



医科・歯科・介護通信

ヒポクラテスの体液説

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つて病気が起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。しかし、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りましたところにあるのです。

処方箋の使用期限

心 療 内 科	内 科 精 神 科	上 里 先 生
歯 科 医 師	森 先 生	
歯 科 医 師	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、薬局に取りに行つたはいいものの、薬局がお休みだったなんてことになります。それでも、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 山本先生

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。案外短いと感じる方もいらっしゃると思います。死後数年経つた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つ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。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、あります。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と行なうことが基本です。梅雨の隙間には新聞紙が効果的です。この湿気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ります。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です。梅雨時の健康作りは、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、湿気をとつてカラッと解決。毎日のひと工夫で家中から水の無い月に。

家のなかから「水無月」に

精神科訪問看護師 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ります。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です。梅雨時の健康作りは、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、湿気をとつてカラッと解決。毎日のひと工夫で家中から水の無い月に。

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ゆとりあの方々も、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あります、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あります。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

季節の食べ物

田邊臨床心理士

こんにちは。皆様いかがお過ごですか？梅雨に関する話題を二つ。①何年か前の梅雨、クリ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つて、ジャムを作ったことがあります。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。

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」と言いくら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はない沢山の苦痛を、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す。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、沢山の方々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。

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
どうぞ宜しくお願ひ致します。



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温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やすい場所です。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。

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れます。





Photo Selection

食事作り

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て手を振ると、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「つづじ」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ようと、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 休憩時間を設けながら、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）に保管しています」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作りました。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、歌って楽しめています（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



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。



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	お話し会
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	お話し会	

★ 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	がんものの味噌煮	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	ボテサラダ	ブロッコリーのドレッシング和え	チンゲン菜のなめけ和え	カリフラワーの胡麻マヨ和え	半さやのドレッシング和え
	桜大根	たいみそ	景唐揚げ	練り梅	ぶりかけ	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	ホキのミニエビタルタル醤油	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
	花型真丈の味噌煮	春雨サラダ	冬瓜の洋風煮	白菜のざまだれ和え	マカロニサラダ	大豆五目煮	小松菜とベーコンのソテー
おやつ	平さやの味噌和え	大葉春巻き	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	
	紅茶ケーキ	今川焼(抹茶)	ワッフル	カステラドーナツ	どどやき(いちごクリーム)	グレープゼリー	まんじゅう
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
晩	コンソメスープ	味噌汁	お吸い物	お吸い物	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	チキンリテー	さわらの煙り焼き	親子丼	豚肉の生姜炒め	鰯の有馬焼き	回鍋肉	白身魚の味噌焼き
	じゃが芋のコンクリーム煮	竹輪と昆布の煮物	茄子の味噌炒め	豆ひじき	ふきの煮物	子だみ	里芋そぼろあん
	小松菜のサラダ	薑の花の和え物	金時煮豆	チンゲン菜のおひじ	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