



医療法人社団 徳耀会

Medical Corporation Tokuyokai

令和7年7月229号 発行
徳耀会 医科・歯科・介護

医科・歯科・介護通信

口腔ケアの目的

医療法人社団 徳耀会 副理事長 榎本 妙子

歯磨きは、虫歯や歯周病の予防、そして口臭予防になります。それは、どの世代でも行っていることです。

では、介護となられた方の口腔ケアは何が違うかというと、口の衛生を保つ「器質的口腔ケア」と「機能的口腔ケア」の2種類があるところです。この二つの口腔ケアをもって「誤嚥性肺炎」をはじめとする感染症の予防、また口の老化や機能低下を予防する口腔ケアとしての効果が発揮されます。

- ・口腔ケアの目的は次の4つがあります。
- ・口腔内の清潔と潤いを保つ
- ・粘膜ケアにより咳反射、嚥下反射を高める
- ・口腔機能を維持向上することでQOL向上につなげる
- ・誤嚥性肺炎をはじめ口腔内細菌による感染の予防

歯や義歯をきれいにし、舌をきれいにケアすることで味覚が改善されます。食前に口腔ケアを行うことで、美味しく食事ができるようになり、歯周病菌による全身の病気（動脈硬化、糖尿病、早産、心内膜炎、脳梗塞など）も防いでくれます。

また、口腔内や周囲のマッサージには食べるためのウォーミングアップとなり、咀嚼や嚥下の働きを高め、万が一誤嚥しかけた時の咳反射を高める効果もあります。誤嚥性肺炎や窒息を起こさずに、口から食べ続けられるための「食べられる口に整える」口腔ケアは継続が大切です。

認知症で何か月も発語がなかった方に、口腔ケアを施し、唾液で潤う口にし、口腔周囲の筋肉の緊張をほぐすマッサージをしたところ、表情が和らぎ、久しぶりに声が出て、ご家族様が涙ぐんでしま

う事がありました。

貝原益軒「養生訓」⑤

心療内科 精神科 上里 先生



今から300年以上前、貝原益軒が健康長寿の心得を著した『養生訓』から抜粋して見てみましょう。

【内欲と外邪】「健康を保つための方法として、自分の身を害するものを遠ざけなければならない。身体を損なうものには、「内なる欲」と「外からの害（外邪）」の二つがある。「内なる欲」とは、食べすぎ・飲みすぎの欲、異性への欲、寝すぎの欲、しゃべりすぎの欲、そして喜び・怒り・憂い・思い悩み・悲しみ・恐れ・驚きといった七つの感情に振り回される心の欲を指す。「外からの害（外邪）」とは、自然界の四つの気候（風・寒さ・暑さ・湿気）による悪影響のこと。

内欲はなぜこんなにも強いのでしょうか。それは人類進化の歴史のほとんどの期間、生き延びるために絶対必要だったため、脳がそのような作られたからです。しかし、欲を簡単に満たせるようになった現代の環境に脳が追い付いていません。「脳が要求することがますます難しい状況になっています。」

夏の水分補給と虫歯のリスクについて

歯科医師 立浪 先生



最近、日差しが強くなってきましたね。こんな時こそこまめな水分補給が大切です。でも、実は飲み物の選び方・飲み方によって虫歯のリスクが高くなることをご存知ですか？

暑い日によく飲むスポーツジュースや炭酸飲料には意外と多くの砂糖が含まれています。500mlのペットボトル1本で角砂糖10個以上の糖分が入っていることもあります。

虫歯菌は糖をエサにして酸を作り出し、歯を溶かしていきます。オススメする水分補給方法としては、基本は水かお茶（無糖）に、していただき甘い飲み物を飲んだら一度口をゆすぐか水を飲んで下さい。また可能であれば食後・運動後の1回しっかり飲むことでちびちび飲むことを避けてください。

夏バテ予防

精神科訪問看護 鈴木 看護師



暑い日が続いていますが、冷たい飲み物を取り過ぎたりしていませんか？

暑さで「暑い↓だるい↓食欲がない↓飲料水の飲みすぎ↓消化能力の低下↓食欲不振」という悪循環を招き、その結果、体調が崩れて夏バテを起こしてしまいます。暑いとどうしても冷たい物を飲みすぎたり、偏った食生活になりがちです。1回の欠食が栄養不足につながってしまいます。1日に3回の食事を規則正しく食べることは、生体リズムを整えるうえでも重要です。特に午前中のエネルギーを補給する朝食で、ビタミンB1、C、たんぱく質を意識してとりましょう。そうめんなどあっさりしたもののしか食べられないという時でも、ビタミンB1、C、たんぱく質を豊富に含む食材を使ったトッピングや小鉢をプラスしましょう。

バランスのよい食事を心がけて、今年の猛暑も元気に乗りきりましょう。

診療時間・担当医のご案内

☆7月 休診日のご案内

7月23日水曜 阿部先生 休診

	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	車地	河口心理士
火	白井	白井
水	阿部(※第4水休診)	田村
水		外山
第1.3水	大楽(女医・総合内科)	
木	榎本	榎本
金	車地	車地
		田村
第1.3土曜	上里 田畑 稲川(女医)	上里 田畑 稲川(女医)
第2.4土曜	上里 京野 田畑	上里 京野 田畑
第5土曜	上里 田畑	上里 田畑

新規クリニック開設のお知らせ

令和7年9月1日より三井ショッピングパークからテラス北綾瀬内、メディカルモールからテラス北綾瀬駅に、新規クリニックが開設致します。

医療法人社団 徳耀会
北綾瀬駅
メンタルクリニック

何かご相談ありましたらご来院ください。

ワクチン接種について

令和7年4月1日より足立区助成

- ① 带状疱疹ワクチン
- ② 肺炎球菌ワクチン

予約開始します。詳細は、看護師まで。



井口衛生士

医療スタッフコラム

今回はフレイルについてです。

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の段階の状態であり、予備能力低下により身体機能障害に陥りやすい状態の総称です。

日本では2014年に日本老年医学会より虚弱に代わる学術用語として提唱された比較的新しい用語で、歴史的な経緯により概念は複数ありますが、大きく分けて、表現型フレイルと欠損累積モデルの2つの概念が存在すると言われています。

高齢者の多くは（極度の高温低温、病気、怪我、あるいは薬の変更といった）各種のストレスに対して脆弱性が高まるとされ、人口が高齢化するにつれて、高齢者がこういったリスクに晒される要因を理解し、改善に向けた介入を行うことが、老年医学者や公衆衛生従事者の中心的な課題となっています。

原因と考えられるサルコペニア（ギリシャ語で「肉の貧困」を意味する）は、加齢に伴う骨格筋の量、質、および強度の退行性の喪失のことをいい、このサルコペニアは、機能的状態の低下をもたらし、著しい障害を引き起こす可能性があります。骨粗鬆症や筋力低下など、日常的な活動が困難になることもあります。

日頃から適度な運動と栄養をつけ、健康な状態を維持していきたいですね。

食レク・おやつレク



今月の私

2F

- SKさん 同テーブルの仲間に「ぬり絵やっぺら」と勧められ、苦手だが思い付きで自由に挑戦しました。
- T.Yさん パイナップルのぬり絵を見て、自然と手を伸ばして色ぬりしました。
- MKさん フルーチェを作りました。混ぜ合わせる所や小分けする作業を手伝いました。
- ISさん 3食しっかりよく食べています。丼にしておかずを中央に乗せるときれいに食べています。
- K.Hさん フルーチェをゼリーと牛乳を混ぜて、簡単ですが固まってくるゼリーを作りました。
- NKさん 食器洗い、口腔ケアなど自分で出来る事は、その都度声をかけて取り組んでいます。
- S.Uさん 食事の前や後のテーブル拭きをいつも行って下さっています（他の利用者様も喜んでくださいます）
- T.Tさん スイカや夏のフルーツのぬり絵と一緒に作業しました。食器洗いも自分の分は行っています。
- K.Kさん 仲間やスタッフとの将棋を楽しんでいます。対戦相手も増えて、やる気アップしています。

3F

- MIさん 夏の野菜、フルーツの色塗りを一緒に行いました。涼しい所なるべく過ごしています。
- T.Iさん さっぱりとしたフルーチェをおやつレクで楽しみました。
- KAさん 七夕飾りやぬり絵など色々な作業を手伝いました。天井に吊るしてきれいに飾っています。
- T.Mさん 七夕で飾る輪飾りをたくさん作りました。短冊も作りました。
- AMさん 3食しっかり食べています。時折、休息しながらのんびりと過ごしています。
- T.Sさん 夏バテしないように食事をしてからリビングへ戻る前に麦茶やポカリスエットを飲んでいます。
- MSさん 居室にこもりがちにならないようリビングで音楽を聞いたり、おしゃべりして過ごしています。
- S.Kさん お寿司が食べたいというリクエストにお答えして、食レクにてお寿司のセットを満喫しました。
- MKさん 歌がとても好きなので、懐かしい曲が聞こえてくると楽しんで手拍子されていました。



七夕飾り

塗り絵

介護コラム

金子施設長

連日の炎暑でございますが、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。今月の食レクは、利用者様のリクエストで昼食にお寿司を用意しました。久しぶりのお寿司に舌鼓をうち、皆様笑顔で召し上がっていらっしゃいました。また、七夕飾りも作成し、施設内の壁に色とりどりに飾っています。

毎日30度を超える暑さとなり、当施設では、熱中症対策に取り組んでおります。消防庁の調査では、熱中症で搬送される高齢者のうち、ほとんどが室内で熱中症を引き起こしていると報告されています。加齢により暑さに関する感覚機能や体温調整機能が低下する為、ご本人様が「平気」と仰っていても実は体は危険な状態にあることが多いのです。当施設におきましては、適切な温度の空調設定、室温・湿度の管理、入居者様の衣類のご提案など、熱中症対策に関する取り組みを継続してまいります。ご自宅でも、くれぐれも熱中症に気をつけてお過ごしください。今後も夏が続くと思われまます。皆様方もお体を大切にお過ごしください。

矢部介護職員

先日、とても心温まる出来事がありました。それは、私が仕事用のエプロンを忘れてしまい、夜勤明けの職員と困ったと話している時でした。一人の女性の入居者様が私を呼び、小声で「二枚あるから部屋から持って着なさい」と、その入居者様が大事にされているベストをエプロンを忘れた私に貸して下さるというのです。話を聞いて下さったことへの驚きと大切なものを貸して下さる優しさと思いやりに心が温かくなった時間でした。

衣類につきましてご家族様へのお願い

サイズが変わったり、長年来ていることからの劣化などで買い替えが必要な方がおります。リハビリパンツやオムツの上から履くズボンは1-2サイズ大きめのゴム製のもののご用意をお願いいたします。詳しくは職員までお問合せください。

令和7年7月229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
		体操			ぬり絵	ボール投げ
6	7	8	9	10	11	12
折り紙	風船バレー	ぬり絵	食レク	タオル体操	ボール投げ	歌
13	14	15	16	17	18	19
紙ひこうき	おやつレク			タオル体操	ボール遊び	折り紙
20	21	22	23	24	25	26
歌	ぬり絵	タオル体操	お話し会	誕生会	体操	
27	28	29	30	31		
8月の工作						

精神科往診: 毎週木曜
面談日: 8月の面談日: 4(月)、12(火)、21(木)、29(金)
内科往診: 9(水)、22(水)

