



医科・歯科・介護通信

寒い季節の血圧管理

各地で寒波のニュースが聞かれます。寒くなり心配になるのが血圧です。血圧は家庭で上の血圧（収縮期135mmHg以上、下の血圧が（拡張期）85mmHg以上が続く時は注意が必要です。家庭血圧を測定するよう心がけ、血圧値を記録（血圧手帳）します。食生活の改善（減塩、カロリーコントロール、良質のたんぱく質の摂取等を食事に取り入れるよう心がけます）。体を動かす（有酸素運動ができるウォーキング、水泳、自転車等なかなかできない人は階段の昇降、ストレッチなど家中でもできる事を日課にしましよう）。禁煙、減酒を守り、睡眠をとるよう（7～8時間）心がけます。高い血圧が続く時（150／90以上）は血圧を下げる薬が必要です。

丸鳥調理法



内科一般 大 樂（女医）先生

心 療 内 科 精 神 科 京 野 先 生

歯 科 医 師 森 先 生



歯の生え替わり



乳歯や永久歯の生え替わりの順番や時期を、私達は学生時代に学びます。テスト前には、「AABBDD...」なんて何やら呪文のようなものを唱えていました。因みに我が息子は現在14歳ですが、12歳臼歯と呼ばれる第二大臼歯は、まだ一本も出てきていません（笑）

朝起きた時顎が疲れていたときはありますか？

歯科医師 烏田先生



- (1) 歯のこすり合わせ（グラインディング）
- (2) 齒の噛みしめ（クレンチング）
- (3) 歯を鳴らす（タッピング）



朝起きた時、顎の違和感や肩こりがある方はもしかすると寝ているときに歯ぎしりをしているかもしれません。歯ぎしりには3つの種類があります。
（1）歯のこすり合わせ（グラインディング）
一般に歯ぎしりといわれるもので、強い力で上下の歯をこすり合わせる症状。
（2）歯の噛みしめ（クレンチング）
音はほとんどしませんが、強い力で歯をくいしばる症状。
（3）歯を鳴らす（タッピング）
カチカチとかカチンカチンと、上下の歯をぶつける症状。

痛みがでたり歩きにくくなるなど生活で困ったことが多くなる疾患です。今回は生活の中でわかる膝の健康チェックとして以下の項目を確認してみてください。

膝をいたわって生き活きた生活を

訪問リハビリ 理学療法士 小林先生



年齢を重ねるにつれて、膝の痛みを覚えたことはありませんか？変形性膝関節症は、膝の軟骨が少しずつ減少して、変形したり骨がこすれて痛みがでたり歩きにくくなるなど生活で困ったことが多くなる疾患です。今回は生活の中でわかる膝の健康チェックとして以下の項目を確認してみてください。
①膝が完全に伸び切らず、平らなところで足を延ばしても膝の裏が床にくっつかない
②「気をつけ」の姿勢で一般的なものが、ナイトガードと呼ばれるマウスピースです。市販で購入できるものもありますが、病院でしっかりと歯ぎしりの治療で一つのものを作ると装着時の違和感を抑えられます。就寝時や、他にはパソコンをする時や筋トレをする時など集中して運動をし始めの時には膝が痛むが、続けると痛みが取れことが多い
③運動をし始めの時には膝の形が違う、または腫れているように感じる
④左右でみて膝の形が違う、または腫れているように感じる
⑤膝のおさらいの部分が浮いています。就寝時や、他にはパソコンをする時や筋トレをする時など集中して運動をし始めの時には膝が痛むが、続けると痛みが取れます。
①～⑤は变形性膝関節症と診断されることが多いですが、④⑤はさらに水がたまっている可能性があります。变形性膝関節症は变形があつてもなくとも、お風呂や環境整備により症状の進行が抑えられ、生活がしやすくなりますので、もし上記の項目にあてはまる方はご相談ください。

ストレス解消とりラックス法



精神科訪問看護 青木看護師

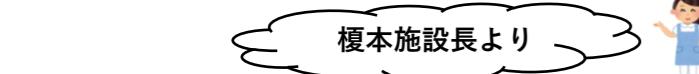


榎本施設長より

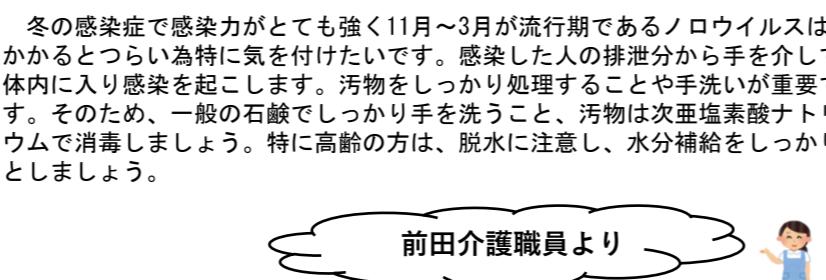
まだまだ寒さが厳しく、春を迎えるには、もう少し時間がかかりそうです。
コロナオミクロン変異株も新たなものが出てきています。今も感染している方が増加しているようです。防ぎようがありませんが、日常生活の中で、①窓を開閉 ②消毒を常に行なう ③人の集まる所には出向かない ④手洗いをし、マスクをつける ⑤スーパーでの買い物、人混みを避ける。今まで行っているかと思いますが、これからも引き続き実施していくしかないよう思います。GHゆとりあでも、まだまだご家族様が入室できる状況ではありません。どうぞ、ご理解下さいますようお願い申し上げます。

今は5名の利用者様の介護認定調査を実施致しました。そのためご家族様のご自宅に、介護保険証が届きます。届きましたら、ゆとりあ、施設長まで、ご郵送下さると有難いです。引き続きご支援、ご協力の程、お願い申し上げます。

介護コラム



平田看護師

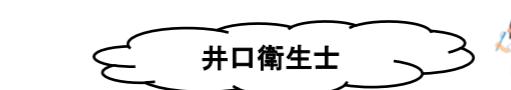


前田介護職員より

こんには。皆様は花粉症は大丈夫でしょうか。今年は、2月中旬からで、ピークは3月上旬になるそうです。前シーズンよりも花粉量は非常に多く症状が今まで弱かった方も万全な花粉症対策が必要になりそうです。主な対策法としては、花粉が飛び散る時期の前に薬を処方して貰うと予防効果があるそうなので是非今のうちからしてみてはいかがでしょうか。ヨーグルトやキムチも免疫力アップが期待でき症状改善や予防に繋がるようです。

医療スタッフコラム

井口衛生士



こんには。歯科衛生士の井口です。毎日寒いですね。体調には十分にお気をつけてお過ごしください。乾燥する季節は口腔内の細菌にとって住みやすい環境であるため、細菌が繁殖しやすくなっています。その上、唾液は口腔内を清潔に保つ自浄作用を持ちますが、特に高齢者の方は唾液の分布量が減少するため、高齢者になるにつれて口腔内を清潔に保つのが難しくなります。また、高齢者の方は歯磨きや、うがいなどの口腔ケアを自分でできなくなる場合があり、自力では清潔に保つのが難しくなる場合があります。そのため、自力で清潔に保つのが難しい高齢者の方には介護者または本人による口腔ケアが必要になります。

欧米では歯並びをきれいにするのは身だしなみのひとつとして考えられています。日本人も歯列矯正をする人が増え、歯並びをコンプレックスに感じている方は少なくないそうです。とはいっても、通常時間もなく、健康保険も適用外だから費用もかかる。そんな理由から特別な事と思う方も多いと思います。また、歯列矯正は10代の頃に受けられるというイメージが強い方もいるでしょう。理論的には何歳からでも歯列矯正は可能で、70代後半から始めた方もいます。ただ、歯周病で歯がぐらつくという場合には、先に歯周病の治療をする必要があります。

歯並びは見た目だけでなく、健康寿命にも影響を及ぼします。歯並びが良くなると、歯磨きの磨き残しが減り、虫歯や歯周病、口臭を防ぐことができます。また、食べ物をちゃんと噛み碎くことができるようになるため、栄養素をしっかり吸収でき、内臓への負担も少なくなるんです。ほかにも、口呼吸や睡眠の質が改善するなど、さまざまなメリットがあります。いい笑顔が手に入るだけではなく、健康にも繋がるなら賢い自己投資といえるかもしれませんね。

相田衛生士



Dr田村先生 1月20（金）～ 水曜日、金曜日の両日 午後1時より診療開始。
2月7日（火）～ 中島医師（女医）が入職。毎週火曜日午後1時より診療開始。

GHゆとりあ 利用料変更について

令和5年1月より諸々の事情、決まり次第、御連絡させて頂きます。

～ご報告～

当法人では、毎月、グループホーム入居者様、人職員のPCR検査を実施しております。



Photo Selection

今月の私

Kさん 食事の後食器を洗うのを手伝って下さいます。台所に立って色々お話をしながらスタッフと一緒に☆

Yさん 「洗濯物たたむの手伝って」とお願いすると畳の所で座りながらやって下さいました。

Kさん 食事作り（簡単な作業）手伝って下さいました。誕生日のお祝いに色紙をプレゼント。

Sさん スプーンを持って、ゆっくり自分で食べられるようになりました（トイレに行く時など少し歩行をサポートしながら見守り）。

Hさん スタッフや仲間に色々お話ししながら過ごしています（ご飯も食べてもらえるように工夫しています）。

Hさん 元旦におせち調理を食べました。ご飯を赤飯にしてお祝いしました。たくさん話しかけて会話を増やしています。

Sさん 右目が気になり晴れたところをいじってしまうのでアイマスクをしたり、手袋をつけて予防しています。

Fさん 乾燥しているせいか手の届く所に搔き傷が見られます。区分更新の為認定調査を実施。ご本人の車イスの準備が必要です。

Kさん 家事全般の手伝いやレクなど積極的に手伝って下さっています（スタッフとの将棋も楽しんでいます）。

さん 夕食を終えて、ひと段落するとリビングや廊下のお掃除を（ほうきで覆いて）きれいにして下さいました。

Hさん 「TVの音、出ないの？」と他者には聞こえているのですが声が聴きとりにくいようです。会話も聞こえずらい様子です。

Mさん 食事も水分も取れるようになってきました（ご本人の様子を見ながらサポート）。お元気です。区分更新の為認定調査を実施。

Mさん 落ち着いて過ごせています。トイレの立ち上がりやベッドでの移乗（スタッフと息を合わせて実施中。午後に昼寝を取ってのんびり過ごしています）。

Jさん 「年の始めの～♪」とお正月の歌を同席の方と一緒に手拍子しながら何度も練習しました。

さん 折り紙で作ったコマを回して遊びました。書初めでは「太陽」と上手に描いていました（お手玉でも遊びました）。

Kさん 書初めでは「卯年」や「正月」などを描きました。お手玉を使ってつみ上げる遊びをしました。区分更新の為認定調査を実施。

Wさん 洗濯物たたみや、食器洗いなど「お願いできますか？」と頼むと丁寧に手伝って下さいます。

さん いつもお風呂に入ると、「いい気持だねえ」と満足。家族に自慢話ををするのよ！とご機嫌(^^)。

令和5年2月200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



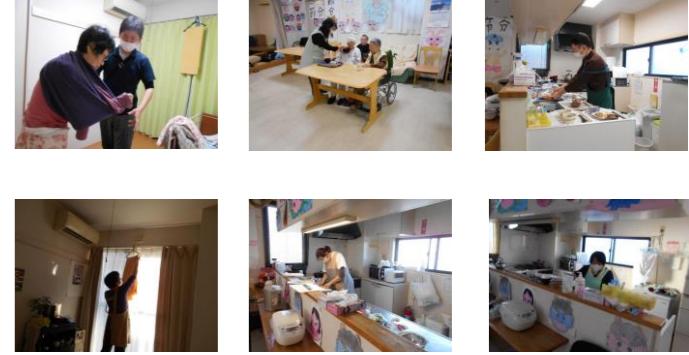
食レク



節 分



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。



2,February,2023

日	月	火	水	木	金	土
			1 体操	2 ぬり絵	3 節分豆まき	4 じゃんけん大会立春
5 バレンタイン飾り	6 足踏み体操	7 紙飛行機	8 内科	9 歌の会①	10 ボール遊び	11 DVD鑑賞
12 体操	13 ボール遊び	14 バレンタイン	15 お手玉	16 3月のぬり絵	17 18	
19	20 お雛様飾り	21 ぬり絵	22 内科	23 じゃんけん大会	24 歌の会②	25 紙飛行機
26 誕生会	27 風船バレー	28 脳トレ 2+2=5				

★ 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						
朝	月	火	水	木	金	土
	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
	納豆	塩味チキン	納豆	じゃがベーバーグ	味噌天の煮物	味噌汁
	さつま揚げの炒め	茶の花のピーナツ和え	ハム野菜炒め	白菜のコールスローサラダ	大根のドレッシング和え	紅生姜の煮物
	たくあん	たくあん	景唐揚げ	かんぴょうごぼう	青菜のマヨ和え	ハムステーキ
夕	御飯	ご飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	お吸い物	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	めばるの梅煮	肉じゃが	白身魚のトマト煮	2種のフライ	鰯の山椒焼き	お吸い物
	イカマヨ磯辺揚げ	小松菜と玉子炒め	海藻サラダ	車麩の煮物	かばちゃのレーズン煮	どんかつ
	はうるん草の味噌和え	スナップの生姜醤油	ナゲット	トマトの甘酢和え	冬瓜の白煮	茄子の味噌炒め
おやつ	わらパンケーキ(抹茶クリーム)	ショコラチーズケーキ	グレープゼリー(カップ)	ミルク&キャラメルパウム	わらパンケーキ(きなこ生地)	ワッフル(ココア)
晩	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	中華スープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	鶏肉の香味焼き	白身魚のキモマヨネーズ味	擬似豆腐	ホウズキの味噌漬	鶏肉の香味焼き	味噌汁
	ワンタンの中華丼	ひじきの炒り煮	里芋の煮物	もやしのそぼろ炒め	春菊の中華和え	味噌汁
	大根の高菜和え	かぶの梅和え	青菜のしその実和え	ブロッコリーの和え物	ふきの油炒め	味噌汁
カロリー	1361kcal	1402kcal	1428kcal	1451kcal	1512kcal	1363kcal
						1418kcal