



## 医科・歯科・介護通信

### 口腔ケアの意義



副理事長 榎本妙子

お口の中の爽快感がえられます。食欲が出てきます。  
おいしく食べられます。食欲が出てきます。  
虫歯や歯周病の予防ができます。  
舌についている汚れがとれると味覚機能が回復します。  
口臭が除かれ対人関係が円滑になります。  
唾液(つば)の分泌量が増え、入れ歯の維持や自浄作用につながります。  
お口の中の血行促進につながります。  
誤嚥性肺炎を最小限に防ぎます。  
お口の乾燥予防と回復促進につながります。  
毎食後の口腔ケアはとても大切です。特に就寝前は念入りに行いましょう。（流動食の方も同じで  
す。）  
☆歯、舌、入れ歯はいつも清潔にしておきましょう。

☆一週間に一回は専門歯科医や専門スタッフ（歯科衛生士）に指導してもらいましょう。

### エアコンの設定温度



心療内科 精神科 車地先生

エアコンの設定温度にこのところ優柔不断になっています。ふと、室内の温度計をみると32度、「やっぱり暑いな」と実感します。さて、エアコンを入れて何度に設定しようかと考えた時、関東地方一帯の電力不足のニュース報道があると、「30度」と一瞬かんがえるものの、「28度でもどうかな」と不安になってしまいます。以前の職場では、とても暑がりのひとがいて、「21度」に設定するので、さすがに冷え切ってしまい、その人がいないときを見計らって、「23度」に引き下げられたり、静かなバトルした記憶がよみがえってきます。

夏場の健康管理において、（電力事情も入れて）、科学的な根拠のある設定温度の考え方があつたら、是非、知りたいものです。おそらく、部屋の広さ、人数、その人たちの年齢や室内での活動内容なども関係するものなのでしょう。この点、いまだに手探り状態になっています。

### 貝原益軒「養生訓」



心療内科 精神科 上里先生

貝原益軒は江戸時代の儒学者で、亡くなる前年の83歳の頃にはその健康長寿の心得を著した『養生訓』を出版しました。その思想は現代の我々にも通じることなので、まずその総論の冒頭部分を見てましょう。（原文）「人の身は父母を本とし、天地を初とす。天地父母のめぐみをうけて生れ、又養はれたるわが身なれば、わが私の物にあらず。天地のみたまもの、父母の残せる身なれば、つっしんでよく養ひて、そこなひやぶらず、天年を長くもつべし。」（要旨）自分の体は父母を本とする天地の賜物であるから、慎んでよく養い、いためたりしないで、天寿を長く保つようにしなければならない。

### フッ素塗布は大人の歯の中歯予防にも有効です

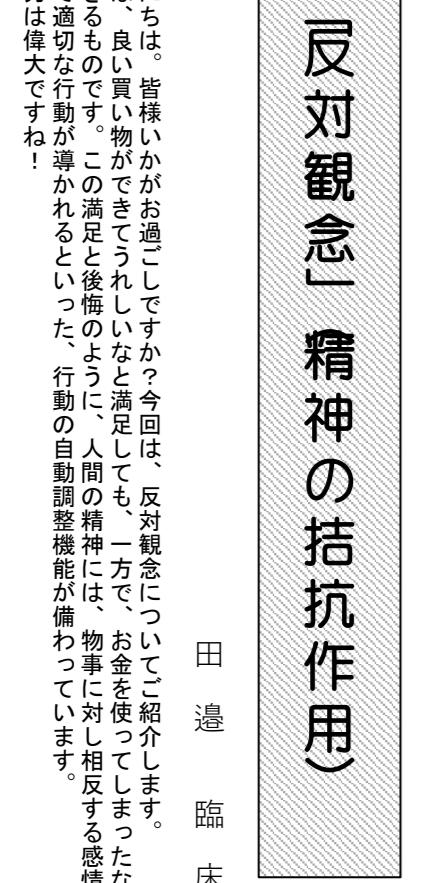
歯科医師 清水先生

フッ素は歯のエナメル質を強化し、むし歯になりにくくする効果があることで知られています。歯の表面が未熟な乳歯や生えたての永久歯には特に効果ですが、歯ができる上った大人の歯でも効果は期待できると言われています。歯に塗つたり、フッ素入りの洗口剤で口をやすりたりして使います。また、栄養素としてのイメージはないかも知れませんが、フッ素の経口摂取もむし歯の抵抗性を高めます。これで適切な行動が導かれるといった、行動の自動調整機能が備わっています。

### 「反対観念」精神の拮抗作用

田邊臨床心理士

こんには。皆様いかがお過ごですか？今日は、反対観念についてご紹介します。例えば、良い買物ができるうれしいなど満足しても、一方で、お金を使ってしまうなど悔いる気持ちが起るものですね。この満足と後悔のように、人間の精神には、物事に対し相反する感情や観念が生じます。自然の力は偉大ですね！



## 介護コラム

矢部介護職員より



榎本施設長より

沖縄では、梅雨あけ宣言がありました。関東方面は、梅雨に入り、沢山の雨は降らないようですが、湿気があり、蒸し暑いです。マスクなどをつけているせいか一段と暑さがくわわり、熱中症になりそうです。

水分補給を充分に摂取していても、発汗し、さらに冷たいものがほしくなりそうです。外出する際は、水筒持参がよいですね。

先日も石川県能登で6弱の地震がありました。全国的にあらゆる所で頻繁に地震があり、昼夜限らずあります。足元には大きな荷物、落下物等には注意致しましょう。又、足元には、靴・スリッパ等を用意するとよいですね。

この暑を乗り切るため、ご家族・関係者の皆様お身体にはご自愛下さいませ。又、G Hゆとりあでは、ご家族の皆様・利用者様との面談等はまだまだ出来ない状態です。もうちょっとだけお待ち下さいませ。引き続きご支援ご協力をお願い致したいと存じます。

G Hゆとりあ施設長 榎本 悅子

粟飯原衛生士

いよいよ7月。暑い夏を迎えますね。暑い季節、みなさんは何を食べますか？サラダやそうめん、アイスやかき氷と冷たいものを食べがちではないでしょうか？ゆとりあの入居者の皆さんも冷房の冷たい風は嫌がられる方が多いですが、アイスは喜んで召し上がります（笑）

しかし、冷たい食べ物は身体を内側から冷やして内臓を弱らせてしまします。夏こそ火を通した食べ物で身体を労り、暑さを元気に乗りきりましょう！おすすめ・・・夏野菜カレー

平田看護師

食中毒対策  
いよいよ夏が近づいてきました。細菌の増殖が活発になるため注意が必要です。もしも食中毒になってしまったら…下痢や嘔吐、腹痛と発熱が主症状のため、体力を消耗し脱水に陥る可能性があります。ミネラルと水分を補う必要があります。白湯、野菜スープ、スポーツ飲料、味噌汁などをとり、少し回復してきたら、おかゆや煮込みうどん等の消化のよい物がとれるとよいと思います。

## 医療スタッフコラム

粟飯原衛生士

最近、政府が公表した「国民皆歯科検診」  
全国人民に毎年の歯科検診を義務づけると報じられています。  
何故、このような方針が打ち出されたのでしょうか？

近年、口腔内細菌が全身疾患に大いに関係があるといわれています。歯周病の原因となる、歯垢は歯磨きが不十分な部位に付着する黄白色の粘着物です。この歯垢は時間とともに量が多くなり、酸素を嫌う菌が多くなります。この菌が歯肉に攻撃をしきけ、歯肉に炎症を起こし、この炎症より出てくる毒性物質が歯肉の血管から全身に入り、様々な病気を引きおこしたり、悪化ささる原因となります。口腔内細菌が糖尿病の悪化、早産、心筋梗塞、脳梗塞、肺炎、認知症と全身疾患に関連するのです。政府はこのようなことから、全国人民に歯科検診の義務付けを行おうとしているかもしれません。ただ、この法令、まだまだ3年から4年は最低かかるといわれています。まずはご自身で歯科受診をし、ご自分の口腔状態を把握することがら初めてはいかかでしょうか。

佐々木看護師

砂糖の代わりに発酵甘味料  
糀甘酒は調味料として万能な一品。飲む点滴とも呼ばれています。糀甘酒の成分のほとんどはショ糖と呼ばれる糖質で、糀甘酒には体に嬉しい栄養成分が350種以上含まれているので糀糖を甘酒に置き換えることで糖質を減らせます。栄養価が豊富で調味料の代用もきく甘酒はまさに家庭に常備しておきたい一本です。

下川衛生士

なぜ歯科で認知症？と思われる方もいらっしゃると思いますが、認知症の中で最も多いのがアルツハイマー型認知症で67%を占めます。実は歯周病がアルツハイマー病を引き起こす原因になるということが話題になっています。

歯周病菌は全身疾患と関係があることがすでに周知の事実として知られています。口の中の歯周病菌が血液に乗って移動し、カラダ全体に悪影響を与え、歯周病菌のひとつであるPg菌（ポルフィロモナス・ジンジバリス）は認知症の原因となっています。歯周病と認知症に密接な関係で研究が進んでいます。





今月の私



# Photo Selection

## 食事作り



## 制作



はん 食材切りや小分け、洗濯物干しなど家事全般の日常の作業を手伝っています。※（衣類はハンガーにかけたり、名前を書いて一緒に管理）

よさん 「今日は久しぶりに晴れたよ」と窓を開けて空気の入れ換え。「6月は意外と日ざしが強いんだよね」とお話ししました。

くさん うちわ作りをしました。土台となる色画用紙を、えんぴつで描いたラインにそってハサミで切る作業をしました。カラフルなチラシをよくみてください。

すさん 鮎食の野菜（ふきやいんげん）をハサミを使って切りそろえるのを手伝って下さいました。歌の会や体操にも参加。

はさん うちわ作りをしました。シールを貼りつけてあざやかに仕上げました。♦（スタッフとの将棋を楽しんでいます）

はさん 「誕生日いつですか？」と聞いて「6/14」と返答。「今日がその日ですよ！」と伝えて「おめでとうございます☆」と話すと『ありがとうございます』とうれしそうでした。(^-^)

すさん 6/24でゆとりあを退居。約3年、一緒に過ごしました。（今度は大きなお風呂に入れますね）色々とありがとうございました。

ふさん 「そろそろトイレに行くかな？」と声をかけてタイミングが合うと「お互いに想いが通じたのかな？」とうれしそうにお話ししました。(^-^)

くさん 画用紙を切り抜いて、その上に小さめの折り紙を貼りつけて、あじさいの花飾りをたくさん作りました。

はん フロアの床、廊下などきれいに丁寧にお掃除を手伝ってくださいます。（右に出る人はいません）七夕のちえの輪づくりも一緒に実施。

はさん きゅうりやたまねぎ等、食事作りの準備をよく手伝って下さり、洗濯物干し、たたみ、食器洗いも積極的になさっています。

むさん 「いないないばあっ！」とにらめっこすると、ふざけて「わあ～」とお腹いっぱいに笑いました。（飾りつけたポスターもよく眺めています）(^-^)

むさん 「パンがすきなの！」とサンドイッチとパンを味わいました。「今日はお姉さんいないの？」と聞かれ「仕方ないからガマンして！！」と話すと分かって下さいました。

うさん 6月上旬、熱があり居室で過ごされていましたが、その後は落ち着いて通常通りに好きなぬり絵やうちわ作りなどに参加されています。

はさん 玉ねぎを切ったり、玉子を割ったり、簡単な作業と一緒に実施。あじさいやうちわ作りも挑戦しました。（オリジナルでかわいく仕上がり）

くさん あじさいの花びらをカラフルな折り紙を並べて、のりで貼りつけたり、きれいに仕上げてくださいました。（面白い作品になりました）

わさん 食器洗いだけでなく、大根をおろしたり、卵をかきませたり、クイックルワイパーで床そうじなどお願いして作業しています。

はさん 食事を終えた後に、テーブルを一つ一つ（アルコール液で）拭くのをいつも手伝って下さっています。娘様からのプレゼントうれしそうでした。

令和4年7月193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

## 食事作り



## 制作



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。



7.July.2022

日	月	火	水	木	金	土
					1 おやフレク パンナコッタ	2 七夕飾りつけ作り
3 七夕飾りつけ作り	4 短冊作り	5 短冊作り	6 短冊作り 飾りつけ	7 七夕 そうめん・かき氷	8 心療内科	9 ストレッチ体操
10 風船パレー	11 食事レク 冷やし中華	12 漢字クイズ	13 内科	14 DVD鑑賞	15 歌の会	16 脳トレ 2+2=5
17 歌の会	18 じゃんけん大会	19 昔話を語ろう	20 脳トレ 2+2=5	21 折り紙工作	22 心療内科	23 DVD鑑賞
24 折り紙工作	25 ひまわり貼り絵作り	26 ひまわり貼り絵作り	27 内科	28 ひまわり貼り絵作り	29 タオル体操	30 お茶会
31 脳トレ						

★ 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
	がんもの金め煮	野菜ステーキ	牛丼焼き	ハムステーキ	竹輪の野菜炒め	まぐろハンバーグ	スクランブルエッグ
	春菊の胡麻和え	菜の花のおひたし	かぶの柚香和え	ブロッコリーのサラダ	テンゲのピーナッツ和え	大根サラダ	カリフラーの頃卵マヨ和え
	しば漬け	たくあん	広島巻漬	きくらげ(そぼろ)佃煮	素唐揚げ	野沢菜昆布	のり佃煮
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	ご飯	御飯
	中華スープ	味噌汁	お吸い物	味噌汁	お吸い物	味噌汁	味噌汁
	蒲鉾八宝菜	鶏肉の青のり風味	めばるの臍煮	豚肉のブルゴギ風	鶏肉のきのこソースかけ	カレイの葱マヨ焼き	ビーフメンチ&ホタテカツ
	餃子	かぼちゃの金め煮	じやが芋の甘辛煮	白菜とさつまいも	茄子の肉味噌炒め	高野豆腐の金め煮	小松菜のバター炒め
	春雨のナムル	小ねぎのわさび和え	いんげんの味噌和え	小ねぎのなめたけ和え	スナップのごまだれ和え	ほれん草の韓国和え	きゅうりの酢の物
おやつ	黒糖まんじゅう	カステラドーナツ	バウムクーヘン	苺(ケイ(バナ風味)	ショコラチーキ	コーヒーゼリー(カップ)	パンケーキ(メープルクリーム)
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	お吸い物	味噌汁	味噌汁	味噌汁	スープ	味噌汁	味噌汁
	豚肉の甘味噌炒め	アヒの蒲焼	鶏肉のパン粉焼き	さわらの塩付け	スパニッシュオムレツ	鶏肉の落部煮	赤身の照り焼き
	かぶの白煮	刻み昆布の炒り煮	千切大根の炒り煮	もやしのベーコン炒め	キャベツのコンソメ煮	金平ごぼう	長芋のベーコン煮
カロリー	1411kcal	1444kcal	1445kcal	1444kcal	1444kcal	1533kcal	1419kcal