



医療法人社団 **徳耀会**  
 Medical Corporation Tokuyukai  
 令和7年1月223号 発行  
 徳耀会 医科・歯科・介護

# 医科・歯科・介護通信

## 年頭所感

医療法人社団 徳耀会 理事長 榎本安行  
 謹賀新年 本年も宜しくお願い申し上げます。



旧年中はひとかたならぬご厚情を賜り、厚く御礼申し上げます。本年もスタッフ一同、より一層の努力を致し、患者さま・利用者様の健康な生活のお手伝いに努め研鑽して参る所存でございますので、どうぞ変わらぬ御支援・お力添え・ご協力を賜りたく宜しくお願い申し上げます。

さて、新型コロナウィルス感染症の感染拡大の恐怖から、以前の日常を徐々に取り戻しつつありますが、昨今は地震や台風等の自然災害が多発し、罹災され心身の不良に陥った方々も多くおられるなど、精神医療に携わる者としてとても心を大変痛めております。言わずもがなではありませんが、現代社会はストレス社会とも言われ、コロナによる社会全般にも渡り、多大に負の影響を受けております。

私ども職員スタッフ一同は『徳耀会の第一の目的は、老若男女に関わらず身も心も心の病い・身体・健康維持・増進・回復の一助・社会復帰』を目的と致しております。今後とも宜しくご期待くだされます様お願い申し上げます。



## アンチエイジング

内科一般 大楽先生



この言葉、時々目にしますが、アンチ（抵抗）とエイジング（加齢・老化）を表し、「抗加齢」「抗老化」を意味します。老化を抑えていつまでも若々しさを維持することです。病気を防ぎ、健康長寿を目指す予防対策です。

その一つの対策に「よく噛む」という行為があります。唾液の分泌↓栄養の吸収、発がん物質や活性酸素を抑制します。また、成長ホルモン（若さを維持する等）などが唾液に含まれ、肌の新陳代謝を促進します。脳の血流量の増加↓噛むことで脳の血流が増加し、満腹中枢、味覚中枢、海馬（記憶）などが活性化し、肥満予防、記憶力向上が期待できます。

認知症の予防↓脳の血流量の増加で脳神経が刺激され、働きが活発になります。噛むことは、すぐできるアンチエイジング法ですから、今日から1口30回噛む、ながら食べせずにゆっくり食事をするのしんではいかがでしょうか。

歯科医師 烏田先生



## 冬の歯周病予防

寒い季節に免疫力が低下すると、口腔内に次のような問題が起こりやすくなります。

■歯周病の進行、口内炎、歯の知覚過敏、口腔内の乾燥（ドライマウス、唇の乾燥とひび割れ。）  
 免疫力が低下すると、体が感染症や炎症と闘う力も弱まるため、口腔内の細菌が増殖しやすくなります。また、風邪薬や抗生物質の使用が増えると、口腔内の健康バランスが崩れる可能性もあります。

冬の歯周病予防は次のようになります。

1. 口腔内の保湿  
 口腔内の乾燥を防ぐためには、十分な水分補給が重要です。定期的に水を飲むことや、加湿器を利用して室内の湿度を保つことで、唾液の分泌を促し、口腔内の健康を保つことができます。また、マウスウォッシュや唾液分泌を促進するガムを活用するのも効果的です。

2. 栄養バランスの取れた食事  
 免疫力を高めるためには、ビタミンCやビタミンD、亜鉛などの栄養素を意識して摂取することが大切です。これらの栄養素は、歯ぐきや骨の健康に寄与し、歯周病の予防に役立ちます。バランスの取れた食事を心がけ、特に緑黄色野菜や果物を多く摂取するようにしましょう。

3. 正しい歯磨き習慣の維持  
 寒い季節でも歯磨きの習慣を怠らないようにしましょう。毎食後、丁寧にブラッシングすることや、歯間ブラシやデンタルフロスを使用して歯垢を取り除くことで、歯周病の進行を防ぐことができます。特に、歯ぐきと歯の境目に付着したプラークは歯周病の原因となりやすいため、意識してケアするようにしましょう。

4. 定期的な歯科検診  
 冬の季節こそ定期的な歯科検診を受けることが大切です。歯周病は早期に発見すればするほど治療が容易で、進行を抑えることが可能です。また、歯科医師による専門的なクリーニングは、家庭では取りきれない歯垢や歯石を除去し、口腔内の健康を保つ上で大きな役割を果たします。益々寒くなりますが体調には気を付けていきましょう。

## 冬の低温やけどに注意

精神科訪問看護 佐々木 看護師



低温やけどとは、40〜50度程度の温度のものが長時間皮膚に接することで起こります。じつくりと皮膚の深部に進行する為、痛みを感じにくく重症化してしまう傾向にあります。高齢者、子供、糖尿病、麻痺がある人は注意が必要です。低温やけどになってしまったら冷水、流水で患部を冷やす、水ぶくれはつぶさないようにお願いします。低温やけどを防ぐには、貼るカイロの同じ場所の使用は避ける、直に貼らない、高温になりやすい場所での使用は避けたほうがよいと思います。電気毛布、スマートフォン、充電器は就寝時は体から離れた場所に置くようにするとよいかと思えます。冬の低温やけどに十分に気を付け、寒い冬を乗り切りましょう。

## 医療スタッフコラム



小倉衛生士

今回は知覚過敏についてお話ししたいと思います。

気温の低い日が続いて冬本番になってきました。水道水も冷たく、冷たいものが歯にしみて痛くなる人も多いのではないのでしょうか。もちろん虫歯でしみる症状が出ることもありますが、虫歯ではなくてもしみる症状が出る場合があります。

歯茎が下がってしまい、本来歯茎に覆われているはずの根の一部が露出してしまい、神経に近い場所がさらされてしみたり、痛みが出たりすることがあります。また、強いブラッシング圧でエナメル質を傷つけてしまったり、歯軋りや食いしばりが原因で歯に負荷がかかり、エナメル質の内側にある象牙質が露出してしまふことでしみたり痛みがでることもあります。

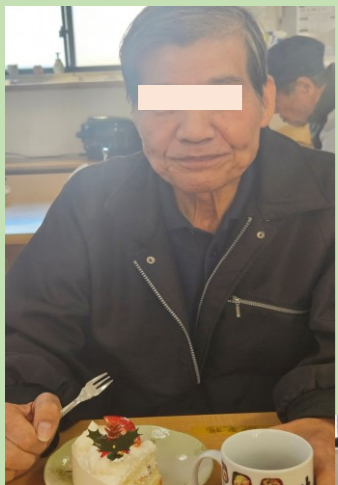
知覚過敏になった部分にプラーク（歯垢）が付着していると、プラークが出す酸によってしみる症状を悪化させてしまうため、清潔を保つことが大切です。そして歯の根本が露出してしまう場合には、その部分をコーティング剤で覆ったり、プラスチックの材料で埋めて遮断したり、歯軋りや食いしばりなどある人はマウスピースなどもオススメします。

知覚過敏かなと思ったらまずは歯医者さんに相談してみてください。宜しくお願い致します



グループホームゆとりあでの口腔ケアの様子

# クリスマス会



## 2F 今月の私

- SKさん** 洗濯たたみやおかずの盛り付けを手伝って頂いています。色々な話もしています。
- T.Yさん** 仲間やスタッフとおしゃべりしながら過ごしています。クリスマス会ではプレゼントをもらい、とても嬉しそうでした。
- MKさん** 12/2食レクでクリームシチューを作りました。きのこをちぎるのを手伝い、パンに着けて一緒に食べていました。
- ISさん** 歩行する時は、ご本人でゆっくりつかまりながら、時にスタッフと手引きにて一緒に歩いています。
- KHさん** クリスマスソングを聞きながら、この時期はウキウキして、賑やかで嬉しい！と雰囲気を楽しんでいました。
- S.Uさん** 毎晩、乾燥予防のため濡らしたバスタオルをつるします。夕方にハンガーに干すのを手伝って頂いています。
- T.Tさん** 居室にこもってしまわないように、その都度声をかけて体操したり、食後の食器洗いを促したりしています。
- KKさん** 2025年の干支「へび」のイラストに色々なカラーを使って、作品を仕上げました。

## 3F

- MIさん** 冬至に近い日に、ゆず湯に入りました。よく温まり、保湿にも気を付けています。
- KAさん** 12/2クリームシチューを作り、じゃが芋の皮を包丁で上手に剥きました。ロールパンと一緒に食べました。
- AMさん** 今晚のおかずは何か？と話し、一緒に何をしよう？と楽しく会話しています。
- TMさん** 食器洗いやぬり絵、体操、歌の会など様々なレクに参加されて、毎日過ごしています。
- TSさん** お正月に飾るダルマのイラストを塗ったり、色々なおしゃべりを楽しみながら作業しました。
- MSさん** ちぎり絵作りを見学。2025年は干支なんですよ。と話す、年男なんだと教えてくれました。
- S.Kさん** 干支のちぎり絵を作成。大きいへびのイラストに細かい折り紙を貼り付けて仕上げました。
- K.Tさん** 12/24にクリスマス会をしました。プレゼントをもらい、午後はおやつでケーキを食べました。
- T.Iさん** お風呂に入る時にニューヨーク（にゅうよく）に行ってくるね。とフロアの方に冗談を話しつつ、楽しまれています。



## 食レク クリームシチュー



とても美味しかったです



## 介護コラム

金子施設長

明けましておめでとうございます。寒の入りとともに寒さも一段と厳しくなりましたが、いかがお過ごしでしょうか。年末は、利用者様とともに美味しい天ぷらそばを楽しみ、お正月には、黒豆、伊達巻などお正月料理もお楽しみいただきました。また、新年の抱負を書く「書初め」のイベントも行い、皆様それぞれの想いを紙に表現いたしました。これからも利用者様が健やかに過ごしいただけるよう、職員一同サポートしてまいります。皆様からの温かいご支援心より感謝申し上げます。ご家族様におかれましてもお身体に気を付けてお過ごしください。本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

山口介護職員

明けましておめでとうございます。毎年恒例の干支のちぎり絵を昨年12月に作成しました。今年は巳年。緑やオレンジ、赤などカラフルな折り紙をちぎり、絵に1枚1枚丁寧に貼りました。ご利用者様同士和気あいあいとし、また真剣に作成しました。今年1年もご利用者様が元気にお過ごしできるようにスタッフ一同、心を込めてケアをしていきたいと思っております。本年もどうぞ宜しくお願い致します。

令和7年1月23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.tmh.jp/  
TEL 03-5616-1094  
fax 03-3605-1092

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			書初め3F	←	お正月遊び	→
5	6	7	8	9	10	11
書初め2F	お正月遊び	おやつレク	脳トレ	ぬり絵	誕生会	
12	13	14	15	16	17	18
体操	絵手紙3F	脳トレ	誕生会	体操	ぬり絵	食レク
19	20	21	22	23	24	25
絵手紙2F	歌会	ぬり絵	脳トレ	体操	脳トレ	ぬり絵
26	27	28	29	30	31	
脳トレ	←		2月の飾り作り	→		

面会日 ※2月の面会日: 3(月)、19(木)、26(金)  
※内科: 8日(水)、22日(水) ※心療内科: 毎週木曜