医療法人社団 徳耀会
Medical Corporation Tokuyokai

令和8年11月245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

寝すぎにご用心！就寝は「8時間まで」が目安です

北綾瀬駅メンタルクリニック　山口　先生

年を重ねると「早めに布団に入って、ゆっくり休もう」と思いがちですよね。でも実は、寝床で長く過ごしすぎることも体の負担になります。

厚生労働省の「Good Sleepガイド（ぐっすりガイド）」では、高齢の方は寝床にいる時間が8時間以上にならないことを目安にしています。高齢になると、睡眠不足よりも長く寝床にいるほうが健康へのリスクが高いとされているためです。

必要な睡眠時間は、年齢とともに自然と短くなります。長く横になっていると眠りが浅くなり、夜中に何度も目が覚める原因にもなります。

ぐっすり眠るコツは3つです。

①眠くなってから布団に入る　②昼寝は長くなりすぎないように

③日中はお日さまを浴びて、体を動かす

朝起きたときに「よく休めた！」と感じられれば、それが良い眠りのサインです。時間の長さより「目覚めの気分」を大切にしてみてください。

眠りのお悩みが続くときは、どうぞお気軽にご相談ください。

読書の習慣

北綾瀬駅メンタルクリニック　窪田　先生

「眠らなければ」と思うほど、かえって眠れなくなった経験はありませんか。眠れないと翌日のことが心配になり、「早く寝ないと」と焦ってしまいます。しかし、この焦りや緊張が、さらに眠りを遠ざけることがあります。

眠れないときは、無理に眠ろうとしないことも一つの方法です。布団に入ってもなかなか眠れないときには、一度布団から出て、暗めの部屋で静かに過ごしてみましょう。スマートフォンやテレビなどの明るい画面は睡眠に悪影響なので避け、紙の本を読むなどして過ごすのもよいでしょう。

日中は、毎日同じ時間に起きて朝の光を浴びることや、適度に体を動かすことが睡眠リズムを整える助けになります。コーヒーなどカフェインを多く含む飲み物は午後から控えましょう。昼寝をする場合、夜間の睡眠に影響しないよう15～30分程度の短い時間にとどめ、夕方以降は避けるようにしましょう。

睡眠のトラブルは医療機関でも相談できます。お困りの際は、我慢せずお気軽にご相談ください。

11.月8日は「い（1）い（1）歯（8）」の語呂合わせで いい歯の日です

榎本歯科（外来・往診）歯科医師　立浪　先生（女医）

みなさんは『8020運動』ってご存じですか？

～80歳になっても自分の歯を20本以上保とう～という意味をこめて「8020運動」がスタートしたのは1989年。20本以上の歯を保てれば、ほとんどの食べ物をしっかりとかむことができ、おいしく食べることができるため20本という目標が掲げられました。

歯科医師が患者の歯を残す努力を続けたことに加えて、国民の歯の健康に対する意識も高まりました。50代以降、特に高齢者の方々には、いつまでもおいしく食べることを目標として、お口の健康管理に気を配る人が増加したと考えられます。今では多くの方が80歳で20本以上の自分の歯を保っていることから歯が健康であるということの重要性はたくさんの人が気づき始めているようです。

健康な歯でいること、年を重ねて自分の歯で咀嚼(そしゃく)できる状態を維持することは、食事がおいしく、会話も楽しく、表情も豊かになり、全身健康に繋がります。

楽しく充実した食生活を送り続けるためには、生まれてから亡くなるまでの全てのライフステージで健康な歯を保つことが大切です。

ぜひ「8020」を目指しましょう!!

＜ワクチン接種について＞

令和8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。
詳細は、心療内科クリニック看護師まで。

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	京野・田畑・稲川(女医)	京野・田畑・稲川(女医)

TEL　03（3605）1094

北綾瀬駅メンタルクリニック

月～土	10:00～19:00
日	10:00～18:00

	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	担当医師2名予定	

TEL　03（5856）2778

医療スタッフコラム

手作りはたきで気分爽快
田邉心理士

先日、インターネットの動画で、ある人が、掃除のはじめに、窓を開けて換気をしながら家中にはたきをかけるとほこりがたまらなくていい、と話していました。それを聞いて、へぇ～そうなんだ、と興味を持ちました。私は、恥ずかしながら掃除が苦手でまめにしないので、棚とか部屋の角といった掃除機で吸い取りにくい場所にほこりがたまりがちで、わかっていても面倒でほったらかし。大掃除のときにやっと掃除機に部品をつけて吸い取っていました。私が子供の頃、母ははたきをかけてから掃除機をかけていましたが、私は大人になって自分で掃除をするようになってもはたきをかけたことがありませんでした。でも、この話を聞き、はたきがそんなにほこりよけに役立つならやってみたいと思いました。たまたま家にちょうどいい長さの細い竹の棒と薄い絹のはぎれがあったので、インターネットではたきの作り方を調べました。作り方は、まず、竹の先の方にきりで穴をあけタコ糸を通して高さを出すように重ねて巻きつけます。絹の布を4センチ×50センチに切ったものを12枚作り、放射状に置いてから重なった中心を竹の先にかぶせ、タコ糸の少し下で、麻紐で一度かたく縛ります。次に、かぶせた絹布を全部ひっくり返してはたきの形になったら、最初に縛った麻紐のふくらみの位置よりも少しだけ布の先端方向の位置でもう一度麻紐でかたく縛ります。最後に、手で持つ方の竹の端に穴をあけ紐を通し、輪を作って吊り下げられるようにしたら完成です。はたきを手にもって振ってみるとすごく軽いです。ほこりがつもりそうなところを絹布の先でパタパタたたくと、とても気持ちがいいです。ほこりは目に見えませんが、はたいた後で掃除機をかけると部屋中がピカピカになったような気がして気分爽快になります。多少はまめに掃除をするようになりました。

いい歯の日
榎本歯科医院　川戸歯科衛生士

朝晩の冷え込みが厳しくなってきましたが、皆様お健やかにお過ごしでしょうか。

さて、今回は『いい歯の日』のお話しです。

11月8日が『いい歯』と読める事から『いい歯の日』と決められたそうです。

いつまでも美味しく楽しく食事を摂り、元気に長生きする為にも歯はとても大事な体の一部です。その為、日々の歯のお手入れは必要不可欠になります。ご自身の歯が多ければ多いほど硬いものもよく噛んで食べる事ができ、食べ物の味もよく分かり美味しく食べる事ができます。またお腹の消化もよくなり栄養もしっかり摂る事ができます。

長生きの秘訣とも言える日々の歯磨き。『いい歯の日』を機会にもう一度ご自身のお口の中を見直してみてはいかがでしょうか。

寒暖差が多いこの時期、体調も崩しやすくなる為くれぐれもお身体もご自愛ください。

グループホーム　ゆとりあ

Photo Selection

食レク　栗ご飯



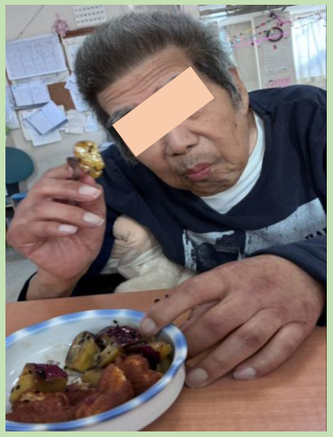






おやつレク　大学芋







今月の私

2F

S.Kさん	栗ご飯を作りました。デザートのオレンジを切るのも手伝いました。10月の誕生日祝いも行いました。
T.Yさん	夜間、冷え込むようになってきたので、きちんと布団に入って頂くよう声掛けしています。
M.Kさん	食レクで栗ご飯を作って秋の味覚を楽しみました。
K.Hさん	食レクでは、卵割りに挑戦しました。殻を入れないように慎重に行いました。
N.Kさん	入浴の時に頭を洗ったり、体を洗ったり、ご本人が動かして自身で行って頂くよう取り組んでいます。
S.Uさん	卵割りに挑戦しました。とても楽しく調理されていました。
K.Kさん	ハロウィーンのかぼちゃのちぎり絵やポスターを作る作業を行いました。

3F

Y.Iさん	ちぎり絵で大きな巨峰とマスカットを作りました。次は柿を制作中です。
T.Sさん	栗ご飯用のおかずのさつまいもを包丁でカットする際、スタッフと一緒に行いました。
K.Aさん	歌の会では、秋らしく「もみじ」の歌を思い出しながら歌いました。
T.Mさん	シール貼りでは、お気に入りの作品に仕上がったようでとても喜んでいました。
T.Sさん	朝晩は冷えて、日中は日射しが入ると暑くなるので薄いカーテンを調整して過ごしています。
M.Sさん	シール貼りでは、自分のオリジナルで好きな模様に貼り付けました。誕生日祝いも行いました。
A.Mさん	大学芋を作ったところ、久しぶりに食べられたのが、とても嬉しかったようです。
S.Kさん	ちぎり絵ではブドウの次にリンゴ（赤、青）の2色を仕上げました。
M.Kさん	おやつレクで大学芋を作り提供しました。もみじ饅頭と相性抜群でしたと話されていました。

ちぎり絵　秋のぶどう&りんご





お誕生会



シール貼り



2026　11月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
01	02 もみじ飾り	03 風船バレー	04 タオル体操	05 昔話	06 ボール遊び	07 歌の会
08 工作	09 習字	10 タオル体操	11	12 昔話	13 食レク	14 ことわざを学ぼう
15 歌の会	16 習字	17 ぬり絵	18 折り紙	19 おやつレク	20 じゃんけん大会	21 工作
22 ぬり絵	23 脳トレ	24 クリスマス飾り※	25	26 足踏み体操	27 紙ひこうき	28 ぬり絵
29 カレンダー作り	30 カレンダー作り	01	02	03	04	05

メモ:
※クリスマス飾り　２４日～２８日
精神科往診：毎週火曜　　内科：１１日（水）、２５日（水）

介護コラム

鈴木看護統括
グループホーム施設長

立冬の候、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、食欲の秋にぴったりなイベントを皆様と楽しみました。おやつレクではホクホク甘い「大学芋」を、食事レクでは秋の味覚である「栗ご飯」をご用意し、季節の食材を皆様で美味しく味わい、笑顔あふれる賑やかな時間となりました。
9月に作成していたぶどう、りんごのちぎり絵も完成し、ゆとりあは秋を感じられる雰囲気となっています。
最近、朝晩冷え込むようになり、風邪や感染症等かかりやすい時期となってまいりました。ゆとりあでも体調管理や感染症対策に引き続き留意し、皆様が温かく快適に過ごしていただけるよう努めてまいります。皆様もお身体には十分お気をつけてお過ごしください。
来月もまたゆとりあを宜しくお願い致します。

芦澤介護職員

あっという間に今年もあと2ヶ月となりました。
ゆとりあでは、毎回「今日は何月何日ですか？」「○月といったら何を思い出しますか？」「もうすぐ○○ですね。」など様々な話をし、会話を増やしています。
今年の秋は37日間連続雨が降り、利用者様も窓を見て天気を気にかけている姿を今でも多く見かけます。この時期、天候に体調も左右されますので、利用者様が少しでも快適に過ごせるようゆとりあスタッフ一同支援してまいりたいと思います。