



医療法人社団 徳耀会

Medical Corporation Tokuyukai

令和7年2月22日発行
徳耀会 医科・歯科・介護

医科・歯科・介護通信

1年間の目標



心療内科 精神科 稲川先生

少し遅くなってしまうかもしれませんが、新年明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひ申し上げます。

皆様、お正月はいかがお過ごしでしたでしょうか。

私事ですが、毎年元旦にその1年間の目標を立てています。昨年の目標は【医学に打ち込む】でした。知識を勉強でアップデートしていく、外部の勉強会に参加する、資格試験を受ける等していました。どこまで出来たかは判然としませんが、日常の診療に少し役立てられたらなと思っています。

打って変わって、今年の目標は【健康維持】です。昨年は体調管理が上手く行かず、肺炎、年末にはコロナウイルスに罹患してしまいました。適切な食事や睡眠をとって、冷え性を直して、少しでも元気で過ごせる時間が得られたらなと思っています。皆様もご自愛ください。

冬の歯の痛み

歯科医師 立浪先生



1月も下旬に差し掛かり、寒さも厳しくなっていますが皆さんお変わりはないでしょうか？さて、本日は『冬の歯の痛み』についてお話ししようと思います。

皆さん、冬になると歯が痛くなる…という経験はありませんか？実は冬の歯の痛みは珍しいことではないんです。

冬の歯の痛みの原因の一つとして、歯の食いしばりによる筋肉痛が考えられます。寝ている時や外出時などに寒さで無意識に歯を食いしばってしまうことがあります。その結果、筋肉痛が起こり歯の痛みにつながってしまいます。無意識な歯の食いしばり予防にはマウスピースの装着がおすすめです！

また、寒暖差により歯の痛みが引き起こされていることもあります。寒い時に温かいものを口にした時に感じる痛みは、歯の神経が寒暖差により刺激されている可能性があります。知覚過敏を患っている方は温度差の影響をより受けやすいです。

心当たりのある方はぜひご相談ください！

体力向上にどの程度の運動を行えばよいのか？

訪問リハビリ理学療法士 穴沢先生



ここ最近、健康を保つ上で日常的に運動を行う人が増えていきます。24時間営業のジムの店舗数増加や、TV番組で医師による簡単な運動の紹介など意欲さえあれば容易に始めることが可能になっています。

ただアスリートのように競技を行う人、加齢やケガにより落ちた運動能力を高めたい人、ダイエット目的で運動をしたい人など様々な方がいます。それぞれ目的は違いますが、体力に直結する持久力増強運動に関してはある程度の指標がありますので、簡単に紹介したいと思います。

① 運動強度；筋持久力を向上させる負荷として、最大筋力の20〜30%の運動強度で高頻度の運動が勧められます。60%以上の負荷では筋への血流遮断が生じ、酸素とエネルギー源の供給が不十分となるので、それ以下が適切な運動強度になります。

② 運動持続時間；最大筋力の20〜30%の負荷で筋疲労が生じるまで行うのが効果が高いです。全身持久性の改善には20〜30分間持続する運動が良いとされています。高齢者など体力が低下している場合は10分程度の運動を繰り返して行うなどの配慮が必要となります。

③ 運動頻度；1日1回の頻度が最も効果的です。2日に1回でも効果はありますが、運動を中止した後の効果の消失がやや早くなってしまうです。全身持久力運動の場合は週3〜4回が望ましいですが、週1〜2回でも心肺機能の改善に効果があるとされています。

最も簡単な「歩行」に関してはこれらの条件を満たせるので、特別な運動を行わなくても下肢の筋持久力を高めることが可能です。

自分ファースト

精神科訪問看護 小栗 看護師



こんにちは。いかがお過ごしですか。暦上大寒は過ぎましたが、実際にはまだまだ寒い日が続きます。都内は乾燥した気候が長かったせいでしょいか、指先など割れたことのない自分の皮膚も絆創膏を巻きながらの作業となりました。

年齢を重ねるごとに、身体のメンテナンスも重要性を増してきます。焼肉を食べに行ったり、若かりし日々は大丈夫だったカルビに胃もたれを起こしてしまったり、夜食習慣だったラーメンを食べると、翌日の昼までお腹が張っていたり、胃の動きにあれ？と立ち止まってみたり：風邪を引いても長引くやら悪化するやら、何かと身体の変化に気づきます。

でも、逆にいえば年齢を重ねると身体のことをマメに考えている自分にも気づきます。「これくらいなら。あと少しだけ」と頑張ってみたり、時には「今日一日だけだから」と無理してしまいがちになりますが、体力の温存は若い頃のように行きません。

二回目を振り返り咲いたトランプ大統領はアメリカファーストを宣言しています。日本人はトコトン何かの為、みんなの為と頑張ってしまう国民性があります。時にゆっくり日々を振り返り、ご褒美や労りの旅行、ごはんなどを自分ファーストに過ごせると良いですね。

医療スタッフコラム



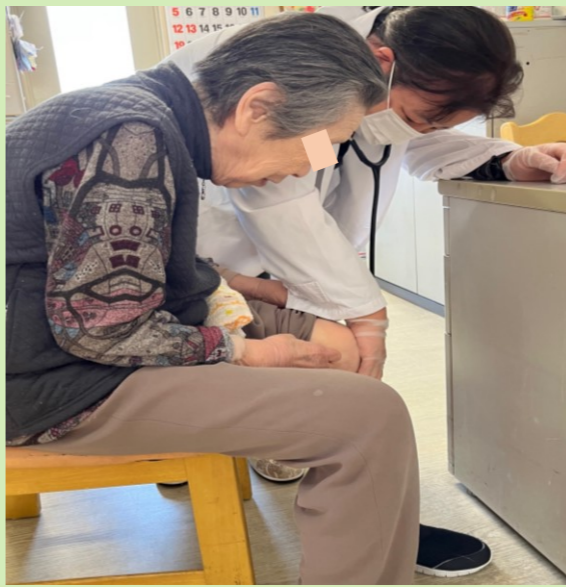
井口衛生士

私たち人間は本来、「鼻」で呼吸をする生き物で呼吸をするための器官である「鼻」には、外気から体を守るための機能が備わっています。

しかし、栄養を摂取する器官である「口」には、こうした機能がほとんど備わっていません。そのため「口呼吸」をすると、無濾過のホコリ、細菌、ウイルス、カビなどをそのまま体内に取り込むこととなります。それと同時に、口内の乾燥が起こり、結果、口腔内細菌が大増殖するのです。習慣的に口呼吸をしている人は、鼻呼吸の人に比べて脳の前頭葉の活動が休まず、慢性的な疲労状態に陥りやすくなることが明らかになっています。口呼吸を続けると、前頭葉に負荷がかかり、睡眠障害や注意力の低下、最終的には学習能力や仕事の効率低下につながると考えられています。

また、口呼吸による前頭葉の機能低下は、認知症にもつながりやすくなります。通常、認知症における脳の機能低下は前頭葉から始まります。現在、日本の認知症患者は462万人いるとされていますが、その前段階の「前頭葉機能低下(早期認知症)」と診断された方が口呼吸を続けていると、認知症予備軍になる可能性が高いようです。口呼吸が慢性化すると、歯周病菌が増えるリスクが高まりますが、それだけでなく前頭葉機能の低下を介して脳の老化が加速することもあります。

それを防ぐには、舌ポジションを正すと「鼻呼吸」になり、口腔内細菌が増えにくくなります。舌先が正しい位置に収まると、自然と鼻呼吸にもなります。口呼吸になっている人は、舌ポジションを正してみてください。自然と唇が閉じ、鼻で呼吸をしていることがわかるはず。日ごろから意識して、舌の位置に気を付けるだけで、自然と改善されていきます。1日に何度か舌ポジションを意識する。それをしばらく続けるだけで、舌ポジションは正しい位置に戻り、口腔内細菌の異常な増殖や脳の老化に歯止めをかけることができます。皆様も意識してやってみてください！



グループホームでの内科往診の様子 (大楽先生)

診療時間・担当医のご案内

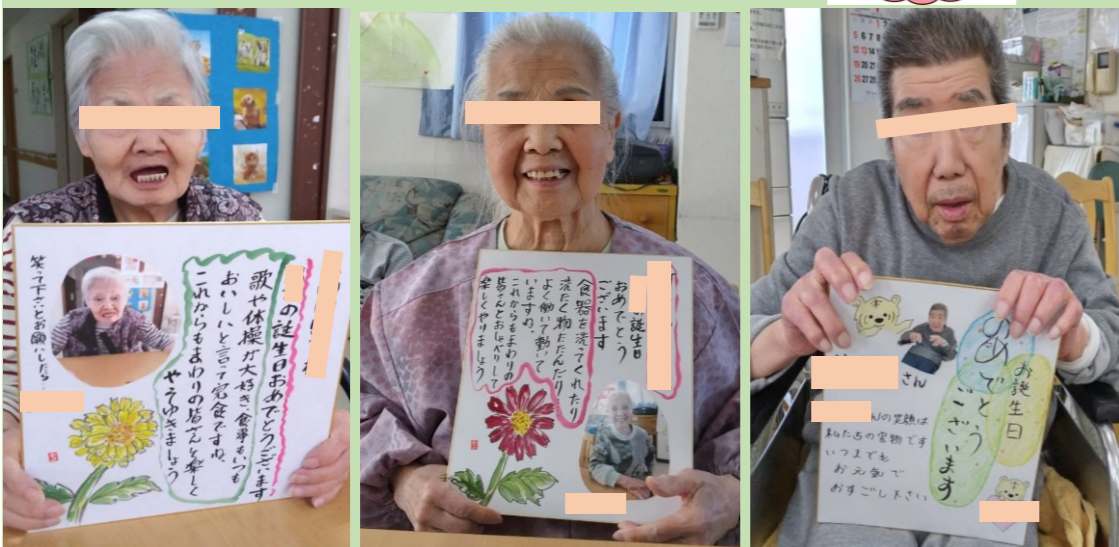
	AM	PM
月～金	9:00～12:00	13:00～18:00
土	9:00～13:00	14:00～18:00

☆2月 休診日ご案内

2月1日土曜 田畑先生 休診
2月5日水曜 田村先生 15:50最終
2月21日金曜 田村先生 16:50最終

	午前	午後
月	車地	
火	白井	白井
水	阿部	田村
第1.3水	大楽(女医・総合内科)	
木	榎本	榎本
金	車地	車地 田村
第1.3土曜	上里 田畑 稲川(女医)	上里 田畑 稲川(女医)
第2.4土曜	上里 京野 田畑	上里 京野 田畑
第5土曜	上里 田畑	上里 田畑

誕生日会



書初め



2F

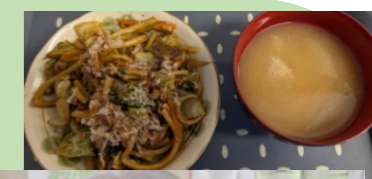
- S.Kさん 元旦のお昼にミニお節を食べました。節分の鬼小僧やおかめさんを見て大笑いしました。
- T.Yさん 1月上旬にダルマを描いたポスターと一緒に作りました。食レクでは野菜切りもしました。
- M.Kさん 誕生日会では色紙のプレゼントと歌、仲間からお祝いの言葉を頂きました。
- I.Sさん 書初めをしました。はじめは書けないと言っていたのですが、筆を握って書かれていました。
- K.Hさん 1/2に書初めをしました。元日と筆で書いて仕上げました。
- S.Uさん 食レクでは焼きうどんで使う野菜を包丁で上手にカットしました。
- T.Tさん 誕生日会では、お祝いのメッセージが書かれた色紙とリクエストでおしるこを食べました。
- K.Kさん 包丁を握ってキャベツをカットしたり、書道や色塗りなどの作業をしました。

3F

- Miさん 調理レクで焼きうどんを作りました。ゆっくり野菜の下準備をしました。
- T.Jさん お正月に書初めをしました。上手に墨で書けました。
- K.Aさん 誕生日会で、お祝いのメッセージと歌を歌い、お祝いしました。
- T.Mさん 風船バレーや紙ヒコーキを飛ばして昔懐かしい遊びを楽しみました。
- T.Sさん 居室にこもりがちです。食事が進まない時は栄養ドリンクで補っています。
- M.Sさん 2月に飾る節分の鬼やおかめさんの色塗りをしました。
- A.Mさん お節を食べたり、1/11におしるこを食べたり、色々味わって楽しんでいました。
- S.Kさん しっかり本人へ声をかけてサポートしていきます。
- K.Tさん 書初めをやりました。普段はあまり色塗り等には参加されませんが、今回は自ら書かれていました。

食レク

焼うどん・おしるこ



介護コラム



金子施設長

歴の上に春はたちながら、厳しい寒さが続いておりますが、皆様におかれましては、いかがお過ごしでしょうか。
 1月は3名様のお誕生日をお迎えすることができました。皆様、素敵な笑顔を見せてくださり、職員も元気を頂きました。これからもご入居様が健やかに過ごしていただけるようサポートにあたってまいります。
 健康面におきましては、引き続きインフルエンザやコロナ、風邪の予防対策を強化し、手洗いうがいの施行を行っております。
 毎年行われている第三者評価機構の調査も無事に終了いたしました。アンケート等、書類記入にご協力頂き誠にありがとうございました。掲載されましたら、又、ご報告させていただきます。
 今後も入居者様が充実した毎日を職員一同全力でサポートしてまいります。何かご質問やご要望等ございましたら、お気軽にお問い合わせください。



横尾介護職員

まだまだ寒い日が続き、風邪に関する話題も毎日のように耳にしますね。僕が取り入れている健康法の一つが「免疫ケア」です。色々な方と接する職業でもあるので、「自分自身のバリア」を強化することで「身を守る」ことです。他者を守る事にも繋がってきます。
 毎日気軽にヨーグルトやヤクルトなどの乳製品を仕事の日飲んだり、和菓子（どらやきや大福など）を食べたりしています。あんこ（小豆）は、赤いダイヤと言われるほど免疫力アップや鉄分・食物繊維も含まれており、低カロリー、イライラやストレス解消の効果もあるそうで、お勧めです！！

令和7年2月224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

日	月	火	水	木	金	土
						1
						タオル体操
2	3	4	5	6	7	8
節分豆まき	節分	昔遊び		心療内科	ぬり絵	脳トレ
9	10	11	12	13	14	15
歌の会	ボール投げ	体操	昔遊び	心療内科	おやつレク	タオル体操
16	17	18	19	20	21	22
歌の会	脳トレ	食レク		心療内科	ひな祭り飾りつけ	
23	24	25	26	27	28	
歌の会	脳トレ	タオル体操	誕生日会	心療内科	ぬり絵	

面会日 ※3月の面会日: 3(月)、11(火)、28(金)