医療法人社団 徳耀会
Medical Corporation Tokuyokai
令和4年2月188号　発行
徳耀会　医科・歯科・介護

医科・歯科・介護通信

年頭所感

謹賀新年

令和四年壬虎・みずのえとら寅年生まれの人は、正義感強くチャレンジ精神と決断力強しとの事、コロナ禍の厳しい冬、寅の如く逆境に立ち向かい明るい社会となる事祈る古来干支引用し祈願文とする。

新型コロナウイルス感染症と向き合って、早二年が経過して、老いも若きもつくづく『普通に生活を出来る事の有り難さ・貴重さ・家族との繋がり・地域社会との関係・国と国民との関係・等』を改めて思い知らされた感、誠に強く再確認した次第である。

当法人スタッフ職員一同「明けない夜は無い」の合い言葉通りいつの日にかコロナ禍・コロナ感染より乗り切り・乗り越えて穏やかに明るく元気いっぱい笑顔にて迎えられる事、今までと同様に一丸となって頑張る所存であります。

医療法人社団　徳耀会本部
理事長　榎本　安行

改めて　コロナ去れ　コロナ無くなれ
節に祈るばかりである（節分にて）。

レジオネラ症

内科医師　大楽先生

今回は、レジオネラ症についてお話します。

レジオネラ症とは、レジオネラ属菌による感染症で、レジオネラ肺炎型とポンティアック熱型の２種類の病型があります。環境中に存在するレジオネラ属菌を含むエアゾル（目にみえない細かい水滴）や塵埃を吸入することで感染します。感染経路としては循環式浴槽・ジャグジー・噴水・加湿器等です。免疫力の低下している高齢者は感染しやすく国内では近年増加傾向にあり年間約２００００人前後が感染し、入浴施設の集団感染も報告されています。

症状は、肺炎型は、発熱・頭痛・咳・筋肉痛、重症になると呼吸困難や意識障害等みられ死亡する場合もあります。熱型は、発熱・頭痛・咳・筋肉痛ですが、一般的に軽症が多いです。

予防法は、循環式浴槽や加湿器はこまめにおそうじ、公衆浴場の中で不衛生な施設はさけて下さい。治療は適切な抗菌剤の治療がなされれば軽快します。

コロナ禍の睡眠

心療内科精神科　榎本先生

昨今、新型コロナウィルス蔓延に伴いリモートワーク等、家にいる時間が増えております。仕事をする時間もある程度自由になり、便利である反面、睡眠リズムが乱れてしまう方が多いように感じます。睡眠リズムの乱れは気分の異常変動をもたらすと考えられています。

睡眠リズムが乱れないコツは、朝起床したときにカーテンを開け、目から朝日を取り入れることです。そうすることで眠くなるホルモンである「メラトニン」の分泌が抑えられ、日中に眠気を感じることが少なくなります。

外に出ることが控えられる生活の中、是非規則正しく日々を過ごせるよう、心掛けてみてください。

西洋発・日本発の精神療法

田邊　臨床心理士

こんにちは。寒い毎日ですがいかがお過ごしですか？

今回は、西洋発と日本発の精神療法の違いをご紹介します。精神療法とは、薬物によって脳の神経伝達物質などをコントロールする方法とは違い、精神症状を引き起こす根本に働きかける治療法です。

西洋発の精神療法は、不安や症状をコントロールしようという考え方です。一方、日本初の精神療法は、不安や症状を自然なことだと受け入れ、行動に打ち込み、達成感優位の生き方に切り替えます。

セラミックで得られるメリット

歯科医師　結城先生

保険診療では銀歯の選択肢しかありませんが自費のセラミックにすることで得られるメリットがあります。

1. セラミックにすることで色が目立たない
2. セラミックだと表面の汚れが付きにくい
3. 金属によるアレルギーの心配がない
4. セメントの溶出を防ぐことができるので二次う蝕になりにくい

歯ぎしりや食いしばりがある方だとセラミックが割れてきてしまうこともありますが、その場合はナイトガードというマウスピースを付けることによって防ぐことができます。セラミックの費用は高いですがメリットが多くある治療ですので一度ご自身の歯について考えてみることも大切です。

介護コラム

榎本施設長より

まん延防止等重要措置、2/13まで発令されております。東京だけでも2万人を超え、さらに全国合わせると10万人と言われております。新型コロナウィルス（オミクロン株）は、鼻.喉に症状が出るようですが、自宅での待機ではなく、病院への受診が必要です。

病院も段々とひっ迫しております。徳耀会では、医療従事者の方々をはじめ、GHスタッフ・利用者の一部の方々も3回目の接種終りました。

今後ともグループホームゆとりあにご支援ご協力の程、お願い申し上げます。

矢部スタッフより

一年で一番寒い時期は1月末から２月上旬と言われています。そんな寒い毎日、少しでも快適に眠りにつくために２月１０日の『布団の日』にちなんで、一番暖かい布団の掛け順をお伝えいたします。

多くの方が寒い時期は羽毛布団や毛布を使用していると思います。羽毛は体温で暖められると膨らみ保温性を発揮。その上に毛布を掛けることでフタの役目となり保温性が上がるそうなので①羽毛②毛布。皆様が暖かく熟睡できますように…

金看護師より

梅のつぼみも膨らみ始め、春の兆しを感じる頃となりました。
新型コロナウィルスの感染者が再び増加している中、皆さんの体調は如何でしょうか？感染予防のために基本的なマスクの着用やうがい、手洗い、こまめなアルコール消毒などもう一度おさらいして実施してみてください。

今回はまだオミクロン株がこんなに流行っていなかった年末のお話です。
皆さんも新年を迎える準備としてお掃除や身だしなみを整えたくなりますよね。とくに、年配の方はその思いが強いのではないでしょうか？以前、ゆとりあに理美容の資格を持った職員が居るとお話したと思いますが、実は他にも資格を持った職員が居り、年末はその職員がご入居者様の散髪を行ってくれました。そのおかげで、ご入居者様が外出しなくても身だしなみを整えることが出来ました。
そして、散髪を終えたご入居者様の表情もとても晴れ晴れとして素敵でした。
もちろん散髪料は掛かりますが、新型コロナウィルスの接触リスクを抑えられるだけで大変有り難いことです。感謝します。
ちなみに、理美容の資格を持った職員が居ることは珍しいんですよ。(普通は居ません。)
では、皆さんも日々体調に気を付けてお過ごし下さいませ。

医療スタッフコラム

相田衛生士

大寒も過ぎ寒い冬真っ只中ですね。寒い季節になると、歯が痛くなるという方がいらっしゃいます。キンキンの冷たい物がしみるなども考えられますが、意外と原因で多いのは、歯を食いしばってしまっていることです。

寒さに耐えようと歯を食いしばってしまい、顎の筋肉に異常に力が入り、歯が痛いように感じてしまうようです。

意識的に食いしばり過ぎていないか気にしてみてください。そして顎を動かす体操、頬のマッサージ、温めて顎の筋肉の緊張をほぐすなどリラックスできる方法を試してみると良いかもしれません。

あまりに痛みがひどい場合には、噛み合わせを調整してもらったり、マウスピースを検討することをオススメします。

関根衛生士

ここ最近またコロナウィルスが流行しているニュースなどが絶え間なく放送されています。どのようにすればコロナウィルスにならないように予防できるでしょうか？

手洗い、うがい、消毒はもちろんのこと歯磨きも予防の一つなのです。歯磨きでお口の細菌を減らすことによってウィルスの細胞への付着を阻害できることが分かってきています。是非歯磨きをする際に、もう少し丁寧に磨いてみてください。

自分だけでなく周りに迷惑をかけてしまう病気なのでしっかり予防していきましょう。

今月の私

Sさん	「ごはんおいしい？」と伺うと、「うん。何か食べたいなぁ」と笑って丸い笑顔がステキ。
Yさん	「東京と山梨どっちが寒い？」と伺うと、「どっちもそれなりに寒いよ～」と笑っていました。
Kさん	届いた年賀状を見て（うれし涙。）最近なみだもろいようです。（本人より）誕生日会（1/30）もよろこばれました。
Sさん	久しぶりにお風呂に入りさっぱり！足が温まると軽くてイイねとよろこんでいました。
Hさん	スタッフとの将棋を楽しみにしています。「もう1回！！」と2回戦も楽しまれています。
Hさん	毎日、のんびり過ごしています。声をかけて、食事やコーヒーにさそい、穏やかに時間を過ごしています。
Sさん	「〇〇さん」と話しかけると、にらめっこしたりフザけた顔してはしゃいで楽しんでいました。
Fさん	歌の会や体操をよく取り組んでいます。「春がきた」や「ふるさと」などよく知っています。
Kさん	書き初めに挑戦。「やったことないからなぁ…」と言いつつも楽しそうに取り組んでいました。

Iさん	いつも床やリビングのそうじを手伝って下さいます。体操もはりきってよく動かしています。
Hさん	1/8、弟様より年賀状が届きました。色々な作業やお手伝いもして下さり、とてもうれしそうでした。
Mさん	「こんにちは」と顔を見つめると、「にっこり」と笑って照れくさそうにするしぐさがかわいらしい。(^_^)
Mさん	おしるこを鏡開きに合わせて食べました。甘いものを満喫しました。
Uさん	ぬり絵や工作を手伝って下さいました。絵馬づくりや2月のオニのお面も作成中。
Mさん	ボールあそびを夢中になって仲間と参加。体を動かすのがお好きです。(^_^)
Kさん	体操で（口・手・足など）よく動かして体を温めて毎日を過ごしています。
Mさん	書きぞめでは、「コレ書くの？」と迷いつつも上手に筆を動かしていました。
Iさん	1/3福笑いに挑戦。目かくしして、パーツ（目・鼻・口など）並べて、、、できた顔を見て大笑い(^o^)

令和4年2月188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

書初め

福笑い

今月のスタッフ

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。今回は歩ける方は非常階段を使い2階・3階合同にて訓練を実施しました。

2,February,2022

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		鬼払いのボール作り	内科検診	節分（豆まき）	さくら紙花作り	さくら紙花作り
6	7	8	9	10	11	12
歌の会	ボール遊び	診療内科検診	リズム体操	口腔ケア	なぞなぞ	DVD鑑賞
13	14	15	16	17	18	19
掲示板作り	写真用額作り	写真用額作り	内科検診	写真用額作り	写真用額作り	ぬり絵
20	21	22	23	24	25	26
お誕生日会	漢字クイズ	ボール遊び	脳トレ	昼レク（ラーメン）	診療内科検診	DVD鑑賞
27	28					
歌の会	体操					

★　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
	納豆	塩味チキン	納豆	じゃがベーバーグ	菜ごもり玉子	紅生姜天の煮物	ハムステーキ
	さつま揚げの炒め	菜の花のピーナッツ和え	ハム野菜炒め	白菜のコールスローサラダ	大根のドレッシング和え	チンゲン菜のくるみ和え	ほうれん草とコーンのサラダ
	たくあん	たくあん	茎唐割干	かんぴょうごぼう	広島菜漬	きくらげしそ昆布佃煮	桜大根
昼	御飯	ご飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	お吸い物	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	お吸い物	お吸い物
	めばるの梅煮	肉じゃが	白身魚のトマト煮	2種のフライ	鯖の山椒焼き	厚揚げのオイスター炒め	とんかつ
	イカマヨ磯辺揚げ	小松菜と玉子炒め	海藻サラダ	車麩の煮物	かぼちゃのレーズン煮	冬瓜の白煮	筋子の味噌炒め
	ほうれん草の味噌和え	スナップの生姜醤油	ナゲット	トマトの甘酢和え	千さやの胡麻マヨ和え	オクラの海苔和え	かぶのゆかり和え
おやつ	手のパンケーキ（抹茶クリーム）	ショコラブチケーキ	グレープゼリー（カップ）	ミルク&キャラメルバウム	手のパンケーキ（きなこ&黒蜜）	抹茶まんじゅう	ワッフル（ココア）
晩	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	中華スープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	スープ	味噌汁	味噌汁
	鶏肉の香味焼き	白身魚の辛子マヨネーズ焼き	擬製豆腐	ホキの味醂漬	回鍋肉	鶏肉の香味焼き	赤魚の煮付け
	ワンタンの中華煮	ひじきの炒り煮	里芋の煮物	もやしのそぼろ炒め	春菊の中華和え	ふきの油炒め	さつま芋のレモン煮
	大根の高菜和え	かぶの梅和え	青菜のしその実和え	ブロッコリーの和え物	小籠包	カリフラワーのおかか和え	白菜の和え物
カロリー	1361kcal	1402kcal	1428kcal	1451kcal	1512kcal	1363kcal	1418kcal