



医療法人社団 徳耀会
Medical Corporation Tokuyokai

令和8年7月241号 発行
徳耀会医科・歯科・介護
http://www.tmhc.jp/
Tel 03-5616-1094
fax 03-3605-1092

医科・歯科・介護通信

入職のご挨拶

徳耀会心療内科クリニック 太田先生

本年6月より徳耀会心療内科クリニックで毎週木曜日に勤務することになりました。精神科医の太田と申します。地域の皆様のお力になれるよう、丁寧な診療を心がけて参ります。どうぞよろしくお願い致します。

北綾瀬駅メンタルクリニック 山本先生

2026年6月より北綾瀬駅メンタルクリニックの金曜日の外来を担当いたします。山本泰雅と申します。以前は東京都立広尾病院や国立精神・神経医療研究センター病院に勤務しておりました。丁寧な診療を心がけて参ります。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

時間

徳耀会心療内科クリニック 白井 先生



読者の皆様、こんにちは。白井です。暑い日々が続いておりますが、皆様如何お過ごしでしょうか？今年も既に後半戦に差し掛かり、これもやっていない、あれもやっていないと焦っている方も多いのではないのでしょうか？私もその一人です。時間の感覚というの人は人によって、そして同じ人でも置かれた状況とその捉え方によって変わるので一概に言えませんが、何か物事をやろうと思いついた時や、やらなくてはいけない仕事がある場合は、本当に時間が過ぎるのは早いものです。しかも、年齢を重ねるにつれ、残された時間について思い悩むことも増えると思います。周囲の人間関係にも気を配りながらやっていくと疲れてしまう方も多いと思います。そのように氣に病むことはいろいろ有ると思いますが、過度な負荷のかけすぎには注意してできることからやっていければ良いかなと思います。

梅雨と精神疾患

北綾瀬駅メンタルクリニック 外山 先生



日が少ない梅雨の時期は、精神的不調を感じる皆様も多いのではないのでしょうか。日照時間とうつの関連を示す報告もあるため、関係がないとは言いきれませんが。実際に患者様からもよく聞かれる声です。あえて季節や雨のせいにしてしまう、というのも一つの健康的な考え方で、すし、そのように説明することもあります。真面目で完璧主義な人ほど、「自分のせいだ、うまく息抜き出来ていないんだ」と原因を自分の中に探りがちです。自分ではコントロールできない天気やのせいにしてしまえば後悔や反省することはありません。「全部梅雨のせいだ」こう笑い飛ばしてしまえばいいのです。梅雨を乗り越えたあとの7月は、「全部暑さのせいだ」。

歯ブラシの保管

榎本歯科（外来・往診） 歯科医師 吉本 先生（女医）



梅雨時期から湿度が上がってきます。歯ブラシもお口を磨いた後、流水のみだと細菌が多く、のこってしまうそうです。湿度も上がり細菌が繁殖しやすくなります。指でもみ洗いをして、しっかり乾燥させましょう。キャップをつけているときは帰ってから乾かすときよいと思います。また、使用が長くなると細菌が繁殖しやすくなるそうなので、歯ブラシは一ヶ月に一回は替えて清潔にしていきたいでしょう。

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

	AM	PM
月		
火	白井・河口	白井・河口
水	大楽(女医)・田邊(女性)	田村・田邊(女性)
木	太田	太田
金	河口	車地、河口
土	田畑・京野・稲川(女医)	田畑・京野・稲川(女医)

TEL 03 (3605) 1094

北綾瀬駅メンタルクリニック

月～土	10:00～14:00
月～土	10:00～19:00
日	10:00～14:00

※祝日休み

	AM	PM
月	車地	車地・窪田
火	山口	山口・伊佐治(女医)
水	外山	外山
木	榎本・吉武(女医)	榎本
金	漆谷・山本	田村・漆谷・山本
土	上里・藤本(女医)	上里・藤本(女医)
日	上里	

TEL 03 (5856) 2778

医療スタッフコラム

電解質って大切ですね グループホーム看護師 金看護師

私事ですが、先日、胃の調子が悪くご飯がほとんど食べられなくなってしまうことがありました。水分やゼリー等は摂れていたのですが普段通りにも動けていたし大丈夫だろうと思っていたのです。ですが、頭痛がして鎮痛剤を服用しても治まらず、食べられないことよりも頭痛が辛かったんです。ふと、電解質の摂取量が少なかったことに気づきスポーツドリンクを飲んでみたところすうーっと痛みが消えました。電解質、大切ですね。7月になったばかりですが、これからもっと暑くなりますので皆さんも水分をしっかり摂ってお過ごしください。



リアン歯科 吉原歯科衛生士

学芸大学リアン歯科で衛生士として勤務しております吉原です。患者さんに笑顔でお帰りいただける様に、丁寧な施術を心がけております。皆さんのお口の健康を保てるよう全力でサポートさせていただきます。よろしくお願いいたします。お口の中で気になることがありましたらお気軽にご相談下さい。



歯みがきが血糖値を下げる！？ 相田歯科衛生士

運動や食事以外にも、歯みがきが血糖値を下げる生活習慣になる事はご存知ですか？口の中の歯周病菌が、出血した歯茎の血管から入り込んで全身に回ると、血液中のインスリンの働きを悪くします。そのため歯周病の人は糖尿病になりやすいのです。また、糖尿病になると口の中が乾きやすくなり、唾液の分泌量が減るため、歯周病のリスクが高まります。さらに高血糖状態が続くことで、歯茎の炎症も進みやすくなるという悪循環になります。つまり毎日の歯みがきで歯周病を防ぐことは、血糖値を下げることもつながるのです。まずは、唾液がたくさん出るようにするため、10分以上「ダラダラ歯みがき」をするのもオススメです。「ダラダラ歯みがき」とは、テレビを見ながら、お風呂に入りながら“ダラダラと時間をかける”、“唾液がダラダラ出るまでみがく”という事です。口の中が乾くと歯周病菌が繁殖しやすくなります。唾液の分泌を増やすためにも、歯磨き粉はつけず、10分以上時間をかけてじっくりと歯をみがきましょう。歯ブラシだけでは歯間の汚れを十分に取ることができないので、歯間ブラシも併用してください。最後に歯みがき粉を付けてサッとみがいて終了です。夕食後すぐにみがくのが望ましいです。歯みがきにより脳に『食事が終わった』という合図が伝わり、満腹中枢が刺激される。食後に甘い物が食べたくなってしまう人も、すぐに歯みがきをすることで“ちょい食べ”を防ぐことができます。日常の小さなところに、血糖値を下げるヒントが隠されています。特に血糖値が高い方は、関心を持ちながら生活してみると良いでしょう。

食レク 冷やし中華



おやつレク



2F

- SKさん** お洗濯した後の洋服やタオルを干す作業をお手伝いしました。（おかずの盛り付けの手伝いもしました）
- T.Yさん** ご自分でできる、食器洗いや歯磨きは声をかけて実行して頂いています。
- MKさん** 紙ひこうきとばしに挑戦しました！！（誰が長く飛ばせるか楽しみながら遊びました）
- ISさん** 3食ともしっかり食べています。調子が良い時は自分からお碗を持って、かき込むようにして食べる時もあります。
- KHさん** 紙ひこうきとばしや洗濯物を干す作業をしました。YouTubeで懐かしのメロディを流すとよく歌っています。
- NKさん** 雑誌をみたり、教科書（中学生のもの）を眺めたり、穏やかにすごしています。夜も眠れています。
- S.Uさん** YouTubeで昭和の懐かしい歌謡曲をみたり、サッカーを見て応援したりして過ごしました。
- T.Tさん** 食事形態をせんい質の多いもの（青菜）は、かみにくいご様子なので小さめにカットして提供し様子をみています。
- KKさん** 電動のひげそりを買ってもらいました。慣れるまではスタッフと一緒に様子をみながら使います。

3F

- Y.Iさん** 散歩に行きたいと、5分程度ですが屋上に行って日光浴をしました。
- T.Sさん** タ方、不安になる事ありますが、ゆっくりお話ししたり、気分転換にホットタオルで体を拭いたり工夫しながら過ごしています。
- KAさん** 6月の花の「あじさい」のちぎり絵を作りました。花の色をピンク、むらさきにして彩りを工夫しました。
- T.Mさん** 晴れた日は屋上へ散歩しに行きました。気が乗った時は、ぬりえや工作（たなばた飾り）を実施しました。
- T.Sさん** 徐々に暑い日が多くなって参りましたので、なるべく食事は食べるよう促しています。（水分促しにポカリも飲んで頂いています）
- MSさん** 天気の良い日に、久しぶりに屋上へ行き、外の空気をたくさん吸って息抜きしました。
- AMさん** 毎日、穏やかに過ごせるように適度に休憩時間も設けながら、食事もち3食よく食べています。
- S.Kさん** 6月生まれ、娘様と久しぶりに面会してお話しされました。お互いに元気な顔を見られて喜んでおりました。
- MKさん** フロアーの仲間と「茶つき」などの手遊びをして遊びました。懐かしい遊びに大喜びでした。

お手伝い



屋上散歩



介護 コラム

鈴木看護統括
グループホーム施設長

盛夏の候、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。
先月のゆとりあでは、天気の良い日に屋上散歩を行いました。外の空気を感じ、風も心地よく過ごせました。おやつレクでは、抹茶蒸しパンとみかんヨーグルトを提供し、皆様美味しいと召し上がってくださいました。日常では、個人でできるお手伝いを行って頂いております。折り紙も他のちぎり絵や工作同様、手や頭の運動になるので積極的に取り入れています。
6.7月は、天候による気圧の変化で体調を崩す方もいらっしゃると思います。規則正しい生活を行うことで、自律神経を整えるとよいと思います。また、気温が高くなることで食中毒も発生しやすくなります。食材の適切な保存と菌を繁殖させない環境作りをこれからも徹底してまいります。皆様も十分お気をつけください。
今後ともゆとりあを宜しくお願い致します。

横尾介護職員

7月に入ると、少し日射しが照り付けるというだけで、急激に暑くなるというような時期になって参ります。
皆様は、「熱中症予防策」は何か実施されていますか？手軽に出来る方法の一つがあります。「朝にみそ汁」を摂取する事です。入居者様は毎日実施しています。水分と一緒に塩分、ミネラルを効率よく補給できます。それに野菜や海藻、たんぱく質（豆腐）も入れるとさらにバランスが良さそうです。冷や汁も美味しいですが、温かい方が胃腸にも良く夏バテ防止に効果があるそうですよ！！

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			テレビ体操	ぬり絵	風船バレー	脳トレ
5	6	7	8	9	10	11
歌の会	クイズ		すいか割り	おり紙	タオル体操	ぬり絵
12	13	14	15	16	17	18
体操	おり紙		紙ひこうき	食レク	クイズ	タオル体操
19	20	21	22	23	24	25
ぬり絵	歌			風船バレー	脳トレ	おり紙
26	27	28	29	30	31	
工作	体操	ぬり絵	歌	クイズ	体操	

精神科往診

毎週火曜
面談日

内科往診：
8月の面談日：

8(水)、22(水)
3(月)、10(月)、20(木)、28(金)