医療法人社団 徳耀会
Medical Corporation Tokuyokai
令和3年9月183号　発行
徳耀会　医科・歯科・介護

医科・歯科・介護通信

摂食嚥下リハビリテーション

歯科医師　森先生

先日、日本摂食・嚥下リハビリテーション学会総会が行われました。私自身はオンラインで参加でしたが、その中で、コロナ禍における摂食嚥下リハのあり方を考えるパネルディスカッションもありました。

ご利用者・ご家族だけでなく、スタッフも、自分達が媒介となるのではないかという不安が強く、感染リスクを背負いながら摂食嚥下リハを行うことが大きなストレスになっていたという意見が多かった事が印象的でした。また、WEBやITの積極的な活用を提言されている先生もいらっしゃいました。歯科診療は直接対面がどうしても必要になってくる内容が多いのも実情ですが、摂食嚥下リハや口腔衛生指導であれば、WEBやITの活用が可能であるかも知れません。

高尿酸血症

内科　大楽先生

今回は高尿酸血症についてお話します。

血液検査で尿酸値が7.0 mg/dlを「超えると高尿酸血症と呼びます。この状態が続くと尿酸の結晶が体のあちこちに沈着をしはじめ、さらに放置しておくと激痛で知られる「痛風発作」をはじめ、様々な症状を引き起こします。病状としては、痛風発作（関節炎）尿路結石、腎障害（通風腎）通風結節などです。尿酸値が高い人は、高血圧、脂質異常症（高脂血症）糖尿病などの生活習慣病や、慢性腎臓病（CKD）を合併しやすく、動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳卒中を起こすリスクを高めると言われています。症状を起こすまで尿酸が高いことを知らない人も多いい為、健康診断でチェックを受けてください。

尿酸値を下げる生活習慣を心がけましょう。

・食べ過ぎに注意（肥満予防、尿酸を作るプリンタ意を多く含む食べ物は取りすぎない）
・十分な水分補給（水分制限の必要な人以外は1日2ㄱ以上を目安）
・適度な有酸素運動（ウォーキング等）
・ストレスの解消（十分な休養や睡眠等）

尿酸値高値の人は、尿酸を下げる薬が必要です。目標値（6.0 mg/dl以下）を維持できるよう継続して治療を続けてください。

睡眠不足対策

訪問看護師　青木美香

寝苦しい夜の睡眠不足～睡眠不足にならないための対策！

日中は日差しも強く、暑い日も増えてきました。家の中がムシムシとしていて寝苦しさを感じていませんか？

最近、寝付きが悪い。夜中に何度も目覚めてしまう。スッキリ起きられない。身体がだるいという方は、暑さでぐっすり眠れていないのかもしれません。

今回は、寝苦しい夜の睡眠不足対策をご紹介いたします。

・睡眠負債とは？

最近、よく話題になっている「睡眠負債」とは、睡眠不足が借金（負債）のように蓄積した状態をいいます。睡眠不足は1日2～3時間程度の短時間睡眠をイメージすると思います。1日だけというような単発的な短時間睡眠は、翌日ぐっすり眠ると解消されます。しかし、日常的に睡眠不足が起きると、1日よく寝ただけでは解消することができません。さらに、1日6時間程度の睡眠時間を確保しているので自分は問題がないと思っている人も、実は、わずかに睡眠時間が足りておらず、毎日少しずつ睡眠不足が蓄積し、自分では気付かないうちに仕事や家事、日中のパフォーマンスを落としているかもしれません。

睡眠は、身体の、修復やホルモンの分泌など、様々な役割があります。睡眠の乱れが、病気を引き起こす原因になるのです。

夏は暑さでよく眠れないと、睡眠の質が低下し、睡眠時間を確保しているにもかかわらず睡眠負債を引き起こしてしまうこともあるため、注意が必要です。

・睡眠不足の返済方法

睡眠不足の返済方法は、毎日の睡眠時間を延ばすことです。個人差はありますが、約7～8時間が一般的な理想の睡眠時間です。休日の寝だめは体内リズムが乱れ、不調をきたしやすくなるので、平日の睡眠時間＋2時間程度にしましょう。毎晩の睡眠時間を確保できない人は、お昼寝を15分程度するのも良いでしょう。夕方以降に昼寝をしてしまうと夜眠りにつきにくくなるので、12～15時の間がおすすめです。

・寝苦しさに負けない快眠方法

暑さでよく眠れずに、睡眠不足が続かないように対策をしましょう。

☆エアコンを活用する。

室温が高いままだと体温が下がらずになかなか眠りにつくことができません。室温の目安は、26～28℃、湿度50～60%がおすすめです。エアコンは少し高めの28℃前後に設定したり、除湿機能・送風機能などを活用したりするのが良いでしょう。エアコンを低く設定しすぎたり、エアコンの風が直接あたったまま寝たりしていると、不調の原因になりますので気をつけましょう。また、寝苦しくてもエアコンには頼らないようにしている方もいますが、快眠だけでなく、熱中症の予防にもなりますので上手に利用することをおすすめします。

☆パジャマ

パジャマは吸湿・吸汗性、寝返りのうちやすさなども考えて作られています。ジャージやトレーニングウェアなどをパジャマ代わりにする人もいますが、睡眠用に作られているわけではありません。チャックやフードなどが寝返りの際に邪魔になります。夏用のパジャマは吸水性・通気性などがある生地が多く、季節に適した物を着用するのがおすすめです。暑いときは、寝具もひんやりする物や通気性の良いものなどを使用すると良いでしょう。

☆入浴時間

寝る直前にお風呂に入ると、体温が下がらずに眠りにつきにくくなるので、寝る1～2時間前に入るのがおすすめです。また、夏はシャワーだけで済ませがちな方も多いですが、シャワーは交感神経を優位にさせます。ぬるめの湯船にゆっくりとつかると副交感神経が優位になるので、リラックスして熟眠しやすくなります。

・夏だけでなく、365日活用できる快眠方法。

スマートフォンやテレビの画面を寝る直前まで観ていませんか？夜に強い光を浴びると、睡眠へ導いてくれるホルモンであるメラトニンの分泌が抑えられてしまいます。また、夜間はコンビニなどの明るい照明にも注意しましょう。

寝る前の筋トレは交感神経を刺激し、眠りにくくなるのでストレッチがおすすめです。ストレッチは血流を良くして体温を一時的に上げるため、下がってきた時に眠りにつきやすくなります。

いかがでしたか？今回は睡眠負債と寝苦しい夜の睡眠方法について、ご紹介いたしました。

～ご報告～

当法人では、毎月、グループホーム入居者様、並びに当法人職員及びヘルパーのPCR検査を実施しております。

介護コラム

榎本施設長より

8月25日付、緊急事態宣言拡大・決定、及び蔓延防止重大措置等、合わせて33都道府県に及んでいます。

インド型・デルタ型の感染力が強くなっていることから、人から人への感染拡大・猛威を振るいはじめております。

今出来ることは？日常生活を送る中で、どんなことを注意すべきか？

① 人との接触を避ける（濃厚接触者にならない）
② 長い間に渡り、同じ場所にとどまらない
③ 大切な家族や勤務先の人を守るため、日常生活の行動及び、体調管理には充分に注意を払うこと
④ 体調が悪くなった時は、すみやかに病院受診（PCRの検査等）をおすすめします。

コロナワクチンを2回接種を行っていても、再度感染する恐れがあります。その中で、手洗い、うがい、室内の換気、消毒、マスク着用等の徹底。まだまだ利用者様との面会は出来ない状況でありますが、ご家族様にはご理解とご協力を賜りますよう、お願い申し上げます。

横尾ケアマネより

2021.8.24～東京2020パラリンピック夏季第16回が開始されました。（競技種目数は22競技539種目あり、水泳、卓球など様々あります）パラリンピックは障碍者を対象とした、もう一つのオリンピックの意味。起源は1948年にロンドンの病院内で開かれたアーチェリーの協議会で、リハビリの一環として始まったそうです。1960年のローマ大会からpリンピックの直後に同じ場所で開催されています。苦難を乗り越えハンディキャップを抱えながらスポーツに挑む選手たちを一緒に応援しましょう。

医療スタッフコラム

山内心理士

美術館に行くことが趣味です。最近は上野に行くため山手線に乗るのもはばかられていましたが、久しぶりに美術館に行きました。美術館ではいつも「お気に入り」を探します。「お気に入り」を探す時間はゆったりとしていて、日常のことを忘れられる時間です。今は制限が多く、不安になったりストレスを感じることも多いと思います。ぼんやりする時間、なんとなく心地よい時間がより大切になっているのかもしれません。

佐藤衛生士

暑さ厳しい中コロナもまだまだ落ち着かず
マスク生活が続いていますね。
今日はマスクによるお口への影響についてお話します。
マスクをすると暑さや息苦しさにより、どうしても無意識に口呼吸の状態が多くなってしまいます。口内が乾燥していると汚れも付着しやすくなり、唾液の分泌量を減らしてしまいます。唾液が減少するという事は、菌が繁殖しやすくなり虫歯や歯周病リスクだけでなく口臭もきつくなる事があります。
ですので、より歯磨きに力を入れなければ、虫歯の原因になるプラークが残ったままの状態になります。そこで　①鼻呼吸を意識する　②毎食後フッ素入りの歯磨き粉を使用し歯磨きを徹底　③こまめにお水を飲んでお口の中を潤す　④お砂糖の入った食べ物や飲み物の摂取量の見直し
以上の項目を意識して生活してみてください。小さいことをコツコツ日々行うことで今後の歯の健康状態も変わってきますので、是非試してみてください。マスクがない生活を迎えられた時に綺麗な歯で笑ってお会いできますように★

関根衛生士

最近暑い日が続いていますね。
こうも暑いとそうめんや、うどんなど麺が食べたくなりますよね。
麺はつるって入って飲み込みやすく美味しいですよね！
ですがしっかり噛まないと喉に詰まらせることもあるのでしっかりと噛みましょう。
よく噛むと喉に詰まらせないだけでなく、認知症予防にもなるのです。
一回噛むごとに脳に血液が送られていき、噛めば噛むほど血液が送られ、脳が活性化していき認知症になりづらくなります。
毎日の食事で少し意識するだけで認知症予防にもなるので試してみてください。

今月の私

Hさん	夏はアイスやゼリーなど冷たいものを好んで食べていらっしゃいました。
Iさん	「夏のお風呂和気持ちい～ね♡」と「昼から飯野？！」といつも喜んで入って下さいます(^^♪
Hさん	輪投げ入れに挑戦（１日目）「難しいー」と言いつつも夢中になって遊びました。
Mさん	ビーチボールのスイカをもって「あ～ん」と口を大きく開けて食べようと遊んでいらっしゃいました。
Mさん	ゲームで取ったお菓子を、朝のコーヒータイムの時に一緒に食べて満喫！
Uさん	「何か塗るのな～い？」と訪ねてこられ、スタッフのお手伝いもたくさんしてくださいました。
Mさん	体調を崩されましたが（中旬頃）徐々に回復されあともう少しです。
Kさん	お菓子の的に挑戦。なかなか捕れず…。簡単に磁石でくっつくと大はしゃぎ(^^♪
Mさん	丼の器に盛りつけて提供すると、「食べていいの？」と言いつつもほぼ完食されていました。

Sさん	夏祭り１日目。やきそばとたこ焼きをお昼に食べました。
Yさん	「マスクをつけると美人に見えますね」と話すと「うまいこと言うね」と笑っていました。
Kさん	食事の前に口腔体操を実施中。(*'▽')「パタカラ」をゆっくり言ったり早く言ったりと熱心に取り組んでいます。
Sさん	夏は暑いけど、「シャワーを浴びるとさっぱりするね」と喜んでいました。
Hさん	盆踊りの音が聞こえると「いいねぇ！」と手拍子して参加されていました。
Hさん	「夜眠れていますか？」と訪ねると「ちゃんと眠れているよ」と言って下さいました。
Sさん	大きいスイカ（ビーチボール）を見て、「立派だねー！」と目を丸くしてはしゃいでいました。
Fさん	東京音頭や炭坑節など一緒になって声を出し、参加してくださいました。（練習）
Kさん	食膳の軽体操を３回、欠かさず取り組み、お手伝いも引き受けてくださいます。

令和3年9月183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

今月のスタッフ

9,September,2021

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			内科検診	ぬり絵	体操	風船バレー
5	6	7	8	9	10	11
ボール投げ	タオル綱引き	脳トレ	体操	風船バレー	内科検診	ぬり絵
12	13	14	15	16	17	18
DVD	体操	タオル綱引き	内科検診	ぬり絵	おやつレク	脳トレ
19	20	21	22	23	24	25
体操	敬老の日 ちらし寿司	10月の 飾りづくり	→	秋分の日	→ 心療内科	ぬり絵
26	27	28	29	30		
脳トレ	風船バレー	体操	内科検診	ぬり絵		

★　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
	肉団子の含め煮	野菜の真丈焼き	ハムステーキ	オムレツ	がんもの煮物	チキンナゲット	じゃがベーバーグ
	オクラのお浸し	春菊の和え物	ごま高菜和え	三色サラダ	白菜のしその実和え	里芋の和風サラダ	スナップのサラダ
	きくらげしそ昆布	かっぱ漬	きゃらぶき佃煮	たくあん	昆布豆	景唐割干	しいたけ昆布
昼	御飯	カレーライス	御飯	御飯	御飯	ご飯	御飯
	お吸い物	福神漬	味噌汁	味噌汁	中華スープ	コンソメスープ	中華スープ
	白身魚のみぞれ煮	スープ	2種のメンチカツ	赤魚の粕漬	肉団子の甘酢炒め	かぼちゃのキッシュ	豚肉と春雨の炒め
	サツマイモのバター金平	トマトとわかめのサラダ	切干大根煮	冬瓜のそぼろあん	春雨サラダ	野菜のグラッセ	茄子の味噌煮
	白菜の酢醤油和え	フルーツポンチ	マカロニ玉子サラダ	ほうれん草の辛し和え	ツナサラダ乞み揚げ	フレッシュサラダ	小松菜のナムル
おやつ	ワッフル(ココア)	コーヒーゼリー(手作り)	蒸しケーキ(バナナ風味)	今川焼(カスタード)	りんごブチケーキ	ブチシュー(いちご)	黒糖まんじゅう
晩	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	お吸い物	お吸い物	味噌汁	味噌汁
	チャンプル風炒め	白身魚のムニエル	サワラの香味焼き	チキンのピリ辛味噌	鯖の胡麻味噌煮	カレイの照り煮	ホキの塩焼き
	いんげんのさっと煮	ウインナーの炒め物	小松菜のバター醤油蒸し	チンゲン菜の柚香煮	きのこのマヨ炒め	じゃが芋の塩金平	鶏肉と里芋の煮物
	カリフラワー梅和え	セロリとにんじんマリネ	もやしのドレッシング和え	大豆サラダ	春菊の金糸和え	菜の花の生姜和え	ほうれん草の海苔和え
カロリー	1449kcal	1600kcal	1606kcal	1370kcal	1595kcal	1578kcal	1473kcal