



医療法人社団 徳耀会

Medical Corporation Tokuyokai

令和8年8月242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

便利の追求が不便の大合唱・大脅威

医療法人社団 徳耀会 理事長 榎本 安行

日頃から、当法人のGHの運営にご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。
さて、今年の猛暑は 大変なものですね。つい一週間前も九州方面で何と言葉を掛けてあげたら良いやら 毎日を 悲惨で痛ましい 気の毒な生活を強いられ言葉が見つからないほどの生活 この様な辛い気持ちで居るのは私だけではないと思います。兎に角自然は恐ろしい。

自然界の恐ろしさ 自然破壊によるとおもわれる地球規模の温暖化 地殻変動による大地震 この現21世紀は 此れからどの様になるのでしょうか!?やはり ありの 便利の追求が 不便の合唱・大脅威にならない様 祈るばかりです。

猛暑 厳しい暑さ 皆様方の 御健康をお祈り致し くれぐれもご自愛下されます様 お願い申し上げます。

1日1万歩は必要？

徳耀会心療内科クリニック 田村 先生

運動が心の健康に良いことは知られていますが、必ずしも1万歩を目指さなくてよいようです。2024年、成人約9万6千人を含む33研究のメタ解析では、歩数が多い人ほど抑うつ症状が少なく、前向き研究では1日7000歩以上の人は7000歩未満の人より、うつ病の発症リスクが約3割低いという結果でした。1日1000歩増えることにリスクは約9%低下していました。ただし、これは「歩けば必ず予防できる」ことを証明したものではありません。それでも、買い物で少し遠回りする、階段を使うなど、「今より1000歩」は無理のない目標になります。* 本文は、Bizzero-Peroni B. & JAMA Network Open, 2024 を参考に記載しました。

自分を褒めること

北綾瀬駅メンタルクリニック 藤本 先生

私たちは、うまくいかなかったことには気づきやすいのに、できたことは当たり前に思ってしまうがちです。「もっと頑張らなきゃ」と自分に厳しくすることが、前に進む力になると感じている方も多いかもしれません。でも、厳しさばかりが続くと、心は少しずつ疲れてしまいます。今日、朝起きられた。ごはんを食べた。誰かに「ありがとう」と言えた。そんな小さなことで十分です。1日の終わりに、「今日はこれができた」と、ひとつだけ自分に声をかけてみてください。1日動けない日があったとしても、今日は自分の体を労わる時間を取れたと考えることができれば、また翌日から頑張ろうと思えるかもしれません。自分を褒めることは、甘やかすことではありません。頑張っている自分を、ちゃんと認めてあげる。それは、明日をより良いものにするための、小さな準備なのだと思います。

歯周病と全身疾患の関連性について

榎本歯科（外来・往診） 歯科医師 山本 先生

歯周病は放置してしまうと歯が抜けてしまう恐ろしい病気ですが、口腔の分野だけでなく全身疾患にも関係がある事が分かっています。歯周病は口腔内の歯周病菌が歯に付いた汚れや食渣を食べて除去できない塊になり内毒素をだすことで炎症を引き起こしますが、その毒素が心臓病や糖尿病、誤嚥性肺炎の要因になる場合もあり最近では認知症にも関連があると言われています。

特に高齢者の方は身体の機能自体が低下している事が多いためより重篤化すると命に関わる可能性もあります。そうならないよう普段からの自己管理、予防が本当に大事になります。

昨今、健康意識の向上により80歳以上になっても歯を20本以上残存される方も増えていきます。今は痛みなどもなく問題が表面化していないくても知らない間に進行することも多いので歯科受診にて治療、予防することをお勧めします。

★GHゆとりあからお願い★

後期高齢者医療資格確認証書、介護負担割合証を、当グループホームへまだご郵送されていない方がいらっしゃいましたら、ご郵送下さいますようお願い申し上げます。

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	大柴(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

転倒について 訪問リハビリ理学療法士 穴沢先生

近年の調査によると60歳以上で転倒した理由は、「つまずいた」が最も多く、次いで「滑った」、「段差を踏み外した」、「めまい」の順になっています。この結果からもほとんど歩行中に起こることが分かります。ただし、これらは比較的健常な高齢者での調査であり、介護を受けるような筋力体力の低下した高齢者ではやや異なります。要介護者では不正確な体重移動が主因であり、すなわち「腰かける」、「立ち上がる」、「屈む」、「歩行の開始時」などが挙げられます。そのため転倒を予防していくためには、姿勢を維持するバランス能力の向上を高めていくことが大切となります。

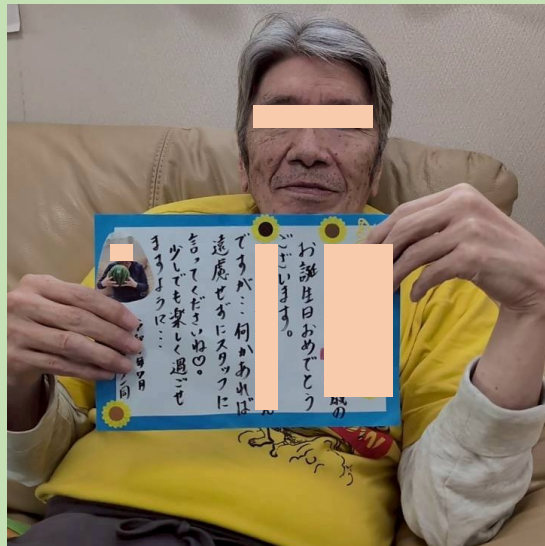
リアン歯科 中田歯科衛生士

はじめまして。歯科衛生士の中田です。
お口の健康は美味しく食べることや楽しく会話をする、全身の健康にもつながる大切な役割があります。皆様がいつまでも笑顔で過ごし、健康に毎日を送れるようお口のサポートやケアのお手伝いをさせていただきたく思います。歯磨きだけでなく、食生活もお口の健康に関わってきます。
暑くなってきておりますので、アイスクリームや冷たいスポーツドリンクなどが欲しくなる季節です。しっかりと歯磨きをしながら、熱中症対策をしましょう！
体調には十分お気をつけ下さい。これからどうぞよろしくお願い致します。

命を守ること 榎本歯科医院 井口歯科衛生士

熊本地震で被災された皆様に、心よりお見舞い申し上げます。
いまだ余震や厳しい暑さが続く中、どうかお体を大切に一日も早い日常の回復を祈っております。災害時には、断水で水を使えなかったり、口腔ケア用品の不足、入れ歯を外す場所の環境が整っていないなどで口腔内の状態が悪化します。口の中が不衛生な状態が続くと、虫歯や歯周病、風邪やインフルエンザ等の感染症のリスクが高まります。
特に高齢者の場合は、口腔内を清潔に保たないと、増殖した口腔内細菌により誤嚥性肺炎※などの呼吸器感染症のリスクが増加することもあります。また、病気になってしまっても災害時は満足に治療を受けられる環境が整っていない可能性も高いです。災害時にお口の健康を心がけることは「命を守ること」につながるといっても過言ではありません。
※誤嚥性肺炎...食べ物や唾液が誤って肺に流れ込むこと。口の中の細菌によっておこる。

誕生会&食レク



スイカ割り大会



グループホーム ゆとりあ



2F

- SKさん セタの時期に合わせてスイカ割りをしました。スイカを抱えて記念写真も撮りました！
- T.Yさん スイカ割りに挑戦しました。スイカにあたりましたが、意外と固くてなかなか割れずに苦戦しました。
- MKさん スイカ割りでは、仲間がチャレンジしているところを見守ってくださっていました。
- ISさん スイカをおやつに食べました。甘くておいしいと満喫されていました。
- KHさん セタの昼食は、ピンク、黄、白、緑のカラーが入った素麺と星の形をしたオクラ、人参と共に食べました。
- NKさん 7月生まれ。誕生日のお祝いも兼ねてお寿司を食べました。
- S.Uさん 7月生まれ。スイカ割りにも挑戦しましたが、距離感がなかなかつかめず苦労しました。
- T.Tさん 久しぶりに握ったお寿司を食べました。娘様とお話しされたのも嬉しかったようです。
- KKさん スイカ割りでは、目隠しをして本格的に実施しました。スイカをおやつに食べた時には、甘くておいしいと話されていました。

3F

- YJさん 避難訓練をしました。煙を吸わないようにハンカチ、タオルなどで口を覆うシュミレーションを行いました。
- T.Sさん セタの日にスイカ割りをしました。棒は当たるも思うように割れず、何度か叩きました。ビーチボールのスイカを抱えて撮影もしました。
- KAさん 運動不足の緩和に仲間と手をつないでリズムに合わせて、歩きました。
- T.Mさん 昼食にお寿司を食べました。「うまい！」と握ったお寿司を喜んでくださいました。
- T.Sさん スイカ割りでは、代わりにスイカのビーチボールを抱えて写真を撮りました。
- M.Sさん 365歩のマーチの歌に合わせて、仲間の皆様と一緒に歩きました。
- AMさん 防災訓練では、静かにスタッフのお話を聞いて参加されていました。手元にあったタオルで口を覆っていました。
- S.Kさん リクエストの多かったお寿司を昼食会という形で召し上がりました。美味しい！と絶賛でした。
- MKさん ユーチューブで盆踊りを聴いたり、歌の会で歌ういろいろな歌を歌ってくださいます。

セタ



防災訓練



介護 コラム

鈴木看護統括
グループホーム施設長

残暑の候、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。
7月のゆとりあでは、セタに彩り野菜を添えた4色素麺を皆様で召し上がり、1年の健康を祈りました。笹を描いた大きな紙に、それぞれの願いを込めた短冊も飾りました。また、今年もスイカ割り大会を行いました。顔より大きなスイカを持ったり、叩いたり、味わったりと、皆様大いに楽しみました。
先月は、防災訓練も行い、避難方法を皆で確認し合いました。今後も訓練は定期的に行い、地震、火事などに備えていきたいと思ひます。
暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日は続きます。熱中症等、十分にお気をつけてお過ごしください。来月もまた、宜しくお祈り致します。

前田介護職員

今年は、早くから暑い日が続いていますが8月は更に暑さが厳しい8月を迎えました。気温や湿度が高くなり体力を消耗しやすい季節です。
特に高齢者は喉の渇きを感じにくいので、こまめな水分補給をしていただくよう気を配りながら日々の生活を支援しています。
7月はレクリエーションにスイカ割りをして季節を感じて頂き、食事レクではお寿司を提供させて頂き、美味しいと喜んで召し上がって頂きました。
これからも心を込めて支援してまいります。

日	月	火	水	木	金	土
						1
						塗り絵
2	3	4	5	6	7	8
体操	ボール遊び	食レク		風船バレー	歌の会	脳トレ
9	10	11	12	13	14	15
工作		輪投げ	お茶会・盆踊り	盆踊り	紙ひこうき・盆踊り	盆踊り
16	17	18	19	20	21	22
体操	歌の会	おやつレク		ボール遊び	脳トレ	塗り絵
23	24	25	26	27	28	29
工作	防災訓練	9月の飾りつけ※	紙ひこうき	お茶会		
28	29	精神科往診	毎週火曜 面談日	内科往診： 5(水)、19(水)		
工作	風船バレー			※9月の飾りつけ 24～28日		

9月の面談日 7(月)、8(火)、17(木)、25(金)