



医療法人社団 **徳耀会**  
 Medical Corporation Tokuyokai  
 令和5年4月202号 発行  
 徳耀会 医科・歯科・介護

# 医科・歯科・介護通信

## マスクの功罪



心療内科 精神科 車地先生

3年ほど前に新型コロナウイルス感染症の全世界的な猛威が始まったころ、一時期ではあったが、マスク不足に悩まされた。マスクをしていないとこの脅威にさらされるという不安と恐怖にさいなまれた。その後、マスクの供給も安定し、社会生活には必需品かつ常時着用のものであった。幸いにして、本年3月13日からはこの着用が自由化されたとは言え、医療現場ではそう簡単には自由化されないであろう。第八波のピークも消褪しつつある現状においても、この3年間には決して短期間ではなかった。この間に、多数の新規患者さんの診療を開始しているし、新しい職員の方々との業務も始まっている。ところが、マスクを着けてのコミュニケーションなので、実のところの素顔を知らない知り合いに陥っている。顔の半分は隠れているし、表情が読み取れない。マスクに笑顔はない。あたりまえのメンタルヘルスでは、マスク無しの素顔の交流があたりまえであろう。感染予防の実践とこのあたりまえの折り合いを適切に考えていきたいと思う。

## 花粉症のしこり



心療内科 精神科 田村先生

皆さまは、花粉症に罹患されていますか？私は幸いにも花粉症を未発症ですが、毎年この時期になると多くの患者さんが花粉症の症状に悩まれているのを拝見しています。ということで、少し花粉症について整理してみました。花粉症とは、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となって、くしゃみ・鼻水などのアレルギー症状を起こす病気のことで、季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれます。アレルギー性鼻炎は、原因物質（アレルゲン）の種類によって、ついに分類されますが、日本人の約88%がスギ花粉症だといわれているそうです。季節性アレルギー性鼻炎Ⅱ花粉症原因となる花粉の飛ぶ季節にのみ症状が出ます。日本では、約30種類の植物が花粉症を引き起こすと報告されているそうです。主なアレルゲン：スギ、ヒノキ、カモガヤ、オオアワガエリ、ブタクサ、シラカンバなど。症状：鼻の三大症状（くしゃみ、鼻水、鼻づまり）、目の症状（痒み、涙、充血など）、その他に喉の痒み、皮膚の痒み、下痢。熱っぽい感じなどの症状が現れることもあります。（さらに、シラカンバ、ハンノキ、イネ科花粉症などの人が、ある果物や野菜を食べると、口の中が痒くなり、腫れたりする「口腔アレルギー症候群」という症状もあるそうです。）この時期になると下痢や熱っぽくなるけど、いわゆる花粉症の症状（鼻、目）が出ない方は意外と花粉症と気づいていないということもあるかもしれません。皆さま、ご自愛くださいませ。  
\*本文は、協和キリンの花粉症ナビ (<https://www.kyowakirin.co.jp/kahun/about/about.html>) の一部を抜粋・修正したものを記載しました。

## スイーツが持つ影響力



歯科医師 森先生

もう10年以上前になりますが、保育園の懇談会で、フランス人夫を持つお母様が「主人は夕食後に必ずスイーツを1歳の子供に与えます」というお話をされていました。何でも、「夕食は家族の絆を深める重要な時間である、この時間が子供の情緒にも影響を与える、スイーツはそれを補助するのに欠かせないエッセンスなのだ」という信念をお持ちなのだとか。私達歯科医療従事者は、「乳幼児に過度のスイーツ摂取を控えるように指導する」というのが通例となっています。が、このフランス人男性の理論も「最もだ」と思うのは、私だけでしょうか？

## 春から始める口腔ケア



歯科医師 立浪先生

まだ肌寒い日もつづきますが、少しずつ春の気配を感じてきましたね。季節の変わり目、環境が変わったり、装いが変わったり、食べるものが変わったり・・・何かと変化の多い時期でもあります。コロナ禍が少しづつ緩和し、マスクを外す機会が増えてきました。よくお茶やコーヒーを飲まれる方、歯の色が気になったことはありませんか？人の印象は3秒で決まるとも言われますが、歯の色が明るくなるだけで、相手への好感度がよりアップします。口は身体のいちばん最初の消化器官。口から始まり、食道を通って、胃、小腸、大腸、肛門へと至ります。歯周病などのお口の細菌は、身体の病気と関連があり負のスパイラルを巻き起こすことが分かっています。お口をいたわることは、身体の健康を守ることに繋がります。様々な「はじまり」が重なる春の季節から、お口のケアはじめてみませんか？

## 腰痛症



訪問リハビリ 理学療法士 穴沢先生

腰痛症とは外傷などの明らかな原因がなく、画像検査においても原因のはっきりしない腰痛症状を言います。腰痛症状には何らかの原因があり、器質的疾患の初期、他疾患のからの関連痛、不良姿勢などの機能的なもの、心因性のもの等が考えられます。特に不良姿勢による腰痛は頻度が一番高いとされています。腰痛症の治療は、受動的治療法と能動的治療法の2つがあります。前者は安静、薬物、物理療法等を指し、後者は対象者が主体となる運動療法や日常生活指導等があります。腰痛の多くは日常生活あるいは就労時の動作・姿勢により発生し、また、憎悪します。臥位より立位、立位より坐位で腰部椎間板にかかる負荷はおおきくなること、腰椎に負担のかかる動作では腰椎を中間位に保つこと、このような腰痛予防の基礎知識が不足していることも腰痛の悪化を招きます。腰痛の予防や再発を防ぐ為にも、常に関心を持ち、セルフケアを行うっていくことをお勧めします。

## 春のストレスを防ぐケア3選



精神科 訪問看護 青木看護師

ストレスは避けては通れませんが、蓄積してしまうのは問題です。緊張や憂鬱さが増してきたら、意識的に睡眠や食事をしっかりとって入念にセルフケアすることが大切です。今回は、簡単に毎日の生活に取り入れられるセルフケアをご紹介します。

- ・春は自分から変化を作らない。春になると習い事やダイエツトなど、何か新しいことを始めたくなるもの。でも、ただでさえ変化の多い時期に、さらに自ら変化を作るのは避けるべき。
- ・まず睡眠を6時間以上とり、バランスのよい食事を摂ってリラクゼーション時間を増やし、心身の疲れをとることを優先しましょう。4～5月の大型連休は楽しむレジャーを予定する人も多いでしょう。たとえ楽しいことであっても、非日常な出来事は「変化」でストレスになります。予定を入れる際は、その前後に休息日を設けましょう。
- ・デジタルドトックスの時間を設ける。スマホは確かに便利ツールですが、四六時中共にある生活では脳が休まりません。せめて寝る2時間前からは触れないようにし、質の良い睡眠を休ませてあげましょう。

近くにあるついでに見てしまおうという人は、寝室から離れた玄関などで充電を行うのも一案です。何かと忙しいこの季節は、自分の疲れに気が付かず頑張りすぎてしまうこともありますよね。ちょっと気持ち疲れているかな...と感じたら、しっかりと自分自身のストレス環境を見直して、必要なケアを取り入れてみましょう。

## 心療内科 精神科 新規お知らせ

看護師 鈴木幸恵さん  
 医療事務 東條さち子さん

3月1日（水）より  
 入職いたしました。  
 宜しく願い致します。

### ～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。

### 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、御連絡させていただきます。

## 医療スタッフコラム

### 小野衛生士

自宅介護を行う時、皆さん心配されるのが食事の問題かと思ます。食事や飲み物が飲み込みづらそう、よくムせる、などのトラブルも出てきがちです。誤嚥を防ぐためにも、介護職にとろみをつけることで飲み込む力が弱い方でも、安全に食事が出来るようになります。食べる方によってもトロミの程度が異なる為、適切な量や使用法は医師や歯科医師、看護師などに相談するのがお勧めです。

### 下川衛生士

高齢者の口腔内環境には、さまざまな特徴があり、なかでも唾液減少は加齢による口腔内の大きな変化となります。唾液減少によっていろいろなトラブルを引き起こすこともあるため、注意が必要です。まず、唾液が減少することで、自浄作用が低下します。自浄作用とは、口腔内の汚れや細菌を唾液が洗い流すことで、お口を清潔に保つことです。元々は自身で口腔内を清潔に保つための自浄作用が備わっていますが、加齢により唾液の分泌量が少なくなると、この機能が低下します。その結果、ドライマウス（口腔乾燥症）といった症状につながるのです。特に高齢者の場合、免疫力の低下により症状が進行しやすいケースも多いため、予防や早期発見が重要となります。口腔ケアは、毎日のセルフケアはもちろんのこと、歯科医によるプロフェッショナルケアも大切です。

### 平田看護師

こころの病気 うつ病は、こころがたくたに疲れた状態です。原因はわかっていません。原因のひとつとして「過度のストレス」と言われています。何か活動を行った、外部からストレスを受けると、こころも体も疲れてしまいます。疲れは、体から発せられる休息をとるように、というサインです。サインを無視し続けると、こころと体の病気につながる可能性があります。注意が必要です。

### 横尾介護職員

3/14に、ソメイヨシノが開花となりました。桜が開花するためには、「寒さが必要」だそうです。冬に休眠打破【低温】の時期（1月下旬～2月上旬）を通過した後、気温の上昇とともに花びらが開くそうです。（ホーム室内の壁にも、手づくりの『さくら』を飾りつけ、ピンク色に染まったカラーを楽しんで過ごしています。）春先は、とくに、一日の寒暖差が目立つ時期でもあります。着る物で上手に工夫して過ごしていただけるよう、臨機応変に日々のケアに臨んで参ります。

## 介護コラム

### 榎本施設長

桜の蕾もふくらみははじめ満開に！  
 毎年みる桜は、とてもきれいです。ゆとりあの利用者様も、桜を観る機会をと考えておりますが、なかなか外出することはむずかしい限りです。その分手作りのはり絵（桜の木）等を、壁に飾り、毎日眺めております。今回、介護保険証の区分変更を致しました。新たに、介護保険証が届きましたら、ゆとりあ施設長までご郵送下さると有難いです。どうぞ宜しくお願い致します。引き続きご支援、ご協力お願い致します。

グループホームゆとりあ 施設長 榎本悦子





# Photo Selection

## ひなまつり



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



### 4, April, 2023

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 脳トレ	4 食レク	5 内科	6 歌の会	7 紙飛行機	8 ぬり絵
9	10 苺のアイス	11 ボール遊び	12 お茶会	13 工作	14 脳トレ 2+2=5	15
16	17 ぬり絵	18 歌の会	19 内科	20 ボール遊び	21 リズム体操	22
23	24 5月飾り作成	25 かぶと	26 脳トレ 2+2=5	27 風船パレー	28 お茶会	29
30	こいのぼり作成					

★ 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
	納豆	マグロハンバーグ	ハムステーキ	オムレツ	がんもの煮物	魚肉ソーセージの野菜炒め	鮭ハンバーグ
	さつま揚げの炒め	白菜のおかか和え	白菜の和え物	大根サラダ	白菜のしその実和え	いんげんのピーナッツ和え	スナッポのマヨネーズ和え
	たくあん	きくらげしそ昆布佃煮	広島菜漬	野菜菜昆布	昆布豆	しば漬	しいたけ昆布
昼	御飯	ご飯	お赤飯	御飯	御飯	ご飯	御飯
	お吸い物	スープ	お吸い物	味噌汁	中華スープ	お吸い物	中華スープ
	めばるの梅煮	ボークチャップ	天神羅塞合せ	鶏肉のきのこがけ	肉団子の旨味炒め	親子煮	鯖の焼き飯し
	イカマヨ磯辺揚げ	カリフラワーのグラッセ	かぼちゃの旨煮	刺身昆布の炒り煮	春雨サラダ	茄子の味噌炒め	ゴボウの旨味煮
	ほうれん草の味噌和え	パブリカのマリネ	チンゲン菜のくるみ和え	オクラのワサビ和え	ツナサラダ包み揚げ	白菜のなめたけ和え	チンゲン菜の金糸和え
おやつ	かのパンケーキ(抹茶クリーム)	水ようかん	黒糖まんじゅう	パウムクーヘン	りんごブチクーキ	鯛焼き	メープルブチクーキ
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
晩	中華スープ	味噌汁	味噌汁	お吸い物	お吸い物	スープ	味噌汁
	鶏肉の香味焼き	揚げ豆腐	肉豆腐	ホキの西京漬	鯖の胡麻味噌煮	アジのカレームニエル	豚肉の生姜炒め
	ワンタンの中華煮	いんげんヒレコンの合平	ふきのしらす炒め	もやしとベーコン炒め	きのこのマヨ炒め	小松菜の旨味バターソテー	ひじきの炒り煮
	大根の高菜和え	揚げ茄子のおろし和え	冷やしトマトのサラダ	ほうれん草のマヨネーズ和え	春菊の金糸和え	ポテトサラダ	キャベツの胡麻和え
	カロリー	1361kcal	1511kcal	1593kcal	1348kcal	1595kcal	1434kcal

## 誕生日会



いさん WBCをスタッフと一緒に応援して見ました。(毎晩の試合の動きを楽しんで野球を観戦)

Yさん 「3月生まれてましたよね?」と聞くと「うん」と。「いくつになるの?」とさらに聞くと「忘れちゃった」と苦笑い。

Kさん 「野球の試合、見ましたか?」と尋ねると「見ないでいつも通り寝ちゃった」とか。(応援はしてるよ!)

Sさん 325生まれ。90歳になりました。「徐々に動けなくなったらどうしよう!?!」と自分を心配する声がありますが、お元気です。

Hさん ひなまつりの日にちらしずしを作って食べました。(春らしく彩りに盛り付けて楽しみました)

Hさん 食事は毎食(3食)、どんぶりの器にまとめて盛り付けて食べやすいように工夫をして提供中。(比較的、食べてます)

Sさん 325生まれ。90歳になりました。「徐々に動けなくなったらどうしよう!?!」と自分を心配する声がありますが、お元気です。

Fさん 食事、自分で取らず食介にて促す。むくみ目立ちます。長時間車イスに座っているのもキツイので、ベッドに横になる時間を設けています。

Kさん 入居されて3カ月経過しました。ご本人も雰囲気になれ、色々なお手伝いを取り組みながら明るく過ごしています。

いさん WBC(野球)の応援をスタッフや仲間と見ていましたが、眠気に勝てず、21:00までがんばってベッドに入りました。

Hさん 3/4、自室にて転倒される。(右大腿骨骨折のため、下井病院に入院したが、ホームに戻るためリハビリ中とのこと)

Mさん 327生まれ。94歳になりました。のんびりと食事や水分もゆとり取りながら、元気に過ごしています。

Mさん 左ひざ(足)に痛みの訴えあり。3/10に下井病院受診し調べたが異常なし。他、変わらず元気です。

Oさん 自分から食べる時と、手が出ない時は介助して手伝いが居るとムラがあります。(ボール遊びをしてスタッフと楽しんでます)

Kさん スタッフや仲間同士の将棋のゲームを楽しんでいます。(強くてなかなか勝てないようです)

Kさん 比較的、穏やかに過ごしています。盛り付けや洗濯物たたみなど、手を使う作業もたくさん取り組んでいます。

Wさん 食事のときにむせ込まないように、毎食前に口腔体操、手・指の体操など動かして予防に努めています。

Kさん 3/3の誕生日にスタッフと仲間の皆さまとお祝いして、色紙と歌のプレゼント喜んでいました。

令和5年4月202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.tmhj.jp/  
TEL 03-5616-1094  
fax 03-3605-1092