひとときをすごしました。こうしたひとときが、医療と介護、事務職と専門職の垣根をこえた職員のネットワーク作り、情報交換の場となり、より充実した支援につながることでしょう！今年も一同一致団結して充実した支援に取り組んで参ります。

今月のスタッフ

新年会主席スタッフにてのグループホーム職員一同の挨拶です。本年もスタッフで一致団結して支援をしていきますので宜しくおねがいします。

・・・・・榎本施設長・赤澤ケアマネ・阿部・川名・島田・横尾です・・・・・・

ゆとりあ通信

平成29年発行
第128号

この時期、寒暖の差があり、さらに体調の変化が見られ、インフルエンザに罹ったりする方が沢山おり、子供から大人まで、時には幼稚園、小学校も学級閉鎖となってしまうようです。GHゆとりあでは、新しい入居者様が入られました。GHでの生活に慣れるまでには、時間もかかるかと存じますが、スタッフが色々と計画を立てております。しっかりとご支援させて頂きます。徳耀会屋上へ‘お花の手入れ‘の為、利用者様6名、スタッフと一緒に（エレベーターの方、階段の方と別れ）皆様手袋をして、遣る気満満で「お花綺麗ね♪」この花は？「ストック・パンジー」と言いながら草むしり、肥料、水やりを致しました。「草むしりをした後、しっかり水をあげないと葉が赤くなってしまうのよ！」「今の時期、夜は沢山水をあげてはいけないのよ！」とお話しして下さいました。パセリ、イチゴも小さいながら新芽が顔を出しはじめています。ひと仕事終え、美人6名様イスに腰かけ澄まし顔で写真パチリ撮影させて頂きました。その後、エレベーターに乗り、3Fへ戻り、手洗い、うがいをして頂きました。屋上でのひとときを過ごして頂きました。避難訓練を2月20日（月）に実施致しました。

GHゆとりあ　施設長　　榎本悦子

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

今月の私（生活記録から）

kさん	職員による歌謡ショーに参加されて、とても喜ばれていました。
Aさん	風邪をひかれて数日居室にて過ごされましたが、また元気になり、食器洗いや洗濯物干しなど活発に動いて下さいます。
Kさん	歌謡ショーに参加されて、職員と一緒に手拍子をしてくださいました。
Sさん	毎日寝る前に、「ゆたんぽを作って下さい」と訴えて来られるので作って差し上げると「ありがとう」と言ってくださいます。
Aさん	皆様の前でカラオケを披露して、「天城越え」を大きな歌声で歌って下さいました。
Tさん	体調を崩され、居室にて一日過ごされていますが、徐々に回復してきています。
Hさん	新しい利用者様がカラオケを皆様の前にて披露しているのを見て「うまいねえ」「良かったよ」と声を掛けていました。
Yさん	最近は前の席に座っているK様と、仲良く会話するようになってきました。
Kさん	2月から新しく入居されました。入居したその日にカラオケにて皆様に自慢の歌を披露して下さいました。
Kさん	毎日、夕方の1．2時間を使ってお昼寝をするようにしています。
Nさん	歌謡ショーにて、皆様と一緒に手拍子をしてくださいました。
Kさん	夕方帰宅願望が出ますが、「ここは家から離れているんですよ」というと納得されます。
Mさん	いつもは、フロアー内を歩き回ってますが歌謡ショーのときは大人しく職員の歌を聴き入っていました。
Hさん	最近は食器拭き係を率先して担当して下さり、とても助かります。
Aさん	H様と食器洗いと食器拭きを担当して洗って下さりとても助かります。
Mさん	体調を崩して寝込んでいた利用者様に対して「大丈夫かなあ」と心配なさっていました。
Wさん	歌謡ショーにて、最後笑顔で「良かったよ」とおっしゃりながら花束贈呈をして下さいました。
Kさん	「俺はタクシーの運転手だからこれから運転するんだ」といってよく椅子を運んでいます。

3,March,2017

日	月	火	水	木	金	土
			1 内科検診	2 フラダンスボランティア	3 ちらし寿司	4
5	6 心療内科	7 外食2F	8 ほうじ茶を楽しもう	9 口腔ケア	10 焼きそば	11
12 カードゲーム	13 心療内科	14 外食3F	15 内科検診	16 口腔ケア 塗り絵	17	18
19 カードゲーム	20 心療内科	21 外食2F	22 ほうじ茶を楽しもう	23 アロマを楽しもう	24 おでん	25
26 誕生会	27 心療内科	28 外食3F	29 内科検診	30 塗り絵	31	

★ お天気の良い日は毎日公園散歩
★ 毎日体操

ゆとりあでは毎月第一木曜日にフラダンスと歌のボランティアが来訪して下さり、楽しいダンスと歌を歌ってくださいます。

今週の献立

	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯 味噌汁 照焼きつくね 菜の花の和え物 広島菜さわやか漬け	御飯 味噌汁 玉子とじ オクラのポン和え きくらげしそ昆布佃煮	御飯 味噌汁 ほうれんそう平焼き 豆まめサラダ なめたけ	御飯 味噌汁 ハムと菜の花のソテー ふきの辛子和え 昆布佃煮	御飯 味噌汁 ペッパーステーキ ゆず風味和え なめたけ	御飯 味噌汁 納豆 大根の香ばし炒め 練り梅	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 いんげんのわさび和え きのこ三昧
昼	御飯 味噌汁 カレーすき煮 かぶの炒めもの 辛子和え	かきあげそば 青菜と蒸し鶏の和え 味付けとろろ フルーツ	御飯 スープ えび玉ちり炒め 三色ナムル 春雨のオイスター風味	御飯 味噌汁 サバの塩焼き えびあんかけ てっぱい	御飯 味噌汁 チャンプルー 菜の花の酢醤油かけ 切干大根煮	醤油ラーメン しゅうまい 蒸しナムル フルーツ	御飯 味噌汁 アジの山椒焼き ソーセージ天の煮物 オクラ胡麻和え
おやつ	ととやき	コーヒーゼリー	ショコラプチケーキ	おせんべい・チョコレート	シュークリーム	クリームコンフェ	メープルプチケーキ
晩	御飯 お吸い物 カレイの塩焼き 田楽味噌 ごまマヨ和え	御飯 味噌汁 ホキのドレッシング蒸し オクラと麩の含め煮 さっぱり和え	御飯 味噌汁 鶏肉の塩バター煮 焼き茄子 しその実山菜和え	御飯 味噌汁 鶏肉の大葉焼き イカボールの煮物 しらすの酢の物	御飯 味噌汁 カレイのマヨ焼き 玉ねぎ天の煮物 切干のさっぱり和え	御飯 スープ ホキのバターソテー コンソメ煮 かぼちゃサラダ	御飯 お吸い物 鶏肉の玉葱味噌のせ 海藻サラダ 里芋の揚げ煮
カロリー	1389kcal	1368kcal	1376kcal	1367kcal	1368kcal	1475Kcal	1476Kcal