流と筋い張いで「欠 たがで肉まら過は痛に肩 だ良すのすれぎスみなこ しく °収 °たてマーりり にをの態ま 診トま首緩状といフじ いるこ になって 肩になって 肩こりになって にいます。特に、 筋肉や僧帽 別の要因が考えられ

を

`ォまり言

猫

 $\mathcal{O}$ 

゚゚やい

首や肩

O

筋肉が過緊張の

状態です。

 $\mathcal{O}$ 

結

果、

肉内

 $\mathcal{O}$ 

血管が締

機会が

に引っ

最近

理

療

法

士

肩 0 C/I を伸と心過不感

す少覚身くつれし

で不研ゆ呼めせ

てうめ いするに

っそ眺びじの去安がウまじ新口

を深たまてこやし、 研ゆ呼めせ、れる、

ひが澄ねを「しのらはれイのイ」は鎮まるし現、平まこまル蔓ン

てって音、、来がどがのがかフみてラ楽深いは乱ん出日見られ

でいた。 でいた。

感繰音いにせを出がりいも

このでは、 では、 では、 では、 では、 では、 でいる。 でい。 でいる。 でい。 でいる。 でい。 でい。 でいる。 でいる。 でいる。 でいる。 でいる。 でいる。 でいる。 でいる。 でいる。

°はなうし

とはと

思なも

かの

と不

将満

へ鬱

の積

忠

来

だ前る るしい で るしい のてし

'境ッ方現いのむ

なんのいいに

。 がで瞬まだ現 往らも間すろ状

れる忘れます。これをおれます。

す。陥しないことに、こ

来伸びいけ

行てでで

きいす。 交る。の

· 交う腱目、 ので、

車のを

繰だのレ

こたい過いよく

時ここと

心

京

野

先

生

ネ

技

法

じり楽る集ん送現出し

ぜ安ぎだ吸にん心か前こ

でする。だけされる がある。だけきない。 がある。だけきない。 がある。だけきない。 ではないたない。 がある。だけきない。 ではないたがける。 ではないたがける。 ではないたがける。 ではないたがける。

`はたでウ勧

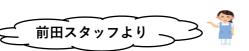
れ 7 金銭 ♥♥コラム

緊急事態宣言が、9月30日まで延長になりました。その後は、どうなるのでしょうか? コロナワクチン接種10代~30代の方々が順番に接種を行っております。感染者がいっとき よりも人数の減少があります。又、まだまだワクチンが届かない市区町村もあるようですが、 安全にワクチン接種が受けられるように、色々と工夫している様子がテレビで放映されてい

ました。 20日(火)は、敬老の日です。ゆとりあでは昼食にお寿司を準備しております。ゆとりあ での最高高齢者は92歳です。72歳までの方々がゆとりあに入居されております。常々、ひと りひとりが頑張ってご自身の事が出来るように、スタッフ一同しっかりとご支援させて頂い ております。長く、々、長生きして下さいと願っております。皆様おめでとうございます。

ご家族様のご参加は出来ませんが、ゆとりあ新聞(次回号)にて、ご確認下さいませ。 引き続きご支援ご協力の程、お願い申し上げます。GHでの面会等につきましてはご遠慮 させて頂いております。

9月22日(水)防災訓練を実施。 追伸、ご家族様へスタッフより連絡をする場合等ございます。ご家族様からの折り返しの ご連絡お願い致します。



榎本施設長より

私たちの暮らしはコロナによって変わりました。自宅にいる時間が増えストレスを感じ ている人は少なくないと思います。こうした中、コロナによって受けたストレスを解消する 効果として花が挙げられます。花には、日々のストレスを解消し幸福感を与える効果があり ます。又、運動や食事、スキンシップにもその効果があるので花と組み合わせることでより 幸せな気持ちになり、この機会に花のある暮らしをしてみたいと思います。

あ自に頭

、。「手型が時、お腹で」と聞いることです。 といることがいることがあることです。 といることがあることでする。

って手り然やが手

ていをま治っ痛当

りわ言的い時

でを私果れい ない。 ないでは、 ないでした。 ないでは、 はいでは、 はいで

うよなる備中

いる。葉言いるで

これのれたりっか、

か自然にできるような世は相手を思う優しさがなとつです。 遠赤外線効果 ています。遠赤外線効果 ています。 遠赤外線効果 ています。 かんだり。無意識に手が行くれたり。無意識に手が行くれたり。無意識に手が行く

のる

日と

1も早く

べがち せんこ

あちと

るのは

と言う

説い自

がはとて然た

そのわたすす

。ま好て間のわ

をか葉割

撫さはを

b ま。ら「をる、、「をる」といる。

医

れて流行

# ☆ 新規徳耀会入職員 ☆

つ心フェロロロロロロなフ空イ今 かがルッ食帰睡最人予たル気ン大

かりと睡眠をとり、かりと睡眠をとり、かりと睡眠不足が続いていたは大丈夫?インフトに当ては大丈夫?インフトに当を洗りないががに手を洗りないががに手を洗りないがあることがあいないがあることがあいることがあることがあることがあることがあることがあることが大切でいた。

だいいエ邪に

かいは、

り重流

す化の

さしピ

ェすク

染

にに

加

え、

ħ

ら気温が低く

るにつ

,。 いためにけまった方:

普段から

ら「手洗が必要です

うが

,の着用\_

ランスの良い食事をとるように

しまし

歯科医師:立浪絢子先生 日本歯科大学生命歯学部卒

東京医科歯科大学大学院卒 同大学院修了

結城 麻衣先生 昭和大学歯学部卒

新東京歯科衛生士学校歯科衛生士科 || 部卒 歯科衛生士:佐藤 三冬

> 関根 駿 ウェルネス歯科衛生専門学校卒 脇 明子 千葉県立歯科衛生短期大学歯科衛生学科卒

段塚 弘美 太陽歯科衛生士専門学校卒

 $\mathcal{O}$ 

意

味

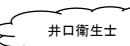
当法人では、毎月、グループ "ホーム入居者様、並びに当法 " 人職員及びヘルパーのPCR検

査を実施しております。

# 医魔スタッフのコラム

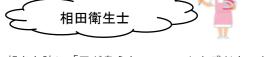


冷え性について 9月に入り、太陽の日差しが秋らしくなっ てきました。季節の変わり目には、しっか りとした体調管理を行わないと「冷え」に よる思わぬ体調不良につながります。冷え から体を守るには、体を温め、血行を改善 することが大切です。ウォーキングやスト レッチもいいですし、40度位のぬるめのお 湯での半身浴もお勧めです。良質なタンパ ク質、サンマもお勧めです。



こんにちは 歯科衛生士の井口です。風邪やウイルスを予防 するために、うがいや手洗いを心がけている方 も多いと思いますが、口腔ケアの際にも、いつ も以上に心がけていただきたいことがあります。 それは舌クリーニングです。

舌に舌苔が厚く付いていると、そこに風邪の ウイルスが付着して、風邪を引き起こすことが あります。舌クリーニングで舌苔を除去してお けば、ウイルスの侵入を予防する効果が期待で きます。歯みがきをする際に、1日に1回はク リーニングを行うとよいでしょう。



皆さんは、起きた時に「口が臭うなぁ・・。」と感じたことが ありませんか?

それは寝てる間のお口の中の環境が関係して、就寝中は口の中の細 菌が一番増殖します。細菌は食後3時間から急増し、約8時間後に

最も多くなります。 また、唾液の分泌量が減って、殺菌効果が低下し細菌が増加しやす くなる事と、細菌を洗い流してくれる効果が低下してしまうのも原 因です。口の中にねばねばした感じが残っているのは、唾液が細菌 を洗い流せなかったからです。

寝起きの口臭予防方法は、就寝前はしっかり歯磨きをし、水分を しっかりとりましょう。舌を磨くのも効果的です。

そして、臭いのきつい食品やアルコール摂取を控え、何よりストレ スを抱え込まない!これも大事な予防方法です。 ぜひ実践してみてください!



Medical Corporation Tokuyokai

令和3年10月184号 発行

徳耀会 医科・歯科・介護