医療法人社団 徳耀会
Medical Corporation Tokuyokai
令和3年5月179号　発行
徳耀会　医科・歯科・介護

医科・歯科・介護通信

睡眠時間

精神科　田畑先生

患者様から「睡眠時間って6時間は短いですよね」とよく聞かれます。とある先生は「ナポレオンは3時間です」と答えたり人それぞれです。個人差はいわゆる「体内時計」によりきまっており、この時計は時計遺伝子という複数の遺伝子で抑制されています。体内時計は光で調整されることが分かっているので、午前中に日の光を浴びて軽く散歩をするだけで、快適に眠れるかもしれません。

認知症について

小林理学療法士

まだまだコロナウィルスに影響で自粛生活が続いていますが、今回はコロナウィルスと認知症について気になる情報がありましたのでこの場を借りてお話させていただきます。

コロナウィルスに感染すると、高齢者は若者と比較し重症化しやすい傾向にあるのは周知のとおりです。その為、自粛生活が余儀なくされ、外出する機会がめっきり減ってしまった方も多くいると思います。ある県の調査によると、約38%の患者に認知機能の低下や日常生活動作の低下が認められたとの報告があります。つまり、認知症患者の3人に1人が症状を悪化させていることになります。

認知症の予防について、科学的なデータが多い最も効果的な方法は「運動」です。1日20分程度の散歩で認知症のリスクを半分程度にまで減らせるという研究が世界的にも多数あります。コロナ感染を警戒しすぎるあまり、「外出自粛」と「人と会わない」を徹底しすぎて、認知症になってしまっては本末転倒です。

ワクチンも少しずつですが供給されてきています。感染対策はしっかりとやりつつ、散歩等で気分転換をしていきながら心と体のバランスを整え、コロナウィルスに負けないように頑張っていきましょう。

水虫

川尻副院長

水虫はカビの一種である「白癬菌（はくせんきん）」が増殖して起こる皮膚病です。とくに足に増殖しやすいのは、靴を履くことで足が蒸れて菌が好む高温多湿な環境になりやすいためです。水虫にならないために高温多湿を避け、通気性をよくしましょう。毎日奇麗に足を洗い清潔な靴下を履きましょう。

万が一水虫になってしまったら・・・医師に相談しましょう。清潔を保ち毎日お風呂上がりに薬を塗りましょいう。症状が治まっても自己判断で薬を塗るのはやめてはいけません。

早めの対策で快適に過ごしていきましょう。

歯のメンテナンス

歯科医師　吉秋先生

歯科医師になって十数年、友人から歯の相談を受ける機会が増えてきました。普段から歯医者に通ってないのか聞くと、殆どの答えが「どこも痛くなかったしめんどくさくて…」

車を買ったら2．3年に一回車検に出してメンテナンスをし、故障したまま乗り続けたら車は動かなくなります。歯も同じで痛みがなくても一生メンテナンスが必要で、歳と共にトラブルが出やすくなってきます。

今では友人達も通う習慣がつき、みんな歯に自信を持ってキラキラ笑います。コロナ禍で人に会えないマスク必須の今だからこそ、今まで放置していた歯を治したりメンテナンスするチャンスです！

コロナが終わった頃、自信を持って笑える自分を想像してみてください。

新型コロナワクチンに関して

新型コロナワクチン接種に関して、当徳耀会　心療内科クリニックにて職員・グループホーム入居者様へ接種予定となっております。

介護コラム

榎本施設長より

新緑の映える頃となりました。緊急事態宣言発令にて（連休中の外出自粛）を心がけましょう。結構、毎日増加しつつ目につきます。
さらに、これから医療従事者及び高齢者へのコロナワクチン注射接種が始まります。引き続き手洗い・うがい・消毒など体温測定等の継続続行をしてまいります。
4月21日（水）にて防災訓練を実施、職員の誘導により西階段から降りてこられた利用者様及び車イスの方、自力で歩行し、エレベーターを使用された方と様々でした。お天気も快晴で久しぶりに外に出ることが出来ました。頑張って！頑張って！ほんの少しの時間を2階3階の利用者合同訓練が出来ました。利用者の中には室内シューズで外に出たわ？外靴を取りにいかないとと気にしている方もおりました。
季節柄気分が不安定になりがち、春風邪など不調も起きやすいです。食事の工夫をしてみましょう。（きゅうり・セロリ・豆腐も一緒に！）
ご家族・関係者皆様におかれましては引き続きご支援ご協力をお願い致します。尚、利用者様の体調変化がある場合にはゆとりあよりご家族様に連絡を致します。病院受診の手配等もご家族にお願いすることもあります。どうぞご協力くださいますようお願い申し上げます。

前田スタッフより

東京オリンピックの開催がコロナの影響にり延期され今年の7月に決まりました。オリンピックの開催は祝祭ムードにあふれ経済効果の広がりに大きくつながるチャンスでした。建設された多くの施設は世界各から観光客が押し寄せることを見込みオリンピックをきっかけに日本に興味を持った海外からの観光客が開催後も増えることが予想されていたが海外の一般客の受け入れ断念を正式に決定したのです。今の状況では開催されるのかも心配です。

岩田看護師より

新型コロナウイルスにより、病院では面会制限が続いています。この状況が1年以上となり、病院ではリモート面会が始まりました。
iPadなどをベッドサイドに持参し、御家族とお話しして頂くのですが、皆様普段スタッフには見せないような嬉しそうな表情でお話しされています。しかし高齢化とそれに伴う認知症の増加により、状況を理解できずに画面に向かって「こっちきなさいよ、なんでそこにいるの？」と話しかけたり何か怪しげな物がとだんまりとしてしまう方。
御家族との距離がある現在、私達スタッフが患者様や入居者様の側に寄り添う言葉かけや対応を心掛けなければいけないなと感じます。

医療スタッフコラム

小野歯科衛生士より

要介護高齢者の口腔ケアのポイントについて
1.口腔内に問題がないか観察
痛みの原因となる傷や炎症の有無をチェックします
2.介助は最小限に
本人にできることがあればその能力を生かし、不足分のケアは介助者が行います。
3.誤嚥に注意
体勢を整えて誤嚥を防ぐようにします。
４.口腔内の感想に注意
粘膜の保湿とともに口腔機能訓練やマッサージなどを行い唾液分泌を促します。

相田歯科衛生士より

ご存知ですか？むし歯菌は歯に住みつくので、生まれたばかりの歯がない赤ちゃんのお口にはいないのです。感染ルートは、唾液によって人から人へとうつっていくことが多く、特に乳歯の生えはじめから３歳頃。２歳前にうつると、将来むし歯になる可能性はぐ～んと高まります。たとえご家族の中にむし歯が多い方がいらしても、しっかりお手入れして正しい食生活を守っていれば、むし歯になる可能性はぐっと減らせますので、周りの大人の方こそしっかりとケアをしましょう！

中嶋保健師より

春は、朝晩の寒暖差や環境の変化などのストレスで、内臓の動きや代謝、体温をコントロールする自律神経が乱れやすいと言われています。自律神経のバランスが乱れると疲れやだるさ、気分の浮き沈みなど心と体の不調が現れることがあります。バランスを正常に保つには生活リズムを整えることが大切です。身体を温める、栄養バランスのよい食事、適度な運動、質のよい睡眠をとる、自然と触れ合うといったことも不調の改善につながります。ぜひ生活リズムを見直して、心身ともに健やかな状態で新緑の季節を過ごしましょう。

～緊急報告～

当法人では、毎月、グループホーム入居者様、並びに当法人職員及びヘルパーの抗原検査キッド、PCR検査を実施する予定です。

今月の私

Uさん	毎朝朝食を食パンに交換。ジャムトーストにして召し上がられるのがお好みのようです。
Mさん	「茶摘み」か「幸せなら手を叩こう」など手遊びして歌うとニコニコされて楽しまれました。
Mさん	白飯もいいけど「パンも大好きなの♪」と会話。最近のパンは「おいしくなったね」「また遊びたい」と話していました。
Kさん	ちらし寿司づくりや普段の昼食の野菜切りなどいろいろと御手伝いしてくださいました。
Uさん	洗濯物干しや食事を終えた後のテーブルふきなどいろいろと御手伝いしてくださいました。
Hさん	昼食づくり（野菜切り）や洗濯物たたみなど家事全般を嫌な顔せず手伝ってくださいました。
Mさん	食事前の軽運動や風船バレーを近くの席の方と一緒に楽しまれていました。
Mさん	ソファでくつろいだり暖かいお風呂に入るのが大好きで「温かい♪」と長めに入って浸っています。
Yさん	「暖かくなった」と思ったら急に寒くなる時季だから「着るものの調整が難しいねえ」と話していました。
Hさん	約1年ぶりに三階の方とお話ししました。久しぶりに面会しておしゃべりができて喜んでいました。
Hさん	コーヒータイム食事の時などスタッフが「用意ができたので来てください」と声をかけると時間をかけつつも動いてくださいます。
Tさん	「今日もいい天気かな？」と窓から見える青空をベッドから見上げて眺めていました。
Sさん	食事の前の口腔体操、「春の小川」や「チューリップ」など一緒に口を動かすトレーニングを実施中。
Sさん	「あっ」と目が合って指をさすとわざとふざけた顔をして笑って遊びました。
Kさん	席替えをして自席から洗面所、トイレへと自走できるように挑戦中。
Hさん	「春の小川」や「もしもし亀よ」と歌い始めるとスラスラとメロディが出てきて気分良く参加して歌っていました。
Kさん	ゆとりあでの生活も慣れてこられ食器洗い・歯磨きなどタイミングを見てご自分でなさっていました。

令和3年5月179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

ちらし寿司

誕生日会

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。今回は歩ける方は非常階段を使い2階・3階合同にて訓練を実施しました。

今月のスタッフ

5,May,2021

日	月	火	水	木	金	土
						1 脳トレ
2 ぬり絵	3 憲法記念日 タオル体操	4 みどりの日 DVD鑑賞	5 こどもの日 風船バレー	6 口腔ケア	7 脳トレ	8 ぬり絵
9 体操	10 稲荷寿司とけんちん汁 &果物	11 タオル綱引き	12 内科検診 体操	13 口腔ケア おやつレク	14 紙粘土で花瓶作り	15 脳トレ
16 脳トレ	17	18 おやつレク	19 ボール遊び	20 口腔ケア	21 6月飾り	22 ぬり絵
23 ボール遊び	24 6月飾り	25 6月飾り	26 内科検診	27 口腔ケア	28 DVD鑑賞	29 脳トレ
30 ぬり絵	31 折り紙					

★　お天気の良い日は毎日公園散歩
★　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
	塩焼きチキン	じゃがベーバーグ	肉団子の含め煮	野菜の真丈焼き	アジのサンガ焼き	がんもの煮物	野菜天の煮物
	いんげんのお浸し	スナップのサラダ	オクラのお浸し	春菊の和え物	景の花の和え物	白菜のしその実和え	さあと鱈物梅和え
	しその実漬	しいたけ昆布	きくらげしそ昆布	かっぱ漬	たいみそ	昆布豆	桜大根
昼	御飯	御飯	御飯	カレーライス	御飯	御飯	御飯
	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	福神漬	中華スープ	お吸い物	味噌汁
	白身魚のバターソテー	エビカツ&コロッケ	赤魚の粕漬	スープ	豚肉と春雨の炒め	白身魚のみぞれ煮	カレイの幽庵焼き
	白菜のコールスロー	刻み昆布の煮物	冬瓜のそぼろあん	トマトとわかめのサラダ	茄子の味噌煮	サツマイモのバター金平	ほうれん草と麩かすのお浸し
	フルーツ	小松菜のクルミ和え	ほうれん草の辛し和え	フルーツポンチ	小松菜のナムル	白菜の酢醤油和え	つくね
おやつ	紅茶ケーキ	ワッフル（ココア）	青りんごゼリー	蒸しケーキ（バナナ風味）	黒糖まんじゅう	りんごプチケーキ	ロールケーキ
晩	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁	中華スープ	コンソメスープ	味噌汁	コンソメスープ	お吸い物	スープ
	ホキの塩焼き	豚肉の細切り炒め	白身魚のムニエル	チャンプル風炒め	鶏肉のマヨネーズ焼き	鯖の胡麻味噌煮	えびと豆腐のチリソース炒め
	鶏肉と里芋の煮物	豆腐の餡来あんかけ	ウインナーの炒め物	いんげんのさっと煮	かぼちゃのバター煮	きのこのマヨ炒め	ワンタン煮
	ほうれん草の海苔和え	階層のナムル風	セロリとにんじんマリネ	カリフラワー梅和え	カラフルサラダ	春菊の含糸和え	もやしのザーサイ炒め
カロリー	1432kcal	1598kcal	1606kcal	1606kcal	1578kcal	1472kcal	1473kcal