



医療法人社団 徳耀会

Medical Corporation Tokuyokai

令和7年4月226号 発行  
徳耀会 医科・歯科・介護

# 医科・歯科・介護通信

## 新年度に向けて

心療内科 精神科 阿部 先生

新年が明け、3ヶ月、今年も1/4が終わり春の訪れを感じる季節となりました。日差しが暖かくなるにつれて、1月に立てた目標を徐々に進めていきたいと思っています。

何事も挫折が多い私が、目標を達成するために最近1冊の本を読みました。それは継続に関する内容が書かれた本で習慣化の重要性と具体的な方法について詳しく解説していました。

少しだけ内容を紹介しますと、「毎日5分行う」ことが推奨されていました。この「5分ルール」は、ハードルを極限まで下げることで継続のきっかけを作るという考え方です。確かに勉強や運動など、最初の3日間は1時間、2時間とできても、仕事や家事で忙しい日が続くと無理な計画に感じられ、挫折される方も多いと思います。もちろん私もその1人です。

そこで今年はこの「毎日5分」という小さな一歩を大切に、コツコツと積み重ねることで大きな変化を生み出したいと思っています。毎日の小さな習慣を通じて着実に目標に向かって前進していきたいと思っています。

## 口の中の保湿

歯科医師 吉本 先生



春になるとは花粉症の方も多くいらつしやると思います。薬の影響でお口の中の渇きを感じられる方も多いのではないのでしょうか。

お口を潤す際には、水分を多く摂ることが多いと思いますが、多くは飲みにくいですよ。その時はぜひお口用の保湿剤を使ってみてください。口腔乾燥により睡眠の質にも影響が出ることがあります。お口を潤して、睡眠もしっかりとれるようにしていきましょう。

## ロコモティブシンドローム

訪問リハビリ理学療法士 小林 先生



ロコモティブシンドローム、略してロコモとは、運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態のことを指し、筋肉、骨、関節、軟骨など運動器のいずれか、あるいはこの複数に障害が起こり「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態です。このロコモを放っておくと進行し、将来介護が必要になる可能性が高くなると言われています。以下に現在の身体の状態に対してのチェック項目を挙げますので、ご自分に当てはまるか確認してみてください。早いうちからの予防につながります。

- ①片脚立ち靴下が履けない
  - ②家の中でつまづいたり、滑ったりする
  - ③階段を上るのに手すりが必要である
  - ④家のやや重い仕事が困難である
  - ⑤2kg程度の重い物をして持ち帰るのが困難である
  - ⑥15分くらい続けて歩くことができない
  - ⑦横断歩道を青信号で渡り切れない
- この7つのチェックポイントで1つでも当てはまるのがあればロコモの心配がありますので、より具体的なロコモチェックを受けてみてはいかがでしょうか。受けてみても自分の足で歩き続けていくために、運動器を長持ちさせて健康寿命を延ばしていきましょう。

## 健康維持の1つ

グループホーム 看護師 金 看護師



桜が咲き、お花見シーズンとなりました。皆様はいかがお過ごしでしょうか？

先日、TV番組の健康コーナーで医師の方が一般の方の休日の過ごし方をアンケートで見て、疲れの取れる過ごし方があるか、できていないかというのをコメントされていました。アンケートには、平日はクタクタになるまで仕事を頑張る疲れがあるので、休日は出掛けずに家でゴロゴロしているというのがありました。ゴロゴロしているのも体も休まり良いのかと思われるのですが、医師の方はその過ごし方は『不健康』とコメントされていました。

一見、体が休んでいるので疲れも取れるように思われがちですが、その実、心も体もリフレッシュされることが無いので疲れが溜まったままの事でした。『出掛ける』からゴロゴロしようと思ってしまうがちです。出掛けてもシロップ程度で帰ってきてしまう事もあります。

しかし、その医師の方が仰るには、シロップ程度でも疲れは取れないとの事でした。では、どう過ごせば良いかというと、短時間でも家の中でも良いので、体を使ったゲームや運動などをして体を動かすことが大切なんだそうです。

そうすることで、心も体もリフレッシュされて疲れも取れるのだとの事でした。わざわざ遠出しなくても身近に手軽な方法で疲れが取れる方法があり、これならできそうと思いますよね。皆様の健康維持に役立てばと思います。気が向かれた方は試しで実践してみてくださいはいかがでしょうか？

## 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

☆4月 休診日のご案内

4月12日土曜	田畑先生	13:00まで
4月23日水曜	阿部先生	休診
4月24日木曜	榎本先生	休診
4月26日土曜	田畑先生	休診

	午前	午後
月	車地	
火	白井	白井
水	阿部	田村
水		外山
第1.3水	大楽(女医・総合内科)	
木	榎本	榎本
金	車地	車地
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

## 精神科医師就任

令和7年4月9日より(毎)水曜午後に、東京女子医科大学付属病院精神科から外山医師が就任致しました。宜しくお願い致します。

## ワクチン接種について

令和7年4月1日より足立区助成  
①帯状疱疹ワクチン  
②肺炎球菌ワクチン  
予約開始します。  
詳細は、クリニック看護師まで

## 医療スタッフコラム

段塚衛生士



花粉症と歯の関係は一見無関係に思えるかもしれませんが、実際にはいくつかの関連があります。花粉症によるアレルギー反応が口腔内にも影響を及ぼすことがあるからです。

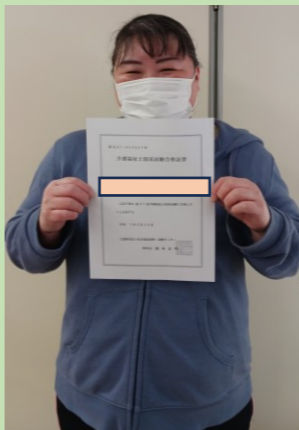
まず、花粉症の症状として鼻づまりや喉の痛みがよく見られます。これにより口呼吸をすることが増え、口内が乾燥します。口内が乾燥すると、唾液の分泌が減少し、口腔内の自浄作用が弱くなるため、細菌やカビの繁殖が促進され、虫歯や歯周病のリスクが高まります。

さらに、花粉症の治療に使われる抗ヒスタミン薬も口の渇きを引き起こすことがあり、これが歯や歯茎の健康に影響を与える可能性があります。加えて、アレルギー反応による炎症が歯茎に波及し、歯周病の悪化を招くこともあります。

このように、花粉症が引き起こす口腔内の問題には注意が必要で、十分な口腔ケアと水分補給を心がけることが重要だそうです。

祝

山口介護福祉士  
資格を取りました!!



おめでとうございます

徳耀会職員一同

お誕生会

食レク&おやつレク



焼きそば

いちごのデザート



2F

- S.Kさん 食レクでは焼きそばで使うキャベツを切ったり、おかずを小分けする作業をしました。娘様とも面会をしてお話しました。
- T.Yさん 3月生まれ。2Fの仲間と一緒に祝いの歌と言葉を贈り、誕生日をお祝いしました。
- M.Kさん 温かくなってきたのでヘアカットしました。短めにカットし、きれいに整えてスッキリしました。
- I.Sさん 3月生まれ。眼科に連れて行って欲しいと訴えあります。車いすや手引き歩行などでサポートしています。
- K.Hさん 退院されました。車いすを自走できるように仲間に教わり、トレーニングしています。
- S.Uさん 紙ヒコーキ飛ばしにはまっています。チラシを渡すと昔を思い出しながらオリジナルのヒコーキを作って楽しんでいます。
- T.Tさん 食レクで焼きそば作りをしました。ウィンナーをカットする作業を手伝いました。春のイラストを塗る作業もしました。
- K.Kさん おやつレクでフルーチェを作りました。お昼ご飯はちらし寿司を食べて楽しめました。ぬり絵も行っています。

3F

- MIさん 焼きそば作りでは人参の皮むきやきのこをほぐしたりする作業をしました。簡単な履き掃除も手伝って下さいます。
- K.Aさん 日頃の食事前の体操や歌のレク等様々な場面に参加されています。軽い運動を重ねて食後のテーブル拭きも行っています。
- T.Mさん 3月生まれ。3Fの方と春の歌と一緒に歌い、誕生日のお祝いをしました。涙を流して喜ばれました。
- A.Mさん 3月生まれ。スタッフと仲間と一緒に祝いの歌を歌い、祝福しました。スタッフのそばにいと安心するようです。
- T.Sさん 自室で過ごされていることも多いのですが、声をかけると自ら出てこられる時もあります。
- M.Sさん 自室にこもりがちにならないように洗濯物をたたんだり、食べ終えた食器の後片付けなどの作業をしました。
- S.Kさん ぬり絵、歌、体操等様々なレク活動に参加されています。夜間もトイレ以外はよく休まれている様子です。
- T.Iさん 大好きな懐かしい歌を聞いて歌ったり、体操も良く声を出して参加されています。久しぶりに娘様と面会されました。

おめでとうございます



散歩



介護コラム

金子施設長

春まだ浅い今日このごろでございますが、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

当施設におきまして、ひな祭りイベントを実施しました。皆様、終始笑顔を見せながら参加され、施設内壁面には、ひな祭りの塗り絵等も展示いたしております。

健康管理につきましては、ノロウイルスをはじめ、まだまだコロナウイルス等の感染症が流行する季節です。手洗いうがいはじめ、マスクの着用、手指や設備の消毒など、徹底した基本的な感染症対策を継続して実施しております。

今後共、入居者様が安心して生活できる環境を提供させていただき、職員一同全力でサポートさせていただきます。皆様からの温かいご支援に心より感謝申し上げます。

前田介護職員

私は、ゆとりあではお世話になってから16年目になります。月日の経つのは早いものです。利用者様と一緒に食事を作ったり、体操したり、ぬり絵などをして楽しく過ごしております。

皆様は、食事をほとんど残す事なく召し上がっておられます。そのせいか皆様の髪の毛は黒くなっているように感じます。ある方に鏡の前で額の生え際を「見て見て!」と言ったら「あら!本当だ。」と言って嬉しそうに笑っておられました。

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		体操	ぬり絵		風船バレー	クイズ
6	7	8	9	10	11	12
体操	脳トレ	タオル体操		お誕生会	食レク	ボール投げ
13	14	15	16	17	18	19
歌	風船バレー	おやつレク	脳トレ		散歩	ぬり絵
20	21	22	23	24	25	26
折り紙	音楽を聞く	タオル体操		クイズ	ボール投げ	
27	28	29	30	→ 5月の工作		
ぬり絵	ボール投げ	脳トレ	散歩			

4月の内科： 9(水)、23(水) 心療内科： 毎週木曜

5月の面会日：13(火)、22(木)、30(金)

令和7年4月226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