



医療法人社団 **徳耀会**

Medical Corporation Tokuyokai

令和7年10月232号 発行
徳耀会 医科・歯科・介護

医科・歯科・介護通信

北綾瀬駅メンタルクリニック新規開設

ららテラス北綾瀬内に「北綾瀬駅メンタルクリニック」を新規開設いたしました。当院では、うつ病、躁うつ病、不眠症、パニック症、適応障害、注意欠如・多動症、統合失調症、認知症の他、人生や仕事のお悩みを持つ方に寄り添い、皆さんが自分らしく生活できるようサポートさせていただきます。どうぞお気軽にご相談ください。

北綾瀬駅メンタルクリニック 院長 上里 彰仁

秋

心療内科精神科 白井先生



読者の皆様、こんにちは。暑い夏もようやく終わり、朝夕涼しくなっているかと思いますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

私は、毎年この時期になると、夕方「あれ、もうこんなに暗くなっちゃった、急がねば」と焦って時間を見ると、思っていたよりも早い時間だったと胸をなでおろすことがしばしばあります。このように、今は1年の中で3、4月と並んで、最も日の出の時間が日ごとに遅くなり、日の入りの時間が日ごとに早くなるのが、実感できる時期だと思えます。毎日忙しい日々を送っていると、ついつい時間に追われて忘れがちになる自然の営みを感じてもらえらると思えますが、一方、特に休日など時計で生活せずに日の出の時間で、その日の起床時間を決めている人はついつい遅くなってしまいうことで睡眠のバランスが崩れてしまうので注意したほうがよいと思います。

それでは、皆様の健康を祈念し筆をおきたいと思えます。

映画

歯科医師 山本先生



皆様映画は好きですか？

今年の夏はとても話題になった映画がありました。そう「鬼滅の刃」です。診察中の話題作りにと軽い気持ちで出向いたところ、夏休みということもありとんでもない人がいました。前作はコロナ禍もあり感染対策がしっかりされていましたが、今作では密、密、密の混雑状態！新たなコロナ株の確認もされている昨今、人が集まる場所では感染予防にも全集中してくだ

さい。ちなみに映画は面白かったです。続き物なので初見さんには勧めませんが、一見の価値はあります。興味があれば是非！

寒暖差疲労

精神科訪問看護 鈴木 看護師



長かった夏の暑さがやっと和らぎ、秋が一段と深まってきました。9月の残暑とは異なり、10月は一気に秋らしい気候へと変わり始め、共に1日の寒暖差が気になる季節になります。また、9月と同様に気温差が大きいため、体調を崩しやすいのも10月の特徴です。特に朝晩は急に冷え込む日もあり、風邪や冷え対策をしっかりと行う必要があります。

秋の寒暖差疲労の対策は以下のようなことが挙げられます。
○ぬるめのお湯にゆっくり浸かり、リラックスする。
○軽い有酸素運動（散歩など）を行い、代謝を活発にする。
○バランスの良い食事を心がけ、温かいものをとり体を温める。特にビタミンB群やマグネシウムを多く含む食品（例…魚、ナッツ、緑黄色野菜）を意識して摂取しましょう。
○睡眠時間を確保する。

ワクチン接種について

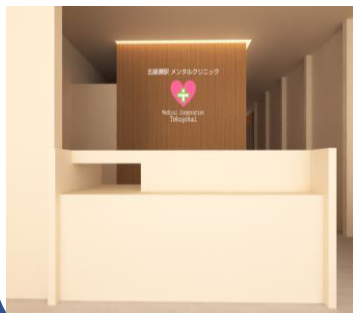
令和7年10月1日より
インフルエンザワクチン、コロナワクチン
予約開始します。
引き続き
带状疱疹ワクチン、肺炎球菌ワクチン
受付しております。詳細は、看護師まで。

三井モールららテラス 北綾瀬駅メンタルクリニック

令和7年9月1日より
三井ショッピングパーク
ららテラス北綾瀬内、
医療モール
ららテラス北綾瀬に
新規クリニックが開設
致しました。

医療法人社団徳耀会
北綾瀬駅
メンタルクリニック

何かが相談ありましたら
ご来院ください。



月～土	10:00～19:00
日	10:00～14:00

※祝日休診

	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

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	車地
土曜	田畑	田畑
土曜(隔週)	京野・稲川	京野・稲川

医療スタッフコラム

猛暑の日々もなくなり、過ごしやすい季節になってきましたね。

今年は本当に暑くて、冷たい物を食べる機会が多かったと思いますが、「歯がしみて痛い、。」という患者様が多く見られました。虫歯の方もいらっしゃいますが、歯ぎしりが原因で歯がすり減り、しみてしまう方が多かったです。

皆さんは朝起きた時に顎がなんだかしんどいと感じることや、日中も知らず知らずのうちに歯をくいしばっていることは無いですか？

歯ぎしりは寝ている間に無意識下でしているものなので自分では認識できず、誰かに指摘されて気付くことも多いのが特徴です。歯ぎしりはキリキリと音がしてうるさい単なる悪い癖だと思われがちですが、歯や口の中に大きな害を与えてしまいます。また噛みしめ・くいしばりのように音のしないものもあります！では噛む力はどれくらいの強さなのでしょう。一般に普通の食事の時に噛む力は数kgから強くても30kg程度です。しかし睡眠中の歯ぎしりは無意識下のため抑制が効かず、50～100kgを超える力がかかります。持続的に強い力で噛み続けると顎の筋肉に負担がかかりコリができることも多々あります。顎の筋肉は歯と連動してるので、虫歯でもないのに歯が痛く感じたり、歯がしみるなどの症状が出てくるようになるのです。

歯ぎしりをしていると気付いたらマウスピースを作り、早めに対策をとりましょう。また歯ぎしりをしているかどうか分からない方も歯の擦れ具合などからリスクがどのくらいあるか分かる場合もありますのでお気軽にご相談ください。過剰な力は歯を壊す原因になります。歯と一緒に守っていきましょう！！

野村衛生士



おやつレク ドーナツ



工作



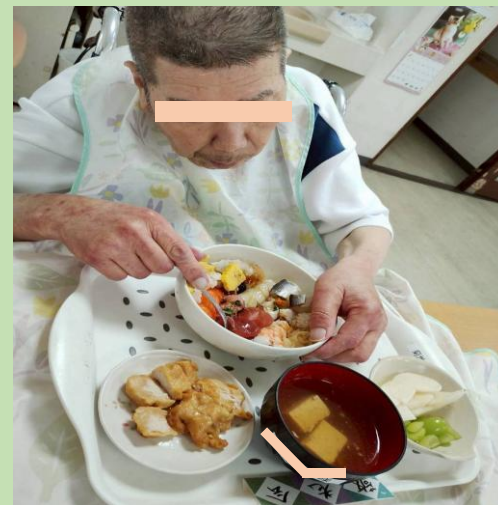
2F

- S.Kさん 秋のイラストぬりえをしました。柿やぶどう（むらさき&きみどり）をイメージして。塗りました。
- T.Yさん 「最近、少し日が暮れるのが早くなったよね」と猛暑が続いているものの秋の変化を少し感じました。
- M.Kさん おやつレクでドーナツにホイップクリームをのせて、美味しく頂きました。
- I.Sさん 「元気ですか？」と話しかけると、嬉しそうに笑って答えて下さり、肩を少し揉んであげると更に喜んでいます。
- K.Hさん 米寿の御祝をスタッフと皆様で行いました。
- N.Kさん 9/1「防災の日」という事で、消火器に触れてみたり、防災の話をしました。
- S.Uさん 昭和の歌謡曲を聞いていると、「懐かしいね」と口ずさんで歌っていました。
- T.Tさん ご本人のペースで過ごされています。調子がよいと食器洗いや洗濯物たたみもやってくれます。
- K.Kさん ブドウ畑を作るために大きく描いたポスターに色塗りしました。

3F

- M.Iさん メッセージカードを贈りました。少し照れくさそうにされていました。
- T.Iさん 車いすでの過ごし方にも慣れてきました。午前、午後に少し体を休める時間を作っています。
- K.Aさん 「やきいも」のちぎり絵を作成しました。皮の色を紫、中身を黄色にして工夫しました。
- T.Mさん 敬老の日に握り寿司を食べました。久しぶりに食べて喜ばれていました。
- A.Mさん 食欲もあり、3食しっかり食べています。少し体を休む時間を作り、工夫して過ごしています。
- T.Sさん 調子が良いとの事で、朝きちんと起きて自分からリビングに來たり、活動されています。
- M.Sさん 敬老の日のお祝いで、お寿司と季節のフルーツをゆっくり味わって頂きました。
- S.Kさん 敬老会では、握り寿司を満喫しました。また、「やきいも」のちぎり絵を作ったりしました。
- M.Kさん 誕生月にて、ささやかなお祝いとメッセージカードを贈りました。

敬老会



介護コラム



鈴木施設長

日頃より当施設ご利用者様、ご家族様、又、地域の皆様のご支援、ご協力を賜わりまして、心より感謝申し上げます。この度、前任者の金子に代わりまして、施設長に就任いたしました鈴木と申します。前任者の意思を引継ぎ、当施設をより良いものとしていきたいと思っております。また、医療と介護が連携して今後とも皆様に安心して生活できる施設となりますよう日々努力してまいりたいと思います。今後共ご指導ご鞭撻を賜わりますよう宜しくお願い申し上げます。



松本介護職員

夏が終わり、昼間はまだ暑い日もありますが少しずつ過ごしやすい気候の「秋」がやってきました。秋といえば「食欲の秋」ともいいますが秋には栗やさつま芋、梨、柿、それから私たちの主食であるお米が旬を迎え、食欲が増すためそのように言われるようになったようです。

ゆとりあでは毎日3食手作りで食事を提供しております。利用者様に野菜を切って頂いたり盛り付けやお茶いれを手伝ってもらったり、毎日のお食事を楽しく、みんなで作り上げる時間になっています。

ただ食べるだけでなく一緒に作り、一緒に味わうことで心も体も元気になれるひとときとなっています。

令和7年10月232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
			風船バレー	ボール回し	ハロウィン飾りつけ	脳トレ
5	6	7	8	9	10	11
体操	←	川柳を作る	→	工作、ちぎり絵	食レク	ぬり絵
12	13	14	15	16	17	18
歌の会	脳トレ	おやつレク	屋上散歩	ボール回し	誕生会	工作
19	20	21	22	23	24	25
体操	←	もみじの	飾りつけ	→	屋上散歩	ぬり絵
26	27	28	29	30	31	
	屋上散歩	風船バレー	←	仮装	→	

精神科往診： 面談日 11月の面談日： 10(月)、11(火)、20(木)、28(金)
毎週木曜 内科往診： 8(水)、22(水)