医療法人社団 徳耀会
Medical Corporation Tokuyokai
令和4年9月195号　発行
徳耀会　医科・歯科・介護

医科・歯科・介護通信

統合医療」に係る情報発信等推進事業

心療内科精神科　田村先生

厚生労働省『「統合医療」に係る情報発信等推進事業』eJIMをご存じでしょうか。
統合医療に関する情報が非常に分かりやすくまとめられており、ご興味のある方も、そうでない方も一度ご利用されてはいかがでしょうか。
https://www.ejim.ncgg.go.jp/public/overseas/c01/09.html
本日は、その中から一つ抜粋しました。
～健康関連詐欺にだまされないで～
詐欺がよく使う要注意な文言
・**すべて治癒する！**　関連性のない疾病に対して
・**古代の治療法！**　または、秘伝の処方
・**驚くべき結果！**　確認が困難
・**すぐに行動を！**　数に限りあり
・**即効で治る！**　数日以内に
・**革新的！**　あるいは、新たな科学
・**私の腫瘍が小さくなった！**　効果が証明されていない利用者の声
・**やせる！ダイエットや運動は不要**
現在の米国食品医薬品局（Food and Drug Administration：FDA）の前身が、「インチキ製品のセールスマン」や、病人やだまされやすい人を食い物にするうさん臭い存在から消費者を守ろうと取り組み始めたのは19世紀と20世紀初頭でした。当時の公衆衛生科学はまだ黎明期であり、係官は、強壮剤や、蛇からとった「奇跡の油」で何でも治せるという万能薬を売りつけ各地を渡り歩く詐欺師を追跡していました。ラベルには成分表示はなく、何も知らず買った人は、よくても効果がない、悪ければ致命的な製品であることを経験で知るしかありませんでした。1世紀を過ぎた後も、FDAは今もその問題に取り組んでいるのです。FDAは消費者が、こうしたインチキ健康製品の21世紀版を見極め、自分自身を詐欺から守ることができるよう、…。（＊内容に変更が生じない程度に、文章の一部を改変）
他にも太極拳や気功など、統合医療のエビデンスを掲載し、これらに関する情報との上手な付き合い方について詳しく記載しています。ぜひ、ご参考ください。

認知症の向き合い方

心療内科精神科　榎本先生

高齢化に伴い、認知症を患う方は増えているように感じます。
認知症では物事をうまくこなすことができなくなっていきますが、初期である場合はご本人はそれを自覚されています。また、ある程度進行された方でも、その事実関係は忘れてしまうものの「うまくいかなくてもどかしい」「怒られて苦しい」など不快な感情は比較的長く心に残ります。
頭ごなしに叱る、訂正するよりは、共感し、寄り添う姿勢が大切になります。介護に疲れているとついロ調が荒くなりがちですのでご注意ください。
本人ペースに合わせて、本人が穏やかに過ごせるよう対応を工夫することが重要だと考えます。

応急手当編①　やけど

川尻副院長

やけどをしてしまった時
やけどをしてしまったら、すぐに10分以上冷やしましょう（ズキズキする痛みが和らぐのを目安に）刺激を避けるため、容器に溜めた水で冷やすか、水道水・シャワーで冷やす場合は流水を緩やかに保ち直接当てないようにします。流水や洗面器が使いづらいときは、幹部にタオルをあて、その上からやかんやホースで水を注ぐ。服の上から熱湯などがかかった場合は、脱がさず服の上から冷やして下さい。※氷か氷水で冷却すると、やけどが悪化することがあるので避けましょう。
広範囲のやけどの場合、冷却すると体温が下がるので、冷却はせず、すぐに救急車を呼びましょう。やけどの範囲が片足、片腕以上の広範囲にわたる場合…救急車を呼ぶか、至急病院を受診しましょう。
やけどの範囲が手のひら以上の場合や水膨れの場合…潰さないようにして、清潔な布で保護します。
市販の冷却シートは、やけどの手当てには使えません。電気カーペットなどによる低温やけどは、見た目より重症の場合がありますので、症状が悪化したり、痛みが続く場合には病院を受診しましょう。

ザ・ヒロサワ・シティ

歯科医師　森先生

茨城県筑西市に「ザ・ヒロサワ・シティ」という総合テーマパークがあるのをご存知ですか？
かの有名な隈研吾さんがデザインを手掛けた美術館だけでなく、ゴルフ場、宿泊施設、車や航空機の展示コーナー…と、なかなか楽しそうな所のようです。（ホームページの施設案内に「つくば歯科福祉専門学校」と載っているのが少々気になりますが）
興味のある方は、一度訪れてみてはいかがでしょうか。

口腔ケアの重要性

歯科医師　山本先生

特養やグループホームなどに入居されている方々は介護度も高く自己管理が困難で口腔に関心が少ない方も多いです。そのため口腔機能の低下に気付きにくく、誤嚥性肺炎などの罹患率が高くなりやすい傾向にあります。
口腔ケアを行うことにより衛生面の改善だけでなく口腔機能の向上や咬合、嚥下機能の確認にもなるので日常的にケアを習慣にすることが大事です。

一日どの程度歩く必要がある？

穴沢　理学療法士

厚生労働省が発表している健康のために必要な一日の歩行量の目安は成人男性が９０００歩、成人女性が８５００歩となっています。しかし２０１８年の調査では男性７０００歩、女性が６０００歩と目安を下回っています。また近年は高齢人口の割合が高まっていることや、コロナによるテレワークの推進などを考えるとさらに減少していると思われます。
歩行することは単に移動手段としてだけでなく、健康を保つ上でとても重要な役割を担います。うつ病やがん、脳卒中、心疾患、認知症、高血圧、糖尿病などの予防にも繋がるのです。毎日歩行する中で、できれば20分程度の早歩きを取り入れることが望ましいとされています。
高齢者の場合は歩きすぎにより膝や腰を痛めることもあるため、無理は禁物ですが、まったく運動をしないと余計に症状が悪化する可能性が高いです。痛みの程度がそれほど強くない時にはむしろ歩くことを心掛けた方が良いでしょう。

～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

昔から暑さ、寒さも彼岸までと言われております。
熱中症及び新型コロナオミクロン変異株対策も引き続き必要です。
暑さや湿度にカラダの調節機能がうまく働かずに、発熱や頭痛など、様々な症状を引き起こす場もあり、気温や湿度の変化は意外に気づかないことが多いです。のどの渇きに気づかず、脱水症状を引き起こすこともあります。カラダには体温調節機能が備わっていて、汗をかいたり、尿として排出など、様々な方法で熱を放出、36℃～37℃に保たれています。又、激しい運動をすることで熱の放出がうまくいかないため、熱中症になる場合もあります。
①水分・塩分を適度にとる‥1日分水分2.5ℓこまめな水分補給、のどが渇く前に水分補給を。
②睡眠をしっかりとる‥毎日6時間以上の睡眠を心がけ、冷房の使い方、扇風機併用を。
③栄養をとる‥毎日バランスの良い食事を摂ることを目標に。
④服装は風通しの良いものを‥綿や麻など通気性の良い服装を心がける。
マスク着用は屋外でソーシャルディスタンス、息苦しさを感じる時は外しましょう。まだまだ暑さは続きます。どうぞ、利用者様・関係者の皆様共に暑さを乗り切りましょう。
ＧＨゆとりあ　施設長　榎本悦子

金看護師より

残暑もようやくおさまり、朝夕過ごしやすくなりましたね。
今回は、私が普段感染対策として気を付けていることを少しお話しします。皆さまの普段の生活の参考になれば幸いです。
◯食事の前の手洗いや手指消毒、うがい　◯黙食(向い合わせで食べない)
◯食事中に相手が話してしまう場合は、相手に口元に手を当てて貰ったり伊達眼鏡をかけて目からの感染を防ぐ　◯トイレで水を流す前にトイレの蓋をして空気中にウィルスが散布されるのを防ぐ　◯お店に入る時だけでなく、出る時も手指をアルコール消毒をする　…などです。つづきはまた次回に。

前田介護職員より

まだまだ暑い日が続いています。今年は特に異常気象です。TVでも今年は10月頃まで暑さが続くのではと言っていました。
そこで、夏バテ防止と対処法を紹介します。まずは入浴で38度のお湯に20分程度半身浴をします。次に運動と睡眠で、運動によって体温調整を良くし睡眠で疲れをとり、様々な働きを回復できます。最後に水分補給で、のどの渇きを感じなくても食事の間や起床就寝時、運動の前後などこまめに水分補給しましょう。

医療スタッフコラム

脇衛生士

歯科医院のクリーニングはポケット内のバクテリアフィルムという細菌の塊を除去します。バクテリアフィルムには酵素を出す細胞が口腔内にとても多く含まれていて、この酵素はコロナウイルスを体内にまで運ぶ手助けをすることがわかってます。コロナウイルスはこの酵素が多く存在する粘膜と接触し、感染が成立します。自分の手指からウイルスが口腔内に移行して感染する場合が多いのです。なので、手洗いはとても大事です。そして、口腔内もきれいにしておく、歯科医院のクリーニング(プロフェッショナルケア)が重要でコロナ予防に繋がります。

関根衛生士

高齢者は脱水症状になりやすい
人間は年を重ねるごとに、体重における体内の水分量の比率は徐々に減少します。一般的に高齢者の身体の水分量は、若い頃に比べると約10%減り、約50%だといわれています。つまり、身体の中の水分量が少なくなるため、若い頃より脱水症になりやすいといえます。
さらに、加齢とともに喉の渇きを感じる「口渇中枢」が減退するため、実際には水分が必要な状態であっても喉の渇きが感じにくくなります。そのため、高齢者は発汗などにより体内の水分が失われても、身体が渇いていることを自覚しにくく、水分摂取が遅れがちになるので、若年者に比べて早く脱水症状を起こしやすく、注意が必要です。
今年の夏はかなり暑い日が続いています。
こまめに水分補給をし、脱水症状には気おつけて行きましょう。

今月の私

Iさん	久しぶりに入浴して湯船に入ってさっぱりしました。腰が痛むとの訴えがありますが、湿布を貼ったり、少し体を動かしてケアしています。
Yさん	夏バテ気味。声をかけて、水分を取ってもらうように注意しています。食事も本人の好みもありますが食べています。
Kさん	ゆとりあ新聞に載っている写真や記事をじっくり見て、「先月やったの覚えている？」と伺うと、「うん、わかるよ！」と応えていました。
Sさん	その日の体調にもよりますが、スタッフと相談しながら気を付けて過ごされています。体操も動かせる範囲で取り組んでいます。
Hさん	スタッフとの将棋のゲームを毎回楽しみにされています。食事や大好きなコーヒーを飲んで夏を乗り越えます。
Hさん	ご自分のペースで毎日を過ごしています。（少しでも多く水分、ご飯を食べて頂くようにスタッフも気にかけて声をかけています。）
Oさん	耳が少し遠いので、話しかけながら、動作（ジェスチャー）を見せつつ、トイレ、歯磨き、足元の段差などに気を付けながら過ごしています。
Fさん	同じ姿勢でいるとむくみやすく、体が痛むのですが、体操して足踏みしたり、手引きでトイレまでスタッフと歩いて予防に努めています。
Kさん	スイカの風船を膨らませて、スイカ畑をイメージして飾りました。一緒に提灯も丁寧に作って見ごたえも十分にあり。

Iさん	8/8抹茶を立てて、おいしいおやつと一緒に味わってたしなみました。お掃除も引き続き、進んで取り組んでいます。
Hさん	野菜切りや食前の体操を積極的に取り組んでいます。「助かります。」とお礼を言うと「好きなんです！！」と率先して挑んでいます。
Mさん	壁に飾った「ひまわり」や天井につるした「提灯」をみて、「1,2,3…」と数えて楽しまれていました。食事前の体操もたまに参加！
Mさん	8/5に夏祭りの屋台をイメージして、昼食の時に焼きそばを作りました。「おいしかったよ～(^_^)」と教えてくれました。
Uさん	7/23～入院中
Iさん	7月号に載っている自分の写真を探してみつけると、嬉しそうにはしゃいで喜んでいました。廊下に掲示している写真や作品を眺めて楽しんでいます。
Kさん	暑い日にはおいしくアイスを食べて、乗りこえています。「提灯作り」では皆さんと考えながら一緒に作りました。（ビーズ作りも）
Wさん	「ワカメちゃん」のぬり絵に挑戦！見ようみまねでクレヨンを使って色塗りしました。洗濯物たたみ、食器洗いも手伝っています。
Iさん	脳トレの計算問題に挑戦！！「えーっとなんだっけ？」と考えながら面白そうに応えていました。工作も色合いを考えて作成。

令和4年9月195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

リラックスタイム

書道&食事作り

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。

今月のスタッフ

9,September,2022

日	月	火	水	木	金	土
				1 タオル綱引き	2 心療内科 脳トレ	3 DVD
4 ぬり絵	5 風船バレー	6 じゃんけん大会	7 内科検診 脳トレ	8 早口言葉	9 おやつレク （フルーチェ）	10 紙飛行機
11 ボール遊び	12 脳トレ 2+2=5	13 ラジオ体操	14 ぬり絵	15 ぬり絵	16 心療内科 敬老お祝い会	17 ぬり絵
18 10月飾り作り	19	20	21 内科検診	22	23 ラジオ体操	24 脳トレ 2+2=5
25 ボール遊び	26 早口言葉	27 脳トレ 2+2=5	28 タオル綱引き	29 風船バレー	30 心療内科 紙飛行機	

★　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
	竹輪の炒め物	菜ごもり玉子	がんもの煮物	枝豆平焼き	ウィンナーの野菜ソテー	まぐろハンバーグ	あじのさんが焼き
	ブロッコリーの海苔和え	白菜の梅しそ和え	大根のぽん酢和え	小松菜サラダ	いんげんのくるみ和え	かぶの塩昆布和え	マカロニサラダ
	景唐割干	金時豆	野沢菜昆布	しその実漬・赤	きゃらぶき佃煮	桜大根	広島菜漬
昼	御飯	御飯	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	味噌汁	味噌汁
	アジの焼き浸し	鶏肉のバター醤油焼き	サワラのトマト煮	フライ　2種	鯖の塩焼き	ふわふわ玉子焼き	カレイの照り煮
	茄子の鍋しぎ	ひじきの炒り煮	ほうれん草のサラダ	さつま芋のレモン煮	白菜とベーコンの炒め	切干大根の煮付け	スナップと豆し鶏の塩炒め
	いんげんのピーナッツ和え	かぶのサラダ	スパゲティソテー	スナップの胡麻和え	チンゲン菜の辛子和え	きゅうりの酢の物	里芋のとも和え
おやつ	抹茶まんじゅう	バウムクーヘン	ワッフル（ココア）	鯛焼き	コーヒーゼリー（カップ）	和のパンケーキ（きなこ&黒糖）	紅茶ケーキ
晩	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	中華スープ	お吸い物	味噌汁	味噌汁
	豚肉の生姜炒め	ホキの磯パン粉焼き	豚しゃぶ　ごまだれかけ	赤魚の昔酢あん	厚揚げの味噌炒め	鶏の塩肉じゃが	和風ポークチャップ
	冬瓜のカニ風味あん	じゃが芋とベーコンの金平	かぼちゃのそぼろ煮	餃子	冬瓜の白煮	ふきの油炒め	大根とツナの煮物
	小松菜のおかかまぶし	チンゲン菜のなめたけ和え	カリフラワーのゆかり和え	春雨のマヨネーズ和え	茄子の生姜風味	トマトのドレッシング和え	小松菜の錦糸和え
カロリー	1337kcal	1463kcal	1492kcal	1548kcal	1402kcal	1397kcal	1445kcal