徳耀会 ゆとりあ 通信

Dementia eldery person group home

平成29年5月130号
発行　徳耀会ゆとりあ

内科　大楽先生

前回に続いて睡眠時無呼吸症候群（SAS）のお話をします。この病気を放置していると高血圧・心筋梗塞・脳梗塞などの循環器疾患や糖尿病の合併を引き起こすことがあります。また、日中眠くなり交通事故や産業事故を引き起こす危険性があります。SASの疑いがある場合は呼吸血中酵素量を自宅で測定できるスクリーニング検査とさらに精密な検査である睡眠ポリグラフィー検査があります。軽度SASの場合は減量や飲酒を控えるなどの生活習慣の予防により症状が改善することがあります。

中症～重症SASの場合は速やかにC－PAP療法（経鼻的持続陽左呼吸療法⇒睡眠時に鼻マスクをつけ、気道に装置を使って適切な圧力を加えた空気を持続的に送り込み、気道の閉塞を塞いで無呼吸・低呼吸をなくす治療法）やスリープスプリント（マウスピース療法⇒睡眠時に着用し下顎を前進させた状態で固定し、上気道の閉塞を防ぐ）を医師の説明をうけ選び治療を開始します。適切な治療で合併症の予防や睡眠の質が改善されますので、症状に思い当たる方は医療機関を受診して下さい。

田中看護師

春は花粉症などアレルギーで悩む方も多い時期です。発酵食品の力で免疫力をアップさせることでアレルギーの改善が期待できます。特に朝の味噌汁は睡眠中に失われる水分とミネラル補給にもなり昆布出汁のグルタミン酸が加わることで脳も活性化します。これからの季節、熱中症の予防にも効果的です。この中でも豆味噌は麩も大豆も使うので栄養価が高く整腸作用もあります。免疫細胞の60～70%が腸にいて、腸内細胞と免疫細胞が互いに影響し合っていることがわかってきました。

免疫力を上げる三つの方法
①腸を元気にする食べ物を摂る
②体を温め血行を良くする
③思い切り笑う

すぐに始められるどれか一つから実践していき、免疫力をアップさせ元気にすごしていきましょう。

在宅往診部　歯科医師　永島先生

春の陽気になったと思いきや、肌寒い日もありなかなか安定しませんね。

気圧の変化で歯が痛くなることもあります。これは気圧の変化による自律神経のバランスの乱れが原因と言われています。このような体調が優れないときはお風呂にゆっくりつかり深呼吸をして心を落ち着かせることが効果的なようです。

生活リズムを整え、体調管理に気をつけましょう。

心療内科クリニック　上里先生

前回に引き続き「睡眠衛生」に関わる厚労省の睡眠障害対処12の指針の7番目は「7・昼寝をするなら15分前の20～30分」です。昼間どうしても眠い場合、短い昼寝をすると眠気がとれて頭がすっきりすることがあります。昼寝を日課にした方が調子が良いという方もいます。ただし30分以上昼寝はしないこと、また15時間前までにとどめること。そうしないと今度は夜の睡眠に悪影響を及ぼします。そして今度はそのために夜眠れないといって昼寝を多くとるようになり、結果として昼夜逆転の生活になりかねません。

在宅往診部　訪問リハビリ　理学療法士 穴沢先生

正座について

正座を日常生活に取り入れているのは日本のみです。その起源は諸説ありますが、江戸時代に各大名が将軍に拝謁するために取り入れられ、明治頃から庶民に広まったという説が有力です。

ここ最近は椅子の生活が一般化し、正座をする習慣が減り、苦手な方も多くなっています。正座をしても脚が痺れないコツは以下の通りです。

1. 足首を床から浮かせ、おしりを踵に直接乗せないように、
   足を外側に倒して踵を開き、その上に座る。
2. 足の親指同士を少し重ね、時々左右を入れ替える。
3. 正座中、身体の重心を左右前後に微妙に移動させる。
4. 膝はくっつけず、少し間を開けて、時々両足のつま先を立てる。

在宅往診部　　歯科衛生士

頑張って歯磨きを行っても、虫歯ができてしまう等で悩んでいる方が多くいるかと思います。できるだけ虫歯を出来にくくする歯磨きのタイミングがあります。

食後30分以内に磨き1日15分程度（テレビ等見ながら）時間をかけ、磨く場所の順番を決めています。これだけでも効果はありますが、虫歯の多くは歯と歯の間から出来てしまうので、デンタルフロスや歯間ブラシを使用するのも良いと思います。試してみてください。

★4月のゆとりあ★

＊お花見＊

カレー♪調理レク

榎本歯科の新しい歯科衛生士を紹介します

入社してから3キロ太りました(笑)
榎本歯科医院に貢献できるよう精一杯勤めつつ、 ダイエットも頑張ります。

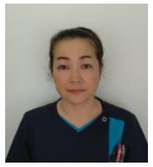
渡部歯科衛生士

新しく入社しました下川です。これからいろいろなことを学び、頑張りますので皆様ご指導のほど　　よろしくお願い致します。

下川歯科衛生士

新人の竹上です。
榎本歯科医院で働きながら貢献できるように頑張ります。よろしくお願い致します。

竹内歯科衛生士



新しく入職しました佐々良です。貢献できるよう一生懸命頑張ります。よろしくお願い致します。

佐々良歯科衛生士

ゆとりあ通信

平成29年発行
第130号

木々の新緑がみなぎり、山々は緑に染まって爽やかに薫る頃になりました。
利用者様もスタッフと一緒に、東綾瀬公園に散歩されチューリップ、牡丹など満開楽しいひとときをすごされております。
24日（月曜日）は、避難訓練（地震想定）を実施し、利用者様もタオルを頭に、スタッフの誘導で一階までクリニックスタッフ・他部署の方々の協力を得て降りていきました。
5月はバスツアーの計画があり、青井バラ園に出掛ける手配を取らせて頂いております。利用者様の皆様には楽しみにして頂きたいと思います。
今後ともご家族様のご協力を賜りたくどうぞよろしくお願い致します。

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）

Sさん	寝る前に毎日タオルを濡らしてご自分の居室に干してらっしゃいます。
kさん	足が痛いとの訴えあり、スタッフにいろいろ相談に乗って頂いています。
Aさん	リリアン折りを毎日空いてる時間を使ってしてらっしゃいます。日常的な動作も率先して動いて下さっています。
Kさん	一時期は食欲がない時期もありましたが最近は食欲旺盛で毎日毎食ほぼ完食しています。
Aさん	天気の良い日は毎日公園へ散歩に行き「気持ちいいねえ」と喜んでらっしゃいます。
Kさん	最近は席替えをして、K様の隣に移動になりとてもウマが合うようで毎日仲良くお話ししてらっしゃいます。
Kさん	最近は身体がなかなか動きにくいご様子ですが、食事はゆっくりゆっくりと完食しています。
Wさん	食器洗いや洗濯物たたみなど、率先して動いてくださっています。食器あらいは他の利用者様の食器も洗って下さいます。
Yさん	最近は席替えをしてA様が隣の席になりましたが、よく話しかけて下さり、「まだ御飯残ってるよ」「御飯になるから座りな」など話しかけて下さいます。

Kさん	K様と仲が良くよく居室へ行き世間話をしてらっしゃいます。
Nさん	フラダンスのボランティアがこられると一緒にステージに立って踊りを踊ってらっしゃいます。
Tさん	歌を歌って差し上げると「ポンポンポン」と言って手拍子をしてくださいます。
Mさん	最近は足腰が丈夫になられて、今までは臥床したい起き上がって立位を取ることが困難でしたが、最近はご自分で簡単に起き上がることができます。
Hさん	天気のいい日は毎日散歩にいくようにしています。「花がきれいだねえ」とおっしゃっています。
Hさん	昔は俳優を育成してて、どのような俳優さんを育てたかを教えてくだくださいました。
Aさん	高音で歌を歌って差し上げると「どこからそんな声が出るの」と驚いてらっしゃいました。
Mさん	新聞折りをご自分の日課の仕事と決めており、世間話をしながら折ってくださいます。
Kさん	いつも寝る前に隣の利用者様の居室に寄って「おやすみなさい」と声を掛けてらっしゃいます。

5,May,2017

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	心療内科2階 チャーハン作り	カラオケ教室	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	
7	8	9	10	11	12	13
	心療内科3階 バラ園見学ツアー	買い物ツアー	内科検診	口腔ケア バラ園見学	餃子パーティ(2F)	書
14	15	16	17	18	19	20
	心療内科2階 餃子パーティ(3F) ちぎり絵			口腔ケア		誕生会
21	22	23	24	25	26	27
	心療内科3階 ちぎり絵	避難訓練	内科検診	口腔ケア		書
28	29	30	31			
	心療内科2階					

★　お天気の良い日は毎日公園散歩
★　毎日体操

毎月避難訓練を実施しております。いつ震災が来ても対応できるよう万全の備えを心がけております。

今週の献立

	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯 味噌汁 玉子とじ 青菜のわさび和え ふりかけ	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 しらす和え きのこ三味	御飯 味噌汁 ミートボール いんげんのわさび和え 刻みたくあん	御飯 味噌汁 ポテトチキンロール 青菜の和え物 子持若芽	御飯 味噌汁 つくね小判 茄子の辛子和え 味付けのり	御飯 味噌汁 豚挽き肉の甘辛炒め いんげんサラダ おかずぜんまい	御飯 味噌汁 野菜揚げの煮物 玉ねぎのおかか和え のり佃煮
昼	御飯 味噌汁 とんかつ 炊き合わせ めかぶ	御飯 たけのこ山菜御飯 お吸い物 サワラの粕漬け焼き 里芋の鶯ソース 大根と桜エビ煮	御飯 お吸い物 豚肉のさっぱり炒め カニマヨのせ 春菊の和え物	御飯 味噌汁 ぶりのみりん焼き ひじきの煮物 かぶのゆず風味	御飯 味噌汁 肉じゃが ツナおろし和え スナップえんどう炒め	御飯 味噌汁 鶏肉の中華風炒め煮 水菜の和え物 ハム玉子	御飯 スープ ハンバーグ和風ソース スパゲティソテー ミックスサラダ
おやつ	クリームコンフェ	蒸しケーキ	メロンゼリー	おからドーナツ	白あんぱん	ロールケーキ	今川焼き
晩	御飯 味噌汁 カレイの照焼き 刻み昆布の煮付け おかかまぶし	御飯 味噌汁 豚肉と野菜の煮込み もやし炒め きゅうりのゆかり風味	御飯 味噌汁 タラの酒蒸し コンソメソテー いんげんの和え物	御飯 味噌汁 エビチリ風炒め 春雨の和え物 餃子	御飯 お吸い物 タラの酒蒸し さつま揚げソテー 春菊の和え物	御飯 味噌汁 シイラの塩焼き ビーフン炒め ブロッコリーの和え物	御飯 お吸い物 シルバーの田楽 刻み昆布の煮付け おかかまぶし
カロリー	1370Kcal	1359kcal	1371Kcal	1372Kcal	1373Kcal	1358kcal	1357kcal