医療法人社団 徳耀会
Medical Corporation Tokuyokai

令和7年9月231号　発行
徳耀会　医科・歯科・介護

医科・歯科・介護通信

理事長よりご挨拶

医療法人社団徳耀会　理事長　榎本安行

令和7年、今年の7～8月は、猛暑の連続で身体はクタクタ、体力の消耗は甚だしく熱中症で病院に搬送された方は、多くの老若男女問わず入院された事が、毎日毎日賑やかにTVでも報道されました。

此の国日本国は、四季折々の山岳・山河があり、減り張りのある国風情とともに独特の花鳥風月と独特の山海の珍味を味わう事が、最早もう出来なくなるんではと、思うのは私だけでは無いと思います。

やはり地球規模の温暖化が！であります。海川の流れが変わり、漁業も変化し、山は山で、森林伐採による地滑り等の問題が多発し、山の熊も多く出没し、今夏は食べ物探しで人家に近づき人まで襲う、怖い事であります。

人類は便利さを求め過ぎるあまり その対価を払ってこなかった付けが回ってきたのか!?自業自得か!?

今一度、幕末・明治・大正・昭和・平成、約160年前後の社会生活の状況を、特に衣食住医療等の利便性について、考察する必要性が大と思う次第であります。

今年の夏

心療内科精神科院長　車地先生

猛暑の夏がやっと過ぎそうではありますが、今秋も暑さが長引くとの予想もあり、楽観できません。新型コロナ禍での標語の一つでありました「不要不急の外出はお控えください。」が、真実味をもって復活したように感じます。8月中は、上から太陽、下からは地熱を感じ、昼間の外出はまさに命がけでした。沖縄よりも東京の方が暑いかもしれないと、不思議な情報もあったりしたほどです。また、複数の外来患者様が、熱中症になったとの報告も受け、「突然スイッチが入ったように、汗が出ない感じから始まった。」と言われたのが印象的でした。

しかし、この連続の猛暑の中で、夏の甲子園高校野球大会の運営は、よく計画されていました。開会式を夕方に行ったり、真昼の試合を避けたりと、この慎重な配慮は高く評価されるものだと思います。ところで、自分たちがまだ小学生だった頃の夏休みの楽しみの一つは、学校のプールでの水泳でしたが、どうやらこれも安穏としたものではなくなっているようであります。

来年も夏の楽しみ方は、昔のようにはいかないと実感させられます。

歯のストレス

歯科医師　吉本先生

こんにちは。酷暑が続いており、身体に負担のかかる日が続きますね。温度差もストレスになることが多いと思います。ストレスで気づかず歯を噛み締めていることはないでしょうか？過度な噛み締めは歯に負担がかかります。歯の根元がかけたり、歯がすり減ったり、あごの骨や筋肉に負担がかかって痛みが出やすくなります。

通常、歯と歯が接触している時間は1日のうちわずか20分程度と言われています。噛み締めているな、と思ったらマッサージやストレッチをして、筋肉を解していきましょう。

サルコペニア

精神科訪問看護　佐々木　看護師

この暑さで最近疲れやすい、体力が落ちたなと感じていませんか？

近年、筋肉量が減少して筋力や身体機能が低下するサルコペニアという病態が注目されています。

サルコペニアや疲労感を予防するために、①運動、②栄養、③睡眠の3つの要素について積極的に取り組みましょう。

筋力を保つには燃料（栄養摂取）が大切です。また、適度な運動で筋力向上、良質な睡眠をとり、身体を休める…この3つを暮らしの中でバランスを取りつつ、出来るところから日々実践していくことも大切です。

それができれば、サルコペニアを回避しつつ、体力を増強し、疲れにくい身体で、健康に過ごせることでしょう。

ワクチン接種について

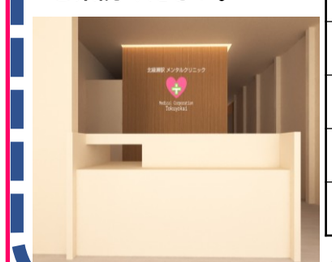
令和7年4月1日より足立区助成
①帯状疱疹ワクチン
②肺炎球菌ワクチン
予約開始します。詳細は、看護師まで。

三井モール　北綾瀬駅メンタルクリニック

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、
医療モール
ららテラス北綾瀬に、
新規クリニックが開設
致しました。

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。



月～土	10:00～19:00
日	10:00～14:00

※祝日休診

	午前	午後
月	車地	車地
月（隔）	田邊心理士	田邊心理士
火	河口心理士	河口心理士
水	外山	外山
木	榎本	榎本
金		田村
土	上里・藤本	上里・藤本
日	上里	上里

TEL　03（5856）2778

徳耀会　心療内科クリニック

	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（隔週）	田邊心理士	田邊心理士
火	白井	白井
水	田村	田村
水（隔週）	大楽（女医・総合内科）	
金	河口心理士	河口心理士
金	車地	車地
土曜	田畑	田畑
土曜（隔週）	京野・稲川	京野・稲川

医療スタッフコラム

段塚衛生士

今回は噛む力が強い人の特徴についてお話します。

特徴として、エラが張っている、歯がすり減っている、頬の内側に歯型がついている、骨隆起があるなどが挙げられます。また、歯ぎしりや食いしばりの癖がある場合も、噛む力が強い傾向にあります。

噛む力が強いことによる影響として、歯が割れたり、詰め物が取れやすくなったりすることがあります。他に顎関節症の原因になったり、顎の痛みや音がでる原因になったりすることがあります。また、肩や首の筋肉にも負担がかかり、肩こりや頭痛の原因になることもあります。

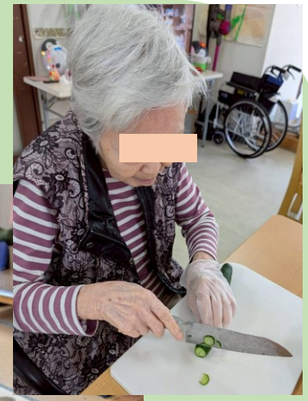
対処法の一つとして、マウスピースを作って装着することで、歯や顎への負担を軽減できるそうです。

ストレスが原因で噛む力が強くなる場合もあるため、ストレスを解消する方法を見つけることも重要です。

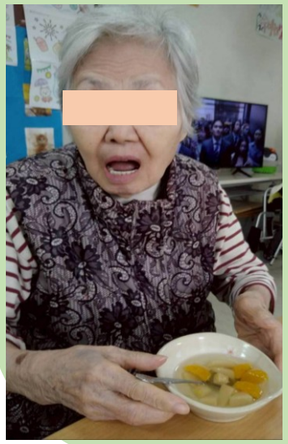
色々な原因が考えられますので、まずは歯科医師に相談し、適切な指導や治療を受ける事が大事です。

Photo Selection

食レク　サンドイッチ



おやつレク　フルーツポンチ



今月の私

2F

S.Kさん	サンドイッチ作りでは、キャベツやきゅうりの野菜切りをしました。
T.Yさん	ポテトサラダで使うため、人参を小さめにカットして、その後お腹いっぱい食べました。
M.Kさん	毎週日曜日に来るスタッフに「僕の名前は？」「〇〇さん」と答える練習をしています。
I.Sさん	うちわ作りをしました。お花をつけたり、シールを貼り付け、作成していました。
K.Hさん	訪問歯科で、口腔内のケアを行うのですが、できるお手伝いをしています。
N.Kさん	サンドイッチつくりでは、ゆで卵の殻剥きをしてくださいました。体操の時間は全身を動かしています。
S.Uさん	テーブル拭きや食器洗いの手伝いなど丁寧になさるので、皆様喜んでいます。
T.Tさん	8/14フルーツポンチを作りました。サイダーのシュワシュワ間に目がぱっちり、美味しそうに召し上がっていました。
K.Kさん	サンドイッチ作りでは、玉ねぎやハムをカットしました。工作では、うちわ作りやぶどうのイラストに色塗りをしました。

3F

M.Iさん	アイスクリームやかき氷のイラストの色塗りをしました。
K.Aさん	大きなスイカのちぎり絵を作製、皮は緑、中身は赤色を探しながら貼り付けました。
T.Mさん	サンドイッチつくりにて、じゃが芋の皮むきを行いました。
A.Mさん	パンが食べたいリクエストもあり、タマゴサンドとポテトサラダを作りました。
T.Sさん	朝起きる時は、カーテンを開け、朝日を浴びて自然に起きられるようサポートしています。
M.Sさん	食パンにタマゴサンドの玉子をはさんで、仕上げました。
S.Kさん	果物の桃のちぎり絵を作りました。ピンクや葉は緑色に工夫しました。
M.Kさん	サンドイッチ作りでは、ゆでた卵の殻剥きをしたり、食パンにのばしたりしました。

9/1防災の日

防災訓練を行いました。
消火器の使い方も確認しました。

塗り絵、工作

介護コラム

金子施設長

初秋の候、皆様におかれましては益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。9月に入りましたが、日中はまだ夏の名残の暑さが続いております。気温差により体調を崩しやすい時期でもございます。施設では水分補給や室温管理に配慮をし、ご入居様が快適に過ごせるよう職員一同取り組んでおります。

9月1日は「防災の日」であり、防災訓練を行いました。日頃から訓練を行うことで緊急時に安全に行動ができるよう、今後も定期的に実施予定であります。

さらに今月は「敬老の日」を迎えます。長年にわたりご家族様や社会を支えてこられたご入居様に感謝の気持ちをお伝えする行事を企画しております。皆様に安心と喜びを感じていただけるよう準備を進めておりますので、楽しみにしていただければ幸いです。

季節の変わり目、夏の疲れが出る時期です。ご家族の皆様におかれましても体調にお気をつけてお過ごし下さい。来月も宜しくお願いいたします。

前田介護職員

まだまだ暑い日が続いておりますが、皆様体調はいかがでしょうか。

夏の終わりは自律神経のバランスが崩れやすい時期です。ボーっとすることが多くなったり、頭痛、めまい、イライラ、気分の落ち込みなどの症状を引き起こします。体調を整えるためにも早朝のウォーキングなどをしながら太陽の光を浴び、脳の神経に朝であることを認識させましょう。

また、朝食は抜かず、こまめな水分補給を心掛け、冷たいものの摂取は控えましょう。そうすれば血流が良くなり、身体の不調を防ぐ事ができます。

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	体操	風船バレー	昔話		歌	ぬり絵
7	8	9	10	11	12	13
タオル体操	脳トレ	敬老会			言葉の体操	体操
14	15	16	17	18	19	20
歌	ぬり絵	おやつレク	体操		風船バレー	折り紙
21	22	23	24	25	26	27
言葉の体操	紙ひこうき	歌			体操	ぬり絵
28	29	30				
クイズ	タオル体操	風船バレー			紙ひこうき	ぬり絵

面談日　10月の面談日：6(月)、14(火)、23(木)、31(金)

精神科往診：毎週木曜　内科往診：10(水)、24(水)

※10月工作：21日～27日

令和7年9月231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