



医療法人社団 徳耀会

Medical Corporation Tokuyukai

令和6年6月216号 発行
徳耀会 医科・歯科・介護

医科・歯科・介護通信

医療法人社団徳耀会

理事長

榎本

安行

体調管理

心療内科 精神科

稲川先生

皆様いかがお過ごしでしょうか。私事ですが、先日肺炎になってしまいました。発熱や咳があり、「なかなか治らないなあ」とは思っていたのですが、病院でレントゲンを撮るとはっきりとした肺炎像！血液検査では炎症所見（CRP20）が高値！その後、皆様に多大なご迷惑をお掛けしながら、何とか回復したのであります。体調管理にくれぐれもお気を付けください。

口腔ケアの必要性

歯科医師

烏田先生

口の中には常に37度前後に保たれ、唾液という水分があり、定期的に食物が通過するので、細菌が増えやすい環境になっています。要介護高齢者は、口の中や義歯を自分で清掃することが難しくなるので、口の中には細菌が多く棲息することになります。しかも高齢になると口腔内自浄作用は低下し、口の中を清潔に保つことはさらに難しくなっています。口の中の細菌が誤嚥されると、誤嚥性肺炎など高齢者にとって致命的な感染症を引き起こされやすくなります。この予防策としては、「誤嚥を生じにくくする」ことも大切ですが、たとえ誤嚥しても誤嚥性肺炎に移行しないように、口の中の細菌を取り除いて清潔にしておく、つまり口腔ケアを行うことが重要です。

口内炎

歯科医師

吉本先生

口の中にたまに（よく？）口内炎ができることがありますよね。実は口内炎ができるメカニズムはよくわかっていないのです。（噛んでしまったとか火傷したとかは除く）ただ、いつの間にか口内炎ができているときは体が疲れているサイン。睡眠や栄養をしっかりと取って、体を休めてください。

地場産野菜

田邊

臨床心理士

皆様こんにちは。日が長くなりましたがいかがお過ごしですか？先日、初めて行った沿線の野菜直売所で細いフキ2束とそら豆、長ネギを買ってきました。フキは短く切り、皮ごと茹で、灰汁を抜き甘辛く煮ました。そら豆は、鞘から出し黒い部分を取り、レンジで加熱して塩を振りました。長ネギは葉先を刻み、汁物の青味にしました。全部みずみずしくて柔らかく、香りも良く、やっぱり地場野菜は新鮮でおいしいなあと感動し、とても癒されました。

健診を受けましょう

精神科 訪問看護

鈴木

看護師

足立区で実施した特定健診の結果、血圧や糖尿病の検査では、ほぼ2人に1人は異常が認められたそうです。このまま放置しておく

と、動脈硬化が進み、高血圧症、糖尿病、脂質異常などの生活習慣病の発症につながります。足立区では、足立区国民健康保険に加入している40歳から74歳までの方を対象に「足立区国民健康特定健診」を、75歳以上の後期高齢者医療制度に加入している方を対象に「足立区後期高齢者医療健診」を実施しています。

この機会に、自身の身体を見直して、健診を受けましょう。

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 第1.3土曜 | 第2.4土曜 | 第5土曜 |
|----|----|------|----|----|------|--------|--------|------|
| 午前 | 車地 | 白井 | 阿部 | 榎本 | 車地 | 上里田畑稲川 | 上里田畑京野 | 上里田畑 |
| 午後 | 田畑 | 白井中島 | 田村 | 榎本 | 車地田村 | 上里田畑稲川 | 上里田畑京野 | 上里田畑 |

☆6月 心療内科ご案内

6月 4日火曜 午前・午後 白井先生 新しく着任されました。
6月20日木曜 榎本先生休診
6月26日水曜 阿部先生休診
6月29日土曜 上里先生午前診療のみ



グループホーム 歯科往診の様子

介護コラム



榎本施設長

段々と気温も高くなり、夏日28度を超える時が続いております。熱中症に気を付けながら水分補給も十分に必要になってきております。体調不良にならないよう気づかいたいと存じます。

6月に入ると昔から衣替えの季節でもあります。高齢者の皆様は、極端に薄着にはならないようです。ひとりひとりがご自分で洋服を調整されているようです。

様々な野菜がある中で、今の時期、グリーンアスパラガスが栄養価が高く（カロテン、ビタミンが多い）、甘さ、ほろ苦い味わいもあります。炒め物や塩ゆで、揚げ物にもとても美味しいです。又、トマト（リコピンには抗酸化力が強く）など、カンタン酢に付け込んで、ピクルスにして味わうのも良いかと思ひます。

暑さに負けず体力に気を付けながら、これからの暑さを乗り越えてまいりましょう。ご家族様、関係者の皆様におかれましては、今後とも引き続きご支援、ご協力をお願い申し上げます。

施設長 榎本悦子



川名介護職員

勤めていた会社が定年になり、たまたまゆとりあに就職が決まりました。ゆとりあでの仕事は、過去20年間の保育の仕事が少し役立っているように思いますし（人間相手の仕事という意味で）、趣味の絵手紙や歌も利用者様とも関わりの中でやっていたよかったと思います。（利用者様は昭和の歌を熱唱されている時もあります）

出勤して「おはよう！」という、利用者様が手を振って出迎えてくれます。利用者皆様と接していると楽しくて、たくさんの元気をもらっています。



松本介護職員

最近ゆとりあでの生活の楽しみの1つにテレビにインターネットを繋いでユーチューブを皆さんで観ています。

昭和の歌謡曲を鑑賞して皆で歌ったり笑点を見て笑ったり時代劇を観て後腐れなくて気持ちいいね！と言い合ってとても微笑ましい光景です。その中で私が驚いたことは意外なことにドリフターズのドリフ大爆笑が人気なこと。コントを観てニヤニヤ、3人の雷様を見てニヤニヤ、加トちゃんのちょっとだけよ〜が始まるとニヤニヤどころが大爆笑です。

平成令和と若手芸人が人気ですが今もなお、昭和のドリフターズは健在です。

今度は毒舌綾小路きまろ様を視聴しようと予定しています。その反応はまた今度報告させていただきますね。

医療スタッフコラム



井口衛生士

こんにちは。

本日はPMTCについてです。PMTCは保険が適用となりません。多くの治療が国民皆保険制度によって、一部負担で受けられるのですが、予防を目的とした診療については保険が適用とならないのです。

PMTCは病気の治療を目的とした診療ではなく、歯周病や虫歯の予防を目的としていますから、保険が適用とならない自由診療となります。

- ・バイオフィルムを除去して虫歯を効果的に予防
 - ・着色汚れを除去して歯が白くなる
 - ・歯がツルツルになる
 - ・口臭を予防する
 - ・歯ブラシでは除去しにくい場所の汚れを落とせる
- 歯周病や虫歯の早期発見につながる PMTCを定期的に受けて、きれいなお口を維持していきましょう！



相田衛生士

ラーメンライスなど主食を重複して食べる習慣のある人は、そうでない人と比べ歯周病の歯が1.2倍多いという研究データがあるのはご存知ですか？

主食を組み合わせた『重ね食べ』が歯周病の危険因子と断定はできませんが、歯に良いとは言えず、さらに1日2回以上歯磨きしない人が多いようです。主食の『重ね食べ』は、短い時間にご飯をかきこむような食べ方になりがちで、炭水化物の摂取量が多く糖尿病や肥満などになりやすくなります。それらは歯周病によってより全身に悪影響を及ぼすため放置してはいけません。「丼もの+うどんセット」や「ラーメン+半チャーハン」など大好き！という人は注意しましょう。

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。

母の日

お散歩

- Kさん 母の日にあわせてカーネーションのミニ花束とメッセージカードと一緒に贈りました。
- Yさん 息子様と先日面会し、お話されました。スタッフや仲間とおしゃべりしたり穏やかです。
- Kさん お風呂に入った時に手の届く所は、ご自分で洗ってもらっています。
- Sさん 転倒の回数が増えてきており、車イスで過ごされる日もあります。
- Hさん 新しいスタッフが入ってきて、さっそくあだ名をつけて盛り上がりました。
- Hさん 3食しっかり食べています。往診の先生からの質問にしっかり答えていました。
- Uさん 食前と食後のテーブル拭きをいつもお願いしています。5/17公園まで散歩しました。
- Tさん 生活リズムの 패턴がつかめてきたのか、リビングでTVを見つづ、ハミガキ、食器洗い実施中。
- Kさん Hさんとの将棋のゲームを楽しまれていました。おかずの小分けを頼むと上手に盛れています。



メッセージカードとお花のプレゼント



- Iさん 部屋にこもりがちにならないように、色塗りなどの作業と一緒にして過ごしました。
- Iさん 体操、色塗りなど声をかけて実施しています。トイレのタイミングは時間を見て、声を掛けつつ確認しています。
- Aさん 折り紙でアジサイのお花作りをしました。折り方を教わりながら一緒に作りました。
- Mさん 母の日にて、息子様がバジャマを届けて下さり、面会しました。
- Sさん なるべく声をかけて食前の体操を促しています。水分補給、入浴促し実施しています。
- Sさん 色塗りや洗濯物干しを声をかけて一緒に実施しています。体操の時間も誘って、ご飯を少しでも食べられるよう工夫しています。
- Kさん 折り紙でアジサイのお花をスタッフや仲間の方と一緒に聞きながら作りました。
- Tさん 3食ともきれいに残さず食べています。食後の食器洗い、拭き取り自発的に行っています。

焼きそば作り



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 |
| | じゃがべーバーグ | 豆腐ナゲット | 納豆 | 菜ごもり玉子 | 煮肉ソーセージのソテー | ハムステーキ | 玉子ロール |
| | 菜の花の和え物 | ブロッコリーの三杯酢 | さつま揚げの煮物 | 冬瓜のごま高菜和え | 菜の花の串子和え | ブロッコリーの串子和え | チンゲン菜のなめたけ和え |
| 昼 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 |
| | 中華スープ | お吸い物 | 味噌汁 | 中華スープ | お吸い物 | お吸い物 | お吸い物 |
| | 田鍋肉 | ブリの味噌焼き | 豚肉と大根の煮物 | タラの野菜あんかけ | さわらのマヨネーズ焼き | 豚肉の生姜炒め | 豚肉の中華煮風 |
| | チヂミ | 大豆五目煮 | イワシ磯辺フライ | 茄子のオイスター煮 | さつま芋の合め煮 | 豆ひき | パプリカの甘酢和え |
| おやつ | 三色ナムル | 春菊のわさび和え | 白菜の中華和え | スバゲティサラダ | アスパラの胡麻味噌和え | おくらのお浸し | フルーツ |
| | グレープゼリー | 黒糖まんじゅう | パウムクーヘン | おせんべい | ロールケーキ(バナナ) | カステラドーナツ | ショコラプチケーキ |
| | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 |
| | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | スープ | 味噌汁 | 味噌汁 | コンソメスープ |
| 晩 | 赤魚の香味焼き | 鶏肉の格部煮 | 白身魚の味噌焼き | チキンカツみそだれ | 豚肉のブルゴキ風炒め | アジの焼きほし | 豆腐ステーキの鮭あんかけ |
| | 小松菜のさっと煮 | かぶのあんかけ | 里芋そばろあん | チンゲン菜の塩炒め | 大根の白煮 | 白菜のごまだれ和え | アスパラのソテー |
| | 南瓜サラダ | おくらのお浸し | カブの味噌和え | ブロッコリーのおかか和え | トマトの甘酢和え | にらまんじゅう | マカロニサラダ |
| | カロリー | 1373kcal | 1410kcal | 1401kcal | 1486kcal | 1365kcal | 1387kcal |

令和6年6月216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