医療法人社団 徳耀会
Medical Corporation Tokuyokai
令和5年10月208号　発行
徳耀会　医科・歯科・介護

医療福祉情報

何時間眠ればいいの？

心療内科精神科　田畑先生（男性医師）

患者さんから「睡眠時間って6 時間は短いですよね」とよく聞かれます。とある先生は「ナポレオンは3 時間です」と答えたりしていましたが、何時間眠るべきかの答えはありません。睡眠時間は生まれ持った性質や日中の活動量により人それぞれです。個人差はいわゆる「体内時計」により決まっており、この時計は時計遺伝子という複数の遺伝子で制御されています。体内時計は光で調整されることが分かっているので、午前中に日の光を浴びて軽く散歩するだけで、快適に眠れるかもしれません。

入れ歯の保存方法

歯科医師　烏田先生（女性歯科医師）

入れ歯をされている方はどのように洗浄し、保存していますか？
外した入れ歯は綺麗な状態ではないために、保管をする前に綺麗に洗浄をすることが重要となります。十分に清潔にした後に保管をするようにしなければいけません。
入れ歯は歯科用材料の“レジン”というプラスチックで作られており、乾燥してしまうと割れやすくなってしまう性質があります。
入れ歯はピッタリ付けられるというのが重要であるので、少しの変形などでも絶対に避ける必要があります。
そのために綺麗にした後、水に浸けるなどをして保管することが重要となります。
この場合は水を使ったり、浸け置きが出来る洗浄液の中に入れるということも大切です。
まずは、使用後外した際食渣などは流水下で義歯用ブラシややわらかめの歯ブラシなどを用いて汚れを落としてください。歯磨き粉は、研磨剤が入っている為使用すると細かい傷が出来てしまい菌の温床になってしまいます。絶対に使用しないで下さい。
その後入れ歯を、一部だけが浸かっているのではなく、全体がきっちりと浸かっているようにすることも重要となってくるので、十分な水や洗浄液に浸しておくようにします。
しかし中には何日間か装着せずに保管をする場合がありますが、そういった場合には水などは毎日取り換えるなど常に清潔な状態に保ったまま保管をする必要があります。
この場合でもあまりにも長くなってしまうというのは避ける必要があり、一定期間は装着をすることが必要となってくるので長く保管をしなくてはいけない場合には注意しておかなければいけません。
外した入れ歯の保管方法は清潔にしておき、乾燥をしないということが保管には重要となります。

秋（食欲の秋）

歯科医師　立浪先生（女性歯科医師）

まだまだ残暑が続き暑い日が多いですが、もう季節は秋ですね。秋と言えば読書の秋、食欲の秋なんて言いますね。なぜ秋に食欲が増すのかは諸説はあるようで、暑い夏に衰えた食欲が涼しくなって増す、夏に比べて基礎代謝が上がる、また秋は美味しい食材が多くなる、といったことも関係あるかもしれません。しかし食欲が増すと心配なのが体重増加ですよね。満腹感を得るためには、ひと口ひと口しっかり噛みましょうと聞いたことがある方も多いと思います。早食いの人は満腹中枢が刺激される前に食べ終えてしまうから大食いになりがちです。大切なのはゆっくり食べることです。ゆっくり食べるには、ひと口を30 回ぐらいは噛む習慣をつけることです。このしっかりと噛むことは歯や顎関節、顎の成長にもとても大切です。また、しっかりと噛むことで口の周囲の筋肉も鍛えられ、表情が明るくなるだけでなく、嚥下運動にも影響してきますので、これからの季節、しっかり噛んで食事することを意識していきましょう。

座位姿勢について

訪問リハビリ理学療法士　穴沢先生

姿勢保持において骨を支えるのは軟部組織（筋や靭帯）です。主には抗重力筋、インナーマッスルと言われる筋ですが重要なのは可能な限り筋収縮による関節安定を必要としないようにすること、そして抗重力筋以外の筋による関節安定を避ける状態をつくることです。
本来必要ない筋を働かせ姿勢保持を行うと、動作において分離した効率的な動きができなくなります。
一般的に良い姿勢で座りましょうと言うと大抵背中を伸ばします。これは骨盤前傾＋脊柱伸展位をとっているのですが、高齢者には筋力に頼っている方が多く、疲労してしまいあまり持続できません。
ポイントは重心線の通る位置を坐骨中心部に近づけてエネルギーロスを減らすことが大切です。

目の愛護デー

精神科訪問看護　鈴木看護師

10 月10 日は目の愛護デーです。睡眠をしっかり取って、ゲームやテレビ、携帯は時間を決めて使うようにしましょう。また、目によいものを食べて目を大切にしていきたいですね。
○アントシアニン　目の働きを助ける
（ブルーベリー、ぶどうなど）
○ビタミンA、βカロチン　目の粘膜を保護する働きがある
（ほうれん草、にんじん、トマト、かぼちゃ、チーズ、牛乳、うなぎ、たまごなど）

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。
今月は10/17に行ないます。

介護コラム

榎本施設長

秋の気配を感じる頃になりました。
秋といえば「行楽の秋」「芸術の秋」「食欲の秋」など言葉で表現されますが、この時期美味しく頂けるものとして、お米・れんこん・りんご・柿・みかん・さつまいも・きのこ類・秋鮭・かつお・さんまなど食材が多くあります。美味しい食事を作ってみてはいかがですか？
秋は乾燥により体の各所に不調が出やすい季節でもあります。肌の乾燥や髪のぱさつき、便秘をはじめ、肺に関係する箇所も同様です。
体の必要な水分を補うため、食材として帆立や牡蠣・豚肉・卵・牛乳等、日常的に取り入れていきましょう。グループホームも運動会等を計画しております。
追伸.インフルエンザ予防接種の用紙を郵送致します。ご記入の上、ご返送下さい。

平田看護師

秋の体調管理
暑さによる気力と体力の消耗や、エアコンや冷たい飲食物による体の冷えや胃腸の弱り、室内外の気温差による自律神経の失調など、いわゆる「秋バテ」は、長期化しないようにしていきたいです。是非、旬の物を食べて体力を回復したいです。秋鮭やサバ、ニシン、さつまいもやごぼう、しいたけ、リンゴや梨など、手に入りやすく価格もお手頃なので、難しく考えず、召し上がってみましょう。

山口介護職員

食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋と楽しみの多い季節となりました。
ゆとりあでは、運動会やハロウィンイベントなど楽しい行事を予定しています。運動会は、玉入れやパン食い競争等など行います。ハロウィンイベントでは、毎年仮装をして楽しんでいます。お年寄りには馴染みのないイベントですが。意外と盛り上がるんですよ！季節の変わり目は体調を崩しやすいので、手洗いうがいを徹底し、定期的に消毒を行い、利用者様の健康管理に努めたいと思います。

医療スタッフコラム

井口衛生士

お一人お一人磨き方には癖があります。歯科では 癖を把握したうえで、 磨き残しのある部分の説明及びブラッシングの指導を行ないます。歯周病治療は患者さんとの二人三脚で行なわれます。来院した際に、実際に正しくブラッシングが行なわれているかチェックします。その後に、ブラッシングの効果をあげるために目立つ歯石や着色などをクリーニングを行ないます。

相田衛生士

舌が白くなってると感じたことはありませんか？舌には乳頭と呼ばれるものがあり、この乳頭が何らかの理由で炎症を起こすと、食べた物や細菌、その他のクズが溜まり見た目が白くなるのです。また、これは口臭や口内の不快な味、赤み、不快感にもつながります。舌についた汚れは舌苔と呼ばれ、舌苔になる原因は、口腔内を不潔にしていることが原因の場合が多く、咀嚼をあまりしなかったり、舌の動かさず食事をすると付着しやすくなります。他に唾液分泌量低下、口腔乾燥、ストレスが原因だったり、全身疾患(糖尿病、シェーグレン症候群、十二指腸潰瘍など)の副症状として生じる事があります。舌苔の予防でもっとも重要なのは、口腔内の衛生を保ち、常に水分を補給し、バランスのとれた食生活を送ることです。1日最低2回歯磨きし、毎日フロスして、マウスウォッシュを使うなど適切なオーラルケアを実践することと、やわらかい食べ物ばかり食べないで、栄養価の高いバランスの取れた食事をするよう注意すのも良いでしょう。さらに、6カ月に1度は歯科医で定期検査とクリーニングをしてもらい、喫煙しないことも重要です。