医療法人社団 徳耀会
Medical Corporation Tokuyokai
令和5年6月204号　発行
徳耀会　医科・歯科・介護

医療福祉情報

ヒポクラテスの体液説

心療内科精神科　上里先生

医学の黎明期、古代ギリシャの話です。医学の父と言われるヒポクラテスは体液説というものを唱えました。これは体を廻る粘液・血液・　黒胆汁・黄胆汁のアンバランスによって病気が起こるという考え方です。その中で、うつ病は黒胆汁が多い結果だと考えられていました。現代の人はそんな話を馬鹿にしてしまうかもしれませんが、体液説の意義は、精神障害はそれまでに信じられていた悪霊によるものではなく、身体疾患と同様の現象であると捉えられるようになったところにあるのです。

処方箋の使用期限

心療内科精神科　榎本先生

みなさんが保健医療機関で受け取る処方箋には、使用期限があることはご存知ですか？実は使用期限は、「交付の日を含めて4日以内」と決まっています。案外短いと感じる方もいらっしゃると思います。

これには祝祭日も含まれておりますので、薬局に取りに行ったはいいものの、薬局がお休みだったなんてことになりかねません。

受診の予定だけでなく、予め薬局に薬を取りに行く予定も決めておくことをおすすめいたします。

これも職業病！？

歯科医師　森先生

今、毎週楽しみにしているドラマがあります。とってもとっても面白くて、役者さん達も最高なのですが、先日、どうしても気になるシーンを見つけてしまいました。

死後数年経った60代被害者の歯型照合をする場面だったのですが、あのレントゲン写真、どう見ても20～40代のものような気が…

ドラマ製作者の方々、重箱の隅を突くようでごめんなさい！（勿論、ストーリー展開には全くもって差し障りありませんでした）

歯科領域と梅毒

歯科医師　山本先生

最近ニュースでも取り上げられることが多い梅毒の罹患患者の増大が懸念されています。

歯科治療において万が一、感染疑いの患者さんが来院しないとも限らないため簡単に説明させていただきます。

初期症状は口唇の硬結や潰瘍、歯肉の出血や歯周疾患の増悪がみられます、何度も治癒と罹患を繰り返したり手のひらや皮膚に発疹（バラ疹）が確認された場合は速やかに専門機関へ受診を勧めましょう。

梅毒は唾液や血液接触の感染は低いとはされていますがどんな時でも歯科治療を行う際は感染対策はしっかり行うことが基本です。

季節の食べ物

田邉　臨床心理士

こんにちは。皆様いかがお過ごしですか？梅雨に関する話題を二つ。①何年か前の梅雨、クリニックの帰り道の公園で大量に落ちていたヤマモモの赤い実を拾って、ジャムを作ったことがありました。今はその木の脇の自転車置き場に係員の方がいるので、拾うのを控えています。②昨年、六月頃限定の「水無月」という京都の和菓子を知りました。三角形のういろうの土台に寒天で固めた甘い小豆がのっています。季節の食べ物は癒されますね。

家の中から「水無月」に

精神科訪問看護　青木看護師

ジメジメと過ごしにくい季節がやってきました。

この湿気、様々な病の元となってしまいます。梅雨明けまでは仕方ないと諦めないで。窓を開けられない日にもできる、湿気対策があります。例えば部屋の隅に、空気中の余分な水分を吸収してくれる木炭を。神社仏閣では、古くから床下に除湿のための木炭をまくことがあったそうです。湿気の多いこの国で、快適をつくるための知恵ですね。また、濡れた靴や押し入れの隙間には新聞紙が効果的。玄関や洋服だんすなら、フタを開けた洗濯用洗剤。消臭も期待できますよ。梅雨時の健康作りは、湿気をとってカラッと解決。毎日のひと工夫で家の中から水の無い月に。

～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。

お知らせ

グループホーム　見守り隊に
二名　入職いたしました。
4月1日より　野田　麻美さん
5月1日より　星野　由美さん
どうぞ宜しくお願い致します。

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、御連絡させて頂きます。

介護コラム

榎本施設長

5月に入った途端、30度を超える日が続くのは、統計上150年ぶりとのことですが、暑くなったり寒くなったり、身体がついていけないのが現状です。皆様も同じではないでしょうか？

GHゆとりあの利用者様も、近隣の公園に散歩にと考えておりますが、まだまだ全員の方々をお連れすることは難しいです。

先日、GHゆとりあでは、内科往診の時に、コロナワクチン予防接種を行いました。特に利用者様のお変わりはありませんでした。

又、4月5月と引き続き2名ほどゆとりあにご入居されました。ご本人様が困ってしまうことが多々ありますが、スタッフがその方の気持ちに寄り添い、お話を伺っております。どうぞご安心下さいませ。今後お手紙等、ご郵送させていただくこともございます。その時はご家族様のご協力を頂くこともあります。どうぞ宜しくお願い致します。

今後共、ご協力お願い申し上げます。

施設長　榎本悦子

岩田看護師

先日同僚と、ロストケアという映画を鑑賞しました。
医療系の映画やドラマを同職者と見る時は、状況や技術や考え方などの現実との間違い探しなどを後から話して楽しむような事も多いですが、この映画はそのような事がありませんでした。
普段病棟で延命の理不尽を感じ、神社のお参りの時に安易に「長生きできますよーに」と言いにくい気持ちになるこの頃。今や超急性期以外の病院での高齢者の延命は、患者ご本人のためでなくご家族のためとなっている印象があります。本人の苦痛のないように自然な形でと決定するのは家族や親戚の手前…見殺しにした気持ちになる…遺産の事がらあるからもう少し生きていて貰わないと…。患者様が日々受ける苦痛、処置による痛み、抑制、その他にも直接的な痛みだけでない沢山の苦痛を、ご家族が体験できるような施設があったら良いのにと感じます。高齢者がこのような状態を耐えた先に、元気に在宅に戻れる未来はほとんどありません。この映画は、在宅という病院とは異なった舞台ではありましたが、現代の現実問題がそのまま表現されている映画だと思いました。法のもと殺人に手をかけてしまうのは許されない事ですが、気持ちは分かります。分かる私は危ない人間なのだろうか…。
考えさせられる映画ですので、沢山の方が目にしてくれたら良いなと思います。見終わった後に『主人公の気持ち、全然分からん』という方でも、松山ケンイチと長澤まさみの2人の演技の素晴らしさは見る価値があると思います。

矢部介護職員

6月は梅雨の始まりです。色々な事が憂鬱になります。特に洗濯物が乾かない事に困る方が多いのではないでしょうか？

そこで2つ良い方法をお伝えします。

①洗濯脱水前に乾いたバスタオルを入れる。
②干した洗濯物の下に丸めた新聞紙をいくつか置く。
どちらも洗濯物の水分を吸収する役割があり、洗濯物の渇きが早くなるそうです。

ゆとりあでも入居者の皆様が少しでも快適にお過ごしできるよう努めてまいります。

医療スタッフコラム

井口衛生士

今回は口腔嚥下機能と口腔ケアの大切さについてです。
口腔嚥下機能は高齢者にとって大切な事です。同時に口腔ケアも行なえるのが望ましいとされています。　口腔嚥下機能と栄養のサポートの両面から、食べることの継続と心身の回復を目指します。摂食・嚥下機能低下は、食べたいものが食べられない、低栄養、免疫力低下、誤嚥の問題など、深刻な状態に陥ってしまいます。そして、栄養法には、経腸栄養や静脈栄養がありますが、最も大切なことは、経口から栄養を摂ることです。口から食べることは、楽しみや交流、噛むこと味わうことは脳への刺激にもなるため認知機能にも良い影響を与えます。口から栄養を摂ることにこだわり、高齢者や障がい者が、その人らしく健康に生きていくことを望まれます。

相田衛生士

赤ちゃんの歯のお手入れ方法はご存知ですか？
生後８ヶ月くらいから下前歯の乳歯が生えてきます。この頃から仕上げ磨きを開始しますが、最初は歯ブラシを使わずガーゼを指に巻き、フッ素のゼリーなどで湿らせて歯の表側の歯面をふき取るようにして歯磨きを開始されると良いと思います。
協力的でない状態で無理やり押さえつけて歯ブラシで歯磨きをすると、歯肉に歯ブラシが触れてしまう場合があり、かなり痛いので歯磨き自体が嫌いな子どもになる場合があります。
上前歯の表側の歯の付け根の部分が特に虫歯になり易い場所です。１歳や２歳で虫歯が出来てくるほとんどでその場所は上前歯の表の付け根です。この歯の付け根を歯ブラシで磨くより、ガーゼの方が安全に痛くなく歯垢を拭き取る事が出来ます。歯の裏側は余程の事がない限り虫歯になりません。咬まれたりしないのであれば内側も徐々に磨くようにしていけば良いですが、無理そうな場合は歯の表側のみで大丈夫です。
親御さんの指で優しく歯の表側だけガーゼで拭ってあげて、歯磨きの好きな子どもになるように心がけましょう。

今月の私

Oさん	席替えをしました。同テーブルの方としゃべったり、スタッフと向い合わせで手を振ると、動作をマネして応えてくれて表情もGood！(^^)
Yさん	部屋にこもりがちにならないように声をかけて、リビングへ誘い出しています。独り言多いですが、話しかけるとそれなりに受け答え出来ています。
Kさん	晴れた日に近くの公園まで（車イスで）散歩してきました。ちょうど「しょうぶ」や「つつじ」が咲いていて、『気持ちが良い』と笑顔(*^_^*)
Hさん	YouTubeで懐かしい歌が聴こえてくると、自室から歌う声が聞こえたり、手拍子したり楽しまれています♪
Kさん	母の日に合わせてカーネーションとお祝いの言葉を贈り、写真も撮ってとても喜んでくださいました。（お手伝いも日々いろいろと参加しています）
Hさん	手足全身とてもきれいになっています。毎日のように体を拭いたりシャワーで洗い流し、清潔を維持しています。（食事もほぼ食べています）
Sさん	食欲が出てきた様子です。白飯、おかずの量も通常の量に戻して、暑さに負けないように食べて元気に過ごしています(^-^)v
Fさん	休息時間を設けながら、むくみの緩和、軽減になるようにケアしています。栄養不足、水分不足にならないように促してサポートしています。
Kさん	5月6月に飾るイラストの色塗りをたくさん手伝ってくれました。色合いをかえたり、ご自身で工夫されて鮮やかに描いていました。

Iさん	「財布どこいった？」と聞いてくることがあります。その都度「別の場所（金庫）に保管してあります」と伝えると安心されます。（特に何かほしいという訳ではないようです）
Hさん	「脚が痛い」と訴えますが、「がんばって!!」と声をかけながら、一緒にトイレに行ったり、車イスを足でこいでもらったり励んでいます（5/19～入院）
Mさん	少しずつ気温が高くなってきたので、熱がこもらないように夏物を着たり、寝る時も布団を掛けすぎないように気を付けています。
Mさん	落ち着いて過ごしています。昼寝をする時はタオルケットを使い、涼しく上手に過ごせるようにサポートしています。
Kさん	食後、自分が食べ終えた食器を洗ったり、洗濯物をたたむのを頼んだりなるべく自分で考えて実行できるように促し、サポートしています。
Sさん	自分のペースで過ごしています。体操やお茶の時間になるとスタッフが声をかけて誘導したり、食後の歯磨きはタイミングを見ながらスムーズに出来ています。
Kさん	「母の日」にあわせて、割り箸と折り紙で作った壁掛け飾りを一緒に作ったり、色々な作業を手伝って参加されています。
Iさん	YouTube（TV）で昭和の歌謡曲が見られるようになり、聞き覚えのある曲はリズムをとって、歌って楽しまれています（ずっと歌っています(^o^♪
Wさん	寝汗をかくので、寝る時は靴下を脱いでかけ過ぎないように工夫。ひげそり（電動）、歯磨き、手洗いなど出来る事は声をかけて実行中。

令和5年6月204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

ゆとりあでは、毎月防災訓練を実施しています。避難経路をあらためて確認しながら、万が一の災害に備えて安全を確保しています。

今月のスタッフ

6,June,2023

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				心療内科	体操	CD鑑賞
4	5	6	7	8	9	10
頭の体操	ボール投げ	タオル体操	DVD	心療内科	お手玉遊び	お話会
11	12	13	14	15	16	17
CD鑑賞	お口の体操	歌をうたう	内科	心療内科	食レク	折り紙
18	19	20	21	22	23	24
父の日	ぬり絵	タオル体操 おやつレク	お手玉遊び	心療内科	ボール投げ	お口の体操
25	26	27	28	29	30	
DVD鑑賞	体操	歌をうたう	内科	頭の体操	お話会	

★　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
	かんぱちバーグ	がんもの含め煮	ウインナーの野菜炒め	ハムステーキ	野菜ステーキ	塩焼きチキン	じゃがベーバーグ
	白菜の柚香和え	かぶのゆかり和え	ポテトサラダ	ブロッコリーのドレッシング和え	チンゲン菜の含め煮和え	カリフラワーの明太マヨがけ	平さやのドレッシング和え
	桜大根	たいみそ	景唐割干	練り梅	ふりかけ	のり佃煮	しば漬
昼	お赤飯	御飯	御飯	御飯	ケチャップライス	ご飯	御飯
	お吸い物	中華スープ	スープ	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	スープ
	天麩羅盛合せ	肉団子の甘酢炒め	ホキのムニエル タルタル添え	アジの焼き浸し	ハンバーグ＆エビフライ	赤魚の香味焼き	鶏肉の唐揚げ
	花型真丈の含め煮	春雨サラダ	冬瓜の洋風煮	白菜のごまだれ和え	マカロニサラダ	大豆五目煮	小松菜とベーコンのソテー
	平さやの味噌和え	大景春巻き	ほうれん草のマリネ	にらまんじゅう		菜の花の錦糸和え	南瓜サラダ
おやつ	紅茶ケーキ	今川焼（抹茶）	ワッフル	カステラドーナツ	ととやき（いちごクリーム）	グレープゼリー	まんじゅう
晩	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	コンソメスープ	味噌汁	お吸い物	お吸い物	味噌汁	中華スープ	味噌汁
	チキンソテー	さわらの照り焼き	親子煮	豚肉の生姜炒め	鯖の有馬焼き	回鍋肉	白身魚の味醂焼き
	じゃが芋のコーンクリーム煮	付録と昆布の煮物	茄子の味噌炒め	豆ひじき	ふきの煮物	チヂミ	里芋そぼろあん
	小松菜のサラダ	菜の花の和え物	金時煮豆	チンゲン菜のお浸し	いんげんのおかかまぶし	三食ナムル	春菊のわさび和え
カロリー	1490kcal	1534kcal	1580kcal	1428kcal	1480kcal	1447kcal	1432kcal