医療法人社団 徳耀会
Medical Corporation Tokuyokai

令和7年8月230号　発行
徳耀会　医科・歯科・介護

医科・歯科・介護通信

腰痛再発

心療内科精神科　京野先生

このコラムの継続した読者というのがどの位いらっしゃるのか全く不明ですが、5年ほど前に腰痛対策の文章を書かせて頂いたのを覚えている人はいるでしょうか。勝手ながら、いる前提で話を進めます。

その後ジョギングを習慣化するようにしたところ、半年ほどで腰痛は全くなくなり、単なる運動不足、筋力不足に起因するもので、マッサージや体操などは不要、週に3日10キロも走っておけば何の問題もないと過信しておりました。ところが先日朝、靴下を履こうと腰を屈めたとたんに、腰痛が再発しあっさりと過信が打ち砕かれました。

騙れるもの久しからず、その後は床に物を落とすと拾えず、そのまま足で壁まで持ってゆき、壁を伝わせながら拾う、床下収納に入れている炭酸水を出せずに家人にお願いする、横になると起き上がるのが痛い、起き上がると横になるのが痛いというみじめな状態となり、自身の驕慢な態度を深く反省した次第です。後悔先に立たず、常日頃慢心せずに腰痛体操やストレッチを欠かさず行うことこそ重要と心に刻み、今は心を入れ替え毎日ランジをしたり、マッケンジー体操をして予防に努めております。

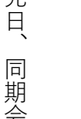
私の場合は腰痛でしたが、皆さんもこれはもう克服した、大丈夫だと思う事柄があると再発しますから、くれぐれも用心を重ね、相手を軽く見ずにお過ごしになることが肝要と思います。どうぞご自愛ください。

20年後の答え合わせ

歯科医師　森先生

先日、同期会がありました。卒業して20数年、私は今回が初めての参加でした。みんな学生時代よりも個性が強くなっていました。総合病院に勤務している人、アメリカで研究室を持っている人、大学に残って教授になった人もいれば、50歳になったら引退してカンボジア移住を目論む開業医も（笑）。しかし、共通しているのは、現在の自分に満足している事、生き生きとしている事でした。

これが10年前であれば、どうだったでしょうか？今のままで良いのか、間違った方向に進んでいるのではないか…そういった「迷い」があった人も少なからずいたと思います。しかし、20年も過ぎると、そろそろその答え合わせを始める時期となるようで…。勿論、これから先の事は分かりません。が、自分が正しいと信じていた道に突き進んだ者は幸せを掴み取る。これは「事実」ではないでしょうか。そんな思いを巡らせながら、その日は帰宅した私でした。



リハビリテーションの種類について

訪問リハビリ理学療法士　穴沢先生

リハビリの分野は大きく分けて3つあります。それぞれに関して簡単に説明致します。

〈理学療法〉

理学療法は運動療法、温熱、寒冷、光線、水、マッサージ、電気刺激などを用いる身体的治療の科学および技術であって、その治療目的は鎮痛、循環促進、能力低下の予防と矯正、筋力や柔軟性、運動協調性などの最大限の回復です。神経障害の程度や筋力を測定するための電気的あるいは徒手的検査、各種機能の測定と検査、可動域検査、肺活量測定なども理学療法に含まれます。起居動作や歩行に関しての動作指導も重点的に行います。

〈作業療法〉

作業療法は身体機能あるいは精神機能の障害によってもたらされた能力低下、およびその影響を最小限にするための機能評価と治療の技術です。その特徴は具体的な作業活動を通じて患者様に各種の心身活動を行うよう指導し、心身機能の早期回復を促すこと、および残存機能を最大限に発揮できるように援助することにあります。

〈言語療法〉

言語聴覚療法とはコミュニケーションや、食べること飲むことに障害を持つ人々の言語や聴覚や摂食機能の獲得・回復・維持を支援し、最終的には生活の質「QOL」を高めるために行われるリハビリテーションや療育の一領域です。実際には頭頸部や肩のリラクゼーションや口腔体操、自由会話場面を設定した上での発話意欲の向上にむけた訓練などを行います。

夏バテしました

精神科訪問看護　金　看護師

最近、夏バテしているなと感じることがしばしばあります。前に書きましたが、そういう時、私はOS-1を飲みます。それで甘く美味しく感じたら『熱中症の気があったんだな』と判断します。皆さんも毎年、『去年の夏より暑くなっている』と感じませんか？しっかりと水分を取って脱水を予防し、汗をきちんとかくことで熱中症を予防しても、食欲が無くて夏バテしていれば体調が良くないと思います。私は看護師で夜勤の仕事をしているので、不規則な生活は改善できないのですが、他で対応できることが調べてみて、いくつかありました。

●『ビタミンB1は疲れを取る。』ので豚肉や大豆製品、豆類、たらこ、黒にんにくを取るように意識しています。

●ビタミンB1は優先的に糖質のエネルギー変換で消費されるので甘い物はなるべく控える。

●バナナや大豆、牛乳などのカリウムを含む食品を摂取する。カリウムは体に溜まった余分な水分を排出してくれるので良いそうです。ただし、持病によっては注意が必要です。医師にご相談ください。

効果が有る無いは人それぞれで結果には個人差があります。私も始めたばかりですがもっと出来ることはあるかもしれません。ですが、結局は長く続けられる事と考えると簡単に出来ることしかしていません。しかし、短い期間の実践で食欲は戻ったかな？とは感じていますので、皆さんの体調管理の参考になればと思います。

夏を乗り切る！のではなくて、夏を楽しむ！になればいいですね～。

診療時間・担当医のご案内

☆8月　休診日ご案内	
8月2日土曜	上里先生　休診
8月6日水曜	阿部先生　休診
8月6日水曜	田村先生　16：00最終
8月30日土曜	田畑先生　休診

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

	午前	午後
月	車地	河口心理士
火	白井	白井
水	阿部	田村・外山
水（隔週）	大楽（女医・総合内科）	
木	榎本	榎本
金	車地	車地・田村
土曜	上里・田畑	上里・田畑
土曜（隔週）	京野・稲川	京野・稲川

ワクチン接種について

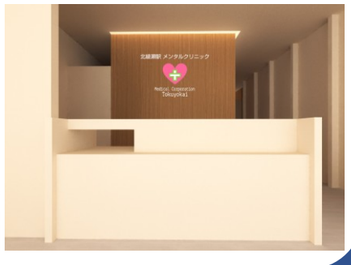
令和7年4月1日より足立区助成
①帯状疱疹ワクチン
②肺炎球菌ワクチン
予約開始します。詳細は、看護師まで。

新規クリニック開設のお知らせ

令和7年9月1日より
三井ショッピングパーク　ららテラス北綾瀬内、メディカルモールららテラス北綾瀬に、新規クリニックが開設致します。

医療法人社団　徳耀会北綾瀬駅メンタルクリニック

何かご相談ありましたらご来院ください。



医療スタッフコラム

相田衛生士

電動歯ブラシの正しい使い方をご存知ですか？

電動歯ブラシは、手磨き用の歯ブラシに比べて格段に便利で効果的だといわれ、特に歯垢の除去には優れた力を発揮します。しかし、その効果を最大限に引き出すためには、正しい使い方が必須です。実は、多くの人が電動歯ブラシを手動歯ブラシと同じように使ってしまっています。手早く済ませようとブラシを左右にゴシゴシ動かしていませんか？実はこれ、NGなんです！

電動歯ブラシの正しい使い方はまず、ブラシヘッドを歯に対して45度の角度で当てることが基本です。この角度で当てることで、歯茎の境目までしっかり磨くことができます。歯茎部分には虫歯や歯周病の原因となる細菌が生息しやすいため、非常に重要です。かみ合わせの面積が広い部分は、ブラシを垂直に当てて振動が均等に伝わるようにしましょう。また、力を入れすぎず、軽く添えるようにすることも大切です。強く押し付けると毛先が広がり、歯茎や口の中の粘膜を傷つける原因になる恐れがあります。最近の電動歯ブラシは「加圧防止センサー」が装備されているものが増えてきました。これらの機能を有効に活用することで、デンタルケアの質をさらに高めることができるでしょう。

毎日のオーラルケアは、健康な歯を保つことに直結します。私たちが日常生活で使用する電動歯ブラシも、その力を最大限に生かすためには、正しい知識と使い方をマスターすることが大切です。正しく使用すれば、電動歯ブラシはあなたの歯と歯茎を清潔に保ち、健康的な笑顔をもたらしてくれる最強のパートナーになるでしょう。すでに電動歯ブラシをお使いの方は、是非、今日から意識して使い方を見直してみてくださいね！

Photo Selection

食レク　冷やし中華

鰻を使ったメニュー
うな玉も別日に
堪能しました。

医療資格確認書及び介護負担割合証について

数名の方の資格確認書及び介護負担割合証が
当グループホーム（GH）に届いておりません。
お手元にございましたら至急、GHまでご郵送く
ださいますようお願い申し上げます。

今月の私

2F

S.Kさん	7/19丑の日に合わせて、昼食にうな玉を食べました。
T.Yさん	昼食作りのお手伝い。キャベツを千切りにカットしました。
M.Kさん	皆とスイカのビーチボールでボール回しに挑戦しました。
I.Sさん	スイカ割りにて…スイカを狙って、どうにか当てようと棒を手にもって構えていました。
K.Hさん	冷やし中華を食レクで作りました。キュウリやバナナをカットしました。
N.Kさん	フロアの皆様とお誕生日のお祝いと歌を送りました。
S.Uさん	スイカ割りをしました。目隠しをして棒はスイカにあたるのですが、なかなか割れずに苦戦していました。
T.Tさん	7/14スイカ割りをしました。割った後、冷たくて甘いスイカを味わいました。
K.Kさん	昼食のおかずにて、青菜を小分けにする作業を行いました。

3F

M.Iさん	冷やし中華を作りました。キュウリ、ハム、ミニトマトをカットして、盛り付けました。
T.Iさん	皆でスイカ割りを楽しんだ後、おやつの時間にスイカを味わいました。甘いと、とても好評でした。
K.Aさん	大きいイラストのスイカのちぎり絵を作製しました。楽しんで参加されていました。
T.Mさん	スイカ割り、トップバッターで棒を下すと一発で見事命中しました。
A.Mさん	スイカのビーチボールで遊びました。ボールを回して、投げ合いました。
T.Sさん	居室にこもりがちです。本人にしっかり食べて、水分を取るのが大事と話しています。
M.Sさん	工作では、ひまわり畑をイメージして壁にひまわりの花を作って飾りました。
S.Kさん	スイカ割りをしました。当たってもなかなか割れず苦戦しましたが、楽しまれていました。
M.Kさん	目隠しを少しずらして、スイカ割りをしました。「よーし」と気合も十分でした。

スイカ割り

ビーチボール投げ

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					紙ひこうき	ぬり絵
3	4	5	6	7	8	9
脳トレ	食レク	ビーチバレー			的当て遊び	脳トレ
10	11	12	13	14	15	16
盆踊り	盆踊り	風船バレー	ぬり絵	おやつレク	昔話	ぬり絵
17	18	19	20	21	22	23
タオル体操	歌の会	アイス（かき氷）	タオル体操		ビーチバレー	脳トレ
24	25	26	27	28	29	30
ぬり絵	9月工作※	風船バレー			紙ひこうき	ぬり絵
31		面談日	9月の面談日：	1（月）、9（火）、18（木）、26（金）		
タオル体操	精神科往診：	毎週木曜	内科往診：	6（水）、27（水）		

※9月工作：25日～29日

介護コラム

金子施設長

盛夏の候、皆様には益々ご清祥のこととお喜び申し上げます。連日の猛暑が続いておりますが、お変わりなくお過ごしでしょうか。
そんな暑さを吹き飛ばそうと食レクでは冷やし中華を作ったり、精のつくうな玉をメニューに取り入れたりしています。また、イベントでは季節の果物スイカを使い、スイカ割りも行いました。右に左にと声を掛け合いながら大いに盛り上がりました。日々、様々なイベントを行いながら利用様と楽しく過ごしております。
気温や湿度が高くなるこの時期は、食中毒のリスクが特に高まります。調理・保存・提供の衛生管理を一層強化し、ご入居者様の健康と安全を守るよう努めております。暑い日が続く中、食中毒や熱中症、免疫力低下による風邪等、体調不良を訴える方も増えてきていると聞きます。皆様、お身体に気をつけながら残暑をお過ごしください。また、来月もよろしくお願い致します。

横尾介護職員

連日のように、暑い日が続いておりますがいかがお過ごしでしょうか？冷房の効いた室内で過ごすことも多く、体が冷えてしまって…という方もいるのではないでしょうか。
そこで、おすすめしたいのが「夏こそホットコーヒーを飲む」ことです。利用者様も毎日、朝食を終えて落ち着いた9時頃に飲んでいます。体の内側から温める事で代謝アップや胃腸の調子を整えて、気分転換やリラックス効果も期待できるそうですよ！！

令和7年8月230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