



医療法人社団 徳耀会

Medical Corporation Tokuyokai

令和7年11月23号 発行
徳耀会 医科・歯科・介護

医科・歯科・介護通信

新規クリニック開設のご案内

令和7年11月1日より東京都目黒区鷹番に
新規歯科クリニックを開設致しました。

医療法人社団徳耀会
学芸大学リアン歯科

歯科のことで
お困りのことが
ありましたらご相談ください。

東急東横線 学芸大学駅下車東口1分
TEL 03 (5734) 1878



ワクチン接種について

令和7年10月1日よりインフルエンザワクチン、コロナ
ワクチン予約開始します。
引き続き帯状疱疹ワクチン、肺炎球菌ワクチン受付し
ております。詳細は、心療内科クリニック看護師まで。

低栄養と体重減少

医療法人社団 徳耀会 副理事長 榎本 妙子

「低栄養」とは、健康的に生きるために必要な量の栄養素が摂れていない状態を指します。高齢者に多く見られ、食欲の低下や、口腔機能の衰えなどで摂食嚥下に問題を抱えるようになると食べにくくなって食事が減り、体を動かすために必要なエネルギーや、筋肉量や筋力が低下して、元気がなくなったり免疫力が落ちたりして、体にさまざまな悪影響を及ぼします。

低栄養は体重減少率からも判断できます。「体重減少率」は「(通常体重ー測定体重)÷通常体重」で算出します。1カ月間で5%の明らかな体重減少、または6カ月間で10%の明らかな体重減少が見られる場合は「低栄養状態」と判断されます。ただし、低栄養状態は複数の指標で判断する必要があります。リスクが高いという数値が出た場合には、専門家に相談しましょう。低栄養が考えられる場合には、食事内容を見直すとともに、口腔ケアや口腔リハビリなどで摂食嚥下機能を改善することも大切です。

免疫力と歯周病

歯科医師 烏田 先生



最近やっと涼しくなり秋を感じられるようになってきました。

過ごしやすくなってきたこの季節の変わり目は体調を崩しやすいため特に注意をしなければなりません。免疫力が低下すると、体内の細菌やウイルスに対する抵抗力が弱まり、特に歯周病の原因となる歯周病菌が活発に活動するようになります。これにより、歯周病が進行しやすくなります。

免疫力を高めるには、①バランスの取れた食事・全粒穀物、緑黄色野菜、発酵食品などを積極的に摂取する。②質の良い睡眠、規則正しい生活リズムを保ち、リラックスした状態で睡眠をとる。③ストレス管理、適度な運動や趣味を通じてストレスを解消する。④禁煙と適度な飲酒、タバコや過度な飲酒は免疫力を低下させるため、控えることが大切です。

これらの対策を講じること、免疫力を高め、歯周病のリスクを減少させることができます。歯周病は感染症であり、日常生活の中での免疫力の維持が非常に重要です。またしっかりと毎日、歯磨きをお願い致します。定期的な歯科検診も重要です。

これから益々寒くなりますが体調を崩さないように気を付けましょう。

排泄管理の大切さ

グループホーム 看護師 金 看護師

皆さま、こんにちは。

今回は、排泄管理についてのお話です。病院や施設では日々の排泄管理をととても大切にしています。

例えば、排尿回数が少なく、尿の色が濃ければ脱水を疑いますが、これを放って置くとグッタリとして動けなくなる事もあるので、私達職員は入居者様にせつせと飲水を促します。体が水分で潤うとまた活気が出てくるからです。

便秘についても認知症ゆえに今日排便があったかどうか忘れてしまわれる事もありますが、トイレから出て来られたところの入居者様に尋ねたり、トイレまで行き残っている便臭を確認するなどしています。便秘も放って置くと腸が動かなくなってしまう腸閉塞という病気になったり、悪くすると手術する事もあるので怖いんです。なので、便秘が続くと、看護師が看て、必要と判断した場合は下剤を与え、排便を促します。

このように、私達は排泄管理を通して入居者様が健康で過ごせるようにお手伝いをしています。



医療スタッフコラム



小倉衛生士

今回は、胃ろうの人の口腔ケアについて、お話致します。
お口からご飯が食べられなくなる事により胃ろう(経管栄養)や点滴で栄養を補給したりします。お口から食事をしないと口の中は汚れないと思われがちですが、実はお口からご飯を食べられなくなると細菌が増加してしまうんです。お口で、咀嚼する動作が無くなることにより唾液の分泌が減ってしまいます。唾液は、お口の中の汚れを洗い流したり殺菌作用を担ったりする役割があり唾液が減ることでお口の中の環境が悪化してしまうのです。

細菌の増殖により、口臭や誤嚥性肺炎の原因となってしまうので、胃ろうや点滴、経管栄養を補給する状態になっても口腔ケアを持続することが、とても大切なのです。

北綾瀬駅メンタルクリニック 医師入職のご挨拶

北綾瀬駅メンタルクリニックで土曜日の2診を担当しています、藤本侑花です。

2020年4月から10月にも徳耀会で勤務させていただいておりました。まさかこのような形で再度徳耀会で勤務させていただくことになるのは、当時は全く思っておりませんでした。人生とは不思議なものです。このようなご縁をいただきましたので、今後ともどうぞよろしくお願い致します。

これまで、私の外来は笑い声がよく聞こえてくるから楽しそうと言ってもらえることが多く、北綾瀬駅メンタルクリニックでもそう言ってもらえるように、患者さんと早くラポールが築けるように頑張ります。

さて、私は「どんな小さなことでもいいから1日1つ以上寝る前に自分の頑張ったところを探す」という宿題を患者さんによく出します。私自身、「自分を一番可愛がれるのは自分」という言葉を大事にしてい、自分を褒めることはとても大切なことだと考えています。みなさんも是非試してください。

北綾瀬駅メンタルクリニック 藤本侑花

北綾瀬駅メンタルクリニック

月～土	10:00～19:00
日	10:00～14:00

※祝日休み

	午前	午後
月	車地	車地
月(隔週)	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

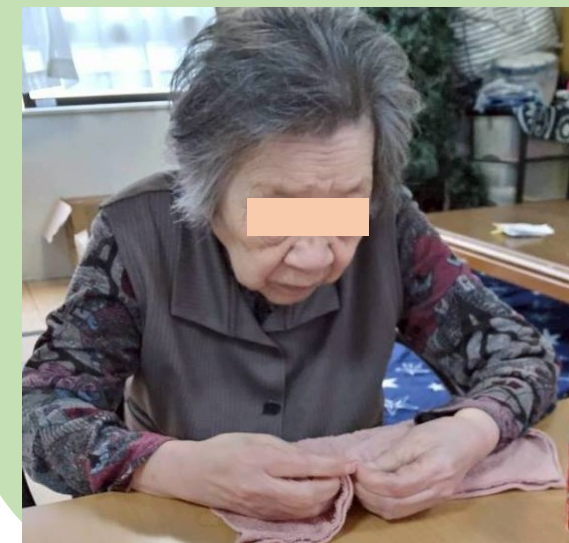
徳耀会 心療内科クリニック

	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	阿部	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
土	田畑	田畑
土(隔週)	京野・稲川	京野・稲川

TEL 03 (3605) 1094

おやつレク チョコケーキ&フルーツ



台拭き作り

2F

- S.Kさん スタッフや同フロアの仲間とお誕生日のお祝いをしました。
- T.Yさん おやつレクでは、チョコケーキにフルーツを添えて楽しみました。朝、布団も畳んでくださっています。
- M.Kさん 食レクでさつま芋&きのこシチューを作り、久しぶりにパンと一緒に満喫しました。
- I.Sさん 「こんにちは」「元気？」と話しかけると、嬉しそうにお話されます。食事中は、エプロンを使って汚れるのを防いでいます。
- K.Hさん 音楽を聴いて口ずさんだり、仲間やスタッフとおしゃべりしたり、穏やかに過ごしています。
- N.Kさん 夜眠れるように、なるべく昼間は自室ではなくリビングで、TVをみたり、体操をしたり、お話をしたりしながら過ごしています。
- S.Uさん 体操の時間に「今日は何日？」と全体に聞きつつ、順番に尋ねて思い出すトレーニングをしています。
- T.Tさん 食レクではシチューに入れる、ウインナーを小さくカットする作業を手伝いました。
- K.Kさん ぶどうやかきのイラストを大きく描いたものに、色塗りをしました。食レクではさつま芋をカットしていただきました。

3F

- M.Iさん 入浴の時にバスクリンを入れてみたところ、温かくて気持ちいいと満足そうでした。
- T.Iさん 食レクできのこをほくす作業を手伝って頂きました。車いすの乗り降りが上手になりました。
- K.Aさん チョコケーキにフルーツを盛りつけて一緒に食べました。
- T.Mさん ちぎり絵の「カメ」のイラストをカラフル（青やピンク）にして楽しく作っています。
- A.Mさん 「パンが食べたい」というリクエストもあり、久しぶりにパンをシチューと一緒に食べました。
- T.Sさん 朝起きる時、カーテンを開けて日差しを取り入れ、ラジオをONにして目を覚ましています。
- M.Sさん スタッフや同フロアの仲間とお誕生日の歌を歌い、メッセージを贈りました。
- S.Kさん ちぎり絵の「かき」や「やきいも」を作成して頂きました。色合いも工夫しながら作りました。
- M.Kさん 息子様が面会に来られ、お散歩したり、お話しして和やかに過ごされました。

食レク シチュー&パン



介護 コラム



鈴木施設長

暮秋の候、皆様にはお変わりなくご健勝のこととお喜び申し上げます。
先月のゆとりあでは、利用者様からパンのリクエストもあり、季節の食材を使った温かいシチューとともに食事を楽しみました。包丁で食材を切ったり、ほぐしたり、各々できるお手伝いをして、作り上げたシチューをとても美味しそうに召し上がっていました。
また、最近は朝晩の気温差が大きく、体調を崩しやすい陽気になっております。今月から、インフルエンザワクチンやコロナワクチン接種を開始し、体調管理に努めてまいります。ご家族様におかれましても、ご自愛くださいますようお願い申し上げます。また、今後とも引き続きご支援、ご協力をお願い申し上げます。



横尾介護職員

11月は、「霜月」といわれ霜が降り始める、ちょうど秋から冬への変り目で、紅葉が深まり、木枯らしが吹くこともある頃です。
施設内での服装も「半袖+長袖の羽織るもの」にしたり、動きやすく保温性のある服に工夫しています。夜、寝る時も毛布1枚では朝方肌寒く感じることもあり、様子を見てプラスもう1枚かけたりしています。
どうしても、寝ている間は身体が硬くなりますので、朝昼晩の食事の前にラジオ体操や口腔体操を毎日、実施し活力アップへ繋げています。

令和7年11月233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	5	6	7	8
歌の会		ボール投げ			早口言葉	川柳を作ろう
9	10	11	12	13	14	15
タオル体操	おやつレク	昔話をしよう	ぬり絵		脳トレ	リズム体操
16	17	18	19	20	21	22
歌の会	食事レク	風船バレー			頭の体操	タオル綱引き
23	24	25	26	27	28	29
タオル体操	じゃんけん大会	脳トレ	折り紙		雑学クイズ	記憶力ゲーム
30		面談日	12月の面談日： 1(月)、9(火)、18(木)、26(金)			
歌の会	精神科往診：	毎週木曜	内科往診： 12(水)、26(水)			