



医療法人社団 徳耀会

Medical Corporation Tokuyokai

令和7年12月234号 発行
徳耀会 医科・歯科・介護

医科・歯科・介護通信

学芸大学リアン歯科院長ご挨拶

この度、学芸大学に「学芸大学リアン歯科」を開院いたしました、院長の吉秋早菜江です。
お子さま連れの方も、忙しい毎日を過ごされている方も、そしてご高齢の方も、気兼ねなく通っていただける歯科医院でありたいと思います、個室診療室やキッズスペースなど、安心して過ごせる環境を整えました。丁寧にお話を伺い、それぞれの方に合った治療をご提案できるよう心がけております。
地域の皆さまのお口の健康を見守る存在になれましたら幸いです。

学芸大学リアン歯科院長 吉秋 早菜江



統合失調症とお口の細菌と認知機能

心療内科精神科 田村 先生

統合失調症の方では、幻覚や妄想だけでなく、考える力や覚える力の低下（認知機能障害）が生活のしづらさにつながります。私たちは、統合失調症の患者さん68名と健康な方32名の唾液を集め、お口の中の細菌のバランスと認知機能との関係調べました。その結果、統合失調症の方では、細菌の種類の豊かさが全体として低く、特定の細菌の組み合わせや働きかたの違いが、考える力の低下と結びついている可能性が示されました。まだ因果関係は分かかっていませんが、口腔内の環境が脳の健康の「鏡」や「支え」になりうることを示唆されます。統合失調症に用いるお薬は口が渇きやすく、歯周病などのリスクを高めることも知られています。こうした変化も含め、お口のケアと精神科治療を一緒に考えていくことが今後ますます重要になると思われます。日々の歯みがきや定期的な歯科受診でお口を整えることは、全身と心の健康を守るうえでも大切なものかもしれません。

※本文は、【Tamura T. G. Oral Microbiota Associated With Cognitive Impairment in Schizophrenia: Composition and PICRUSt2-Predicted Functional Pathways. Schizophrenia Bulletin, 2025.】を分かりやすく要約・修正したものです。

最近寝る前に読んだ本3冊

臨床心理士 田邊 先生

1冊目は、幕末・明治期の武士・政治家榎本武揚「シベリア日記」。1878年、初代駐ロシア大使の任期を終えた帰国時の66日間のシベリア横断日記です。馬車や船での移動、ロシアの国情、露中国境地帯の様子等、克明な観察記録が興味深いです。

2冊目は、1973年、24歳でフィリピン・ルバング島にて小野田元少尉との接触到成功し救出、1987年に雪男を探しに行き遭難した鈴木紀夫氏「大放浪」。日本を飛び出し、何かを探してヨーロッパまでヒッチハイク。お金が尽きれば時計や血を売りアルバイトで繋ぐ破天荒な旅。小野田さん発見場面もスリル満点です。

3冊目は、小野田寛郎氏「たった一人の30年戦争」。先の鈴木紀夫氏が撮影した小野田少尉の表紙写真は軍服で銃を持ち鋭いカメラ目線。怖すぎて裏返していますが、激動の現代日本を生きるための知恵に気づけるかもと毎晩少しずつ読んでいます。

サルコペニア予防について②

精神科訪問看護 佐々木 看護師

前回に引き続きサルコペニアのお話です。

サルコペニアの予防と疲労回復に運動・栄養・睡眠の3本柱を元に生活しましょう。サルコペニア判定予防の為、定期的な運動により筋肉量を保つことは進行予防にもつながります。週1回でも運動習慣のある人は睡眠の質が良いとも言われています。まずは、週1回の運動から始めてみましょう。

また、サルコペニアの予防に運動以外にアミノ酸（たんぱく質）摂取も大切です。筋肉の材料となる良質なたんぱく質を摂取することが重要です。完食・捕食で高たんぱく質なギリシャヨーグルトもおすすめです。

毎日の継続が身体作りにつながるので、頑張りましょう。



医療スタッフコラム



井口衛生士

歯科衛生士の井口舞美です。早いもので、今年も残すところ後1か月となりました。

12月を「師走(しわす)」と呼ぶことは広く知られていますが、それ以外にも多くの異称があります。『二十四節季と七十二候の季節手帖』などの著書がある作家の山下景子さんに、師走の由来とその他の12月の異称について伺いました。なぜ「師走」と呼ぶのか？「旧暦の時代に使われていた各月の和名を和風月名(わふうげつめい)」といいます。12月の代表的な和風月名は師走で、普段落ち着いた僧侶でさえ走り回るくらい忙しい月、という語源説がよく語られます。しかし、これは俗説だとされています。「しわす」という言葉は、仏教が伝来した頃にはすでに使われていて、十有二月、十二月、季冬などと書いて、「しわす」と読ませていました」

では、なぜ1年の最後の月を師走と書くようになったのでしょうか。「歳果(としはつ)」や「為果(しはつ)」が変化したというのが有力な語源説だそうです。つまり、「としはつ」「しはつ」と呼び慣わされていた言葉が、「しはす」から「しわす」に変化し、師走という当て字で書かれるようになったこととなります。歳が果てる、万事を為し果たす……まさに、1年の締めくくりにふさわしい名称です。皆様お身体ご自愛ください。今年も一年お世話になりありがとうございました。

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。
引き続き带状疱疹ワクチン、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。

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

＜新規入职者＞

新しく入职された方のご紹介を致します。

＜北綾瀬駅メンタルクリニック＞
小椋（受付事務）

＜榎本歯科医院＞
江原（衛生士）
川戸（衛生士）

＜学芸大学リアン歯科＞
中田（衛生士）

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

日常生活

塗り絵・手遊び・体操



とても
良い
お天気
でした

屋上
散歩



2F

- S.Kさん 洗濯物をたたんだり、おかずの小分けを手伝って頂いたり、様々な作業をしました。
- T.Yさん 仲間の方と茶摘みの歌など手遊びをして楽しまれていました。
- M.Kさん 食レクでは、デザートのパナナを包丁でカットする作業をしました。
- I.Sさん おやつレクでは、プリンにエクレアをのせて食べました。
- K.Hさん ラーメン作りでは、キャベツを細かくほぐす作業をしました。
- N.Kさん 食事前のラジオ体操、パタカラ体操を念入りに全身動かしていました。
- S.Uさん 同テーブルの方と手遊びをして遊びました。慣れない遊びに少し照れくさそうにしていられました。
- T.Tさん 食事後、洗い終えた食器をテーブルで拭く作業をお願いしてやってくださいます。
- K.Kさん 毎晩、居室の乾燥予防で濡らしたバスタオルを作るのを手伝って頂いています。

3F

- M.Iさん 冬の果物「みかん」のイラストや紅葉のイラストに色塗りをしました。
- T.Iさん 昼食後、身体を休める目的で昼寝をする時間を設けて過ごしています。
- K.Aさん ちぎり絵で「みかん」を作り、色も淡い色、濃い色と探して貼り付けました。
- T.Mさん クリスマスツリーの飾りつけをバランスを見ながら行いました。
- A.Mさん 朝も冷え込むようになってきて、朝食後のホットコーヒーが「温かくて美味しい」と喜ばれています。
- T.Sさん 食レクでラーメン作りをしました。どんな風に完成するか面白そうに見学されていました。
- M.Sさん 食レクでは、デザートのパナナを一口サイズに包丁を使ってカットしていました。
- S.Kさん ちぎり絵をしたり、野菜切りをしたり、活動的に様々なレクに参加されています。
- M.Kさん 雑誌を見るのがお好きようで、本棚に置いてある本を見て楽しんでいます。

食レク 野菜入りラーメン



おやつレク
プリン&エクレア

介護コラム



鈴木施設長

師走の候、皆様におかれましてはますますご健勝のこととお慶び申し上げます。先月のゆとりあでは、食レクにラーメンを作りました。野菜をカットしたり、ほぐしたりして作り上げたラーメンで、心も体も温まりました。

また、暖かい日に屋上散歩に出かけました。青空の下、日向で少しの時間過ごせとても嬉しそうでした。

屋内では、塗り絵、手遊び、体操などを行い、手足を動かす。遊びや運動を日々取り入れています。今後も利用者様と楽しみながら行ってまいりたいと思います。

今後、ますます寒さが厳しくなってまいります。体調には十分ご自愛下さい。来年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。



山口介護職員

師走に入り、日々の寒さが増してきました。皆様いかがお過ごしでしょうか？ゆとりあの入居者様も毎日元気に過ごしております。寒くなると動くのも億劫になりますが、洗濯干し、洗濯たたみ、テーブル拭きなど職員と一緒にしています。食事の前には、ラジオ体操やパタカラ体操も元気よく行っています！

今月はクリスマス会を予定しています。入居者様がとても楽しみにしている行事の一つです！ケーキを食べてサンタさんからプレゼントのお渡しなど、楽しい1日になるよう企画しています。

インフルエンザも流行っていますが、年末年始、入居者様が元気に過ごせるよう職員一同努めてまいります。

令和7年12月234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	2	3	4	5	6
	脳トレ	ボール投げ	折り紙		ぬり絵	ラジオ体操
7	8	9	10	11	12	13
口の体操	タオル体操	食事レク			折り紙	ぬり絵
14	15	16	17	18	19	20
風船バレー	ラジオ体操	頭の体操	ことわざ		ぬり絵	歌
21	22	23	24	25	26	27
タオル体操	ボール投げ	脳トレ		クリスマス会		大掃除
28	29	30	31			
大掃除						

面談日 1月の面談日： 5(月)、13(火)、22(木)、30(金)
精神科往診： 毎週木曜 内科往診： 12(水)、26(水)