医療法人社団 徳耀会
Medical Corporation Tokuyokai
令和4年12月198号　発行
徳耀会　医科・歯科・介護

医科・歯科・介護通信

ストレスに気がつくこと

心療内科精神科　田畑先生

知らず知らずのうちにストレスや疲れが溜まり、仕事や家事が思うように進まなくなってしまった経験はありませんか。そのとき「少し寝不足だったかな」「休日も予定を入れすぎたかな」などと自分なりに振り返ることは、一見当たり前のようなことですが、心身の健康維持にとって非常に大切な事です。ストレスに「気がつくこと」でそれに対する工夫や対処法を考えることができますし、どうしても上手くいかないときも、周りの人と環境整備について話し合うきっかけになります。反対に言えば、ストレスに気がつかなければ（自分の生活や健康状態について振り返らなければ）、状態や状況がさらに悪化してしまう恐れがあります。誰かと会話したりノートや携帯に悩みを書いてみることも、ストレスに気がついたり対処するための良い方法だと思います。

入眠禁止ゾーン

心療内科精神科　榎本先生

「入眠禁止ゾーン」とは、適切な睡眠時間を設定するために必要な知識です。生活上、最も覚醒度が高くなるのは日中だと思いがちですが、実はそれは間違いです。実際は「いつも寝ている時2～3時間前」が生理的に最も覚醒度が高く、入眠しにくい時間帯になります。つまり「明日はいつもより1時間早いので1時間早く寝る」ことは困難と言わざるを得ません。「いつもより1時間短く寝て、睡眠の質を向上させる」ことが睡眠への満足度を得られるコツとなります。

そろそろ冷え対策

看護師　川尻副院長

朝晩はだいぶ寒くなってきましたが、日中はちょっと暑い日もあったり衣類の調整が難しい季節です。冷えはあらゆる病気の原因になることがあります。手足が冷える、腰や肩が冷える、お腹が冷えるなど、人によって冷えやすいところは違います。マフラーや手袋、腹巻きなどを使い対策しましょう。朝、起床後に白湯を一杯飲んだり、夜は湯船に浸かってしっかり体を温めると効果的です

Dentistry is a Work of Love

歯科医師　森先生

昔勤務をしていた診療所には、こんなパネルが飾ってありました。
“Dentistry is a Work of Love.”
当時は、意味が分かるような分からないような…位にしか思っていなかったのですが、最近、ふとこの言葉を思い出したので、少し検索をしてみました。
すると、明治時代の思想家内村鑑三さんが、夜中に歯痛で困っていた時に歯科医院に行って痛みを取ってもらったことから、この言葉が生まれたのだとか。
もう一度、この言葉の意味をじっくり考えることにしました。

歯がしみる季節

歯科医師　立浪先生

寒いと歯が痛くなる人が増えてくる傾向があります。特にうがいでしみる、というような方が多く、知覚過敏のある方は、つらい時期でしょう。うがいの際にはなるべくぬるま湯でうがいするようにしましょう。もちろん、冷たいものでしみる場合には、知覚過敏だけが原因とは限らず、虫歯ができている可能性もあります。これまでしみていなかったのにしみてきた、というような場合は特に、一度歯科を受診して状態をチェックしてもらうことが大事です。

休息は仕事の転換にあり

田邉心理士

こんにちは。師走を迎えましたがいかがお過ごしですか？色々やらねばと気持ちが焦り、精神的に疲れることはないでしょうか？そんな時は、「休息は仕事の転換にあり」のことばが役立ちます。心身の疲れに対し、普通は休んで疲れをとろうと考えると思います。状況にもよりますが、それまで取り組んでいたことと違うことに取り組むことによって自然に疲れがとれることもあります。このことを実際に体験すると、休むことだけにとらわれず、結構色々できるようになって便利です。

ＧＨゆとりあ 利用料変更について

令和５年１月より諸々の事情により利用料等、若干値上げしたく関係部署と現在協議中につき詳細が決まり次第、御連絡させて頂きたく、ご理解の上、宜しくお願い致します。

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

師走に入りあと1ヵ月余りで、2022年、終わりになります。

今年一年コロナ関連にて明け暮れました。今回もさらに八波に入り、さらに人数が増加しつつ、インフルエンザにかかる方も多いそうです。今年の冬は寒暖差が加わり、寒いそうです。どうぞ皆様におかれましては、お身体に気をつけ下さいませ。

先日北海道では大量の秋刀魚が泳ぎ岸辺利にて竿で2500匹位取れたそうですが、10年分の秋刀魚が取れたそうです。刺身、押し寿司、煮物と多くその様子をテレビで放映されていました。ここ数年秋刀魚が不漁で、少しの楽しみを知ることが出来ました。

インフルエンザ予防接種、利用者様をはじめスタッフも全員接種が終わりました。どうぞご家族様、関係者皆様におかれましてはお身体をご自愛の程！

GHでは、まだまだ、ご家族様の面会等はご遠慮させて頂いております。どうぞご理解、ご協力の程、お願い申し上げます。

矢部介護職員より

12月は師走と呼ばれているように何かと慌ただしい季節となっています。ゆとりあでも大掃除等、入居者の皆様と一緒に行っていきます。12月で入居者の皆様が楽しみにされているのがクリスマス会です。いつもと違う食事にケーキ。そしてなによりプレゼントをとても喜んでくださっています。入居者の皆様の笑顔を楽しみにスタッフ皆で準備を進めています。

寒さも厳しいですが皆様が元気に年末年始を迎えられますように。

岩田看護師

（先月号の続きより…）
私はテレビで小魚の魚の踊り食いや、生きたまま素揚げをしているのを見ると「あわわ…」と思います。まるで自分が生きたまま釜に放り込まれたような気分になるからです。しかし私が残酷に感じるとしても、料理人の方からしたら「え、そう？でも普段肉や魚食べてるんでしょ？」ということなのかもしれません。ですから医療現場で私が感じる残酷を、医療者でない方にお伝えして理解して頂くというのは難しいことなのかもしれません。

今の若い方達は欲が少ないと聞きます（テレビの情報ですが）物欲、結婚欲、出世欲、長生き欲、etc…

そのような人達が親の介護をする時代には、何かが変わっているのでしょうか。
来月、父とエンディングノートを買いに行くことになりました。書いたら交換ノートのように見せ合うか！などと言っています。お互いにこのノートを書くことで、最後の日までより良く生きる、ということを考えるきっかけになれば良いなと思います。

医療スタッフコラム

小野衛生士

今回は「お口が大きく開かない」要介護者の口腔ケアについてお話させていただきます。

「要介護者が口を大きく開けてくれない」といった問題が起こったときに、まずは要介護者本人が「開けられない」のか、「開けたくない」のかを見極める必要があります。
普段の生活で、問題なく会話ができる、食事が取れる、あくびが普通にできる等の場合は自身の意思で「開けない」状態です。
対して、日常的に生活レベルでお口を開けることが困難な場合は、自身の意思で「開けることができない」状態ですので、速やかに専門医の受診をお勧めします。
要介護者にとって、お口の中を他人にケアしてもらうのは、不本意なことで心地のいいことではないかもしれません。しかし、口腔ケアを怠ることで様々な病気の原因に繋がることも、近年、分かってきています。
要介護者の方が、少しでも健康寿命を長く、いつまでも自身のお口から美味しくお食事ができるよう、口腔ケアは欠かせない行動の一つと言えます。

下川衛生士

皆様はどんな歯ブラシをお使いですか？私は普通の歯ブラシ&タフトブラシ&歯間ブラシ&フロスを使用しております。全体を磨く為に普通の歯ブラシを使用。タフトブラシは歯と歯茎の間や、奥歯の奥、普通の歯ブラシでは磨きにくい所に使用しています。歯間ブラシは更に歯と歯の間に使用。フロスは1番小さい歯間ブラシの入らない所もそうですが、歯と歯の間に使用しています。

その人により歯の大きさや隙間が違い、入れ歯の方、インプラントの方等、その人に応じて歯ブラシの種類も違うのではないでしょうか？見直してみてはいかがでしょうか？

皆様の歯が1本でも多く健康でありますように。

今月の私

Yさん	1居室にこもりがちにならないようにその都度、声をかけています。以前と比べると会話が出来るように変わってきました。
Kさん	食レボでポテトサラダを作りました。人参の皮むきを手伝って炊き込みご飯などおいしく食べました。
Sさん	精神的に情緒不安定です。不平、不安を訴えてこられますが、聞き取れない事が多いです。食事量もムラあり。区分変更申請しました。
Hさん	ポテトサラダで使うきゅうりをスライサーを使ってカット。手を切らないようにゆっくり慎重に作業しました。
Oさん	ご飯をバランスよく食べてもらえるよう、混ぜご飯にして提供。水分も取って頂くように毎日声をかけています。乾燥しないようにも気を付けています。
Sさん	食事量にムラがあります。やわらかい食べ物は進んで食べますが途中で食べるのを止めてしまうので、栄養不足にならぬ様、解除しています。
Fさん	足のむくみを取るために、ベッドにて足を延ばして過ごしています（自分でやろうと意欲もあります）。傾眠強い時は仮眠を取っています。
Kさん	12月に飾るクリスマスのポスターの色塗りをカラフルに仕上げて工夫していました。

Iさん	トン汁用の人参をカット。毎日率先して廊下やリビングなどのお掃除をして下さってます（とても助かっています。）。
Hさん	じゃが芋の皮むきを包丁を使ってきれいに作業。食後の食器洗いや茶碗拭きをまとめて引き受けて下さり助かっています。
Mさん	食事をするとき、姿勢やスピードに気を付けながらサポートしています。しゃべりかけると「ん？」と反応して受け答えていました。
Mさん	ポテトサラダ用のハムをカット。トイレ内で手すりにつかまって立ち上がれるように毎日トレーニングしています。
Kさん	「あまり無理しないでね」とスタッフにも気づかいして下さり、お友達と昔の話や地元ならではのお店の話などで盛り上がっていました。
Iさん	運動会（ミニ）に参加。的当てでは穴の開いた板を目がけて楽しんで投げていました。ぬり絵の時色を良く選んで実施中
Kさん	いつもお茶入れ、ご飯盛りなど手伝って下さり助かっています。ぬり絵や運動会など様々なレクに参加。
Wさん	トン汁で使う豆腐を包丁を使ってカット。同席の方に話かけられて、日常会話を楽しまれていました。「おはよう」と返事あり。
Iさん	運動会などでは新聞紙で作った球を投げて、玉入れゲームを楽しまれていました。他のレクにも参加しています。

令和4年12月198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

ＧＨゆとりあ 利用料変更について

令和５年１月より諸々の事情により利用料等、若干値上げしたく関係部署と現在協議中につき詳細が決まり次第、御連絡させて頂きたく、ご理解の上、宜しくお願い致します。

Photo Selection

夕食作り

裁縫

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

12,December,2022

日	月	火	水	木	金	土
				1	2 リースづくり	3
4	5 ぬり絵	6 体操	7	8	9 食レク ほうとう	10
11	12	13 書道	14 内科	15 紙飛行機	16 お茶会	17 ぬり絵
18	19 年賀状作り 絵馬作り	20	21	22 冬至 ゆず湯	23 クリスマス会	24
25	26 お正月飾り	27 歌の会	28 内科	29 大掃除	30	31 大晦日

★　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
	ウインナーと野菜の炒め物	紅生姜天の煮物	つくね小判	スクランブルエッグ	高野豆腐の含め煮	まぐろハンバーグ	肉団子の煮物
	スナップのおかか和え	小松菜のごまだれ和え	大根のドレッシング和え	ブロッコリーのごまだれかけ	菜の花のくるみ和え	白菜のゆかり和え	スナップのサラダ
	たくあん	のり佃煮	かんぴょうごぼう	練り梅	広島菜漬	桜大根	ふりかけ
昼	お赤飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	お吸い物	コンソメスープ	スープ	味噌汁	スープ	味噌汁	味噌汁
	天麩羅盛合せ	チキンソテー	五目中華炒め	鯖のおろしポン酢焼き	タラのムニエル	アジの塩焼き	鶏肉のから揚げ
	茄子の田楽	冬瓜の洋風煮	餃子	刺み昆布の炒り煮	かぼちゃのバター醤油煮	かぶのそぼろ煮	金平ごぼう
	白菜の柚香和え	ブロッコリーとコーンのサラダ	もやしのナムル	いんげんの胡麻和え	マカロニサラダ	チンゲン菜の鰹系和え	大根のしその実和え
おやつ	紅茶ケーキ	蒲焼き	ショコラブチケーキ	まんじゅう(黒糖)	厚切りバウム	和のパンケーキ	プリン
晩	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	お吸い物	味噌汁	中華スープ	味噌汁
	豚肉の香味ソースかけ	擬製豆腐	白身魚のもみじ焼き	肉じゃが	鶏肉の照焼き	豚肉のブルコギ風炒め	クレイのキラマヨネーズ焼き
	じゃが芋とツナの炒め物	アスパラとベーコン炒め	さつま芋の甘煮	茄子の味噌炒め	たぬき温奴	えびの塩炒め	小松菜とベーコン炒め
	チンゲン菜のポン酢和え	かぶのしその実和え	ほうれん草なめたけ和え	オクラのしらす和え	ブロッコリーの塩昆布和え	春雨サラダ	茄子の和え物
カロリー	1571kcal	1412kcal	1405kcal	1557kcal	1467kcal	1447kcal	1553kcal