



## 謹賀新年

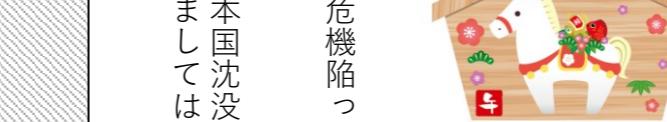
医療法人社団 德耀会 理事長 榎本 安行

明けましておめでとうございます。

日本は、戦後80年敗戦より復興し、高度経済成長期を経て世界の中で、奇跡的に豊かさを、甘受・享受して参りました。日本人は、世界の国々の中で唯一平和ボケした国民であると揶揄されて居ります。

世界の国々 国内外の社会構造の変化によって、日本の経済は、大きな岐路・転換点を迎えて居ります。私たちを取り巻く医療・介護の業界も、御多分にもれず 診療報酬・介護報酬、物価高、低賃金、人材不足、少子高齢化等によりこれまでにない厳しい状況で、人材危機・経営危機陥つて居り、厳しい状況が長く続いて居ります。

2025年10月に 新政権が誕生致しましたが さあ どうなる事か、日本国沈没になるか、再浮上して 世界経済の冠たる二ッポン国となるか、私どもと致しましては、特段に、社会保障医療・介護制度の持続可能性を願つて止みません。



## 北綾瀬駅メンタルクリニック

月～土	10:00～19:00
日	10:00～14:00

※祝日休み

	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
土	田畠	田畠
土(隔週)	京野・稻川	京野・稻川

TEL 03 (3605) 1094

## 訪問は多職種連携が必要



内科一般 大楽先生

### 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ております。  
引き続き帯状疱疹ワクチン、肺炎球菌ワクチン受付しております。詳細は、心療内科クリニック看護師まで。



相田衛生士

## 医療スタッフコラム

寒さが本格的になると、お腹の不調、便秘、冷え、肩こり、なんとなくのだるさを感じる方が増えてきます。最近よく耳にする「腸活」、たしかに大切な健康習慣ですが、冬こそ意識したいのは、実は「温活」です。寒くなると、身体は無意識に縮こまり、血流も落ちやすくなります。すると、内臓全体が冷える、腸の動きが弱まる、消化や排出がスムーズにいかなくなるという状態になります。このタイミングで「食物繊維を頑張って摂る」「発酵食品だけ増やす」など、腸そのものにアプローチしても、身体の冷えが残ったままでは、効果を実感しにくいという方も少なくありません。まずは、身体全体を温めて、血流を上げる、そうして内臓がきちんと動ける状態を作つてから、腸活をプラスしていくことが大切です。温活というと、身構えてしまう方も多いですが、難しいことをする必要はありません。たとえば、首・お腹・足首を冷やさない服装、ぬるめのお風呂でゆっくり温まる、冷たい飲み物を控える、温かい飲み物を習慣にする、これだけでも、身体の巡りは大きく変わってきます。身体を温かくして、寒い冬を乗り切りましょう。



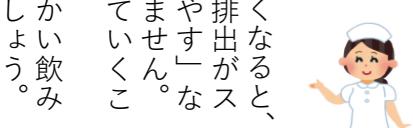
精神科訪問看護 鈴木看護師

地方で、とある患者さんを現在担当しています。50歳前後の女性で、脳出血の後遺症のため食いしばりが強く、なかなかお口を開けてくれないので口腔ケアを、というお話だったのですが：完全寝たきりだった初診から数ヶ月後には、介護スタッフや看護師の声かけ・取り組みのおかげで、車椅子に乗れるようになつたのです。その後で、少しづつご家族様だけでなく、ケアマネージャー、訪問診療スタッフ、そして私達訪問歯科スタッフの気持ちに変化が出てきたのです。しかしして、もう少し何かできる事があるのではないかと担当者会議をして、経口摂取の再開を目指にしてみよう、というお話になりました。数年間胃ろうだけで栄養をとつていたけれども、少量なら口からの食事も出来るのではないかと、口腔ケアとりハビリを継続し、嚥下専門外来のある病院とも連携をとつて、年明けからは在宅でも食事の練習をしていく事になりました。どんな患者さんも回復改善でできる可能性は秘めている、多職種が連携して様々な視点から考えていくべきだと思います。私が見つかるのかも知れない。私はそんな気がしてなりません。

## 腸活の前に温活を

腸活の前に温活を

物を習慣にする、これだけでも、身体の巡りは大きく変わってきます。身体を温かくして、寒い冬を乗り切りましょう。



歯磨きの時、皆さんにデンタルフロスや歯間ブラシを使用してますか？お使いの方は、歯を磨く前に使うのと、磨いた後に使うの、どちらが正しいか疑問に思つたことはありませんか？

実は、デンタルフロスや歯間ブラシは、歯磨き前に使用するのがお勧めです。歯磨きの際、歯磨き粉を使用する方は多いと思いますが、歯磨き粉に含まれているフッ素などの有効成分ができるだけ長時間、口の中に残るようにする必要があります。そのためには、歯磨き後のうがいは1回で終えるのが理想です。歯磨き後にデンタルフロスや歯間ブラシを使用すると、うがいの回数が増える傾向にあり、その場合、歯磨き粉の有効成分が多く流れ出てしまいます。

以上のことから、デンタルフロスや歯間ブラシは歯磨き前に使用することをオススメします。その後、歯ブラシで歯を磨き、うがいは1回で終わらせるようにし、うがいの際はお口をよく動かし、水を口全体に行き渡らせるのが効果的です。

# Photo Selection

## クリスマス会



### クリスマスケーキ

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				おせち	お正月	遊び
4	5	6	7	8	9	10
体操、書初め	初風呂	紙飛行機	脳トレ、工作	風船バレー	おやつレク	ぬり絵
11	12	13	14	15	16	17
体操		食レク		2F誕生会	3F誕生会	ぬり絵
18	19	20	21	22	23	24
体操	工作	紙飛行機	歌の会	ボール遊び	風船バレー	ぬり絵
25	26	27	28	29	30	31
体操	←	2月の飾りつけ	(節分)	→		ぬり絵

面談日 2月の面談日: 2(月)、10(火)、19(木)、27(金)

精神科往診: 毎週木曜 内科往診: 14(水)、28(水)



2F

S.Kさん 来年の干支の「うま」のイラストに色ぬりをして楽しみました。

T.Yさん 風邪をひかれていましたが、リハビリで少しずつご自身でできる事をやっています。

M.Kさん 食事前に体操したり、日中も少しベットで休む時間を作り、工夫しています。

I.Sさん 3食しっかり食べてお元気です。日中、昼寝をする時間を設け、リフレッシュしています。

K.Hさん 体調崩された日が続いておりましたが、回復されて、今まで通り過ごされています。

N.Kさん 体調を崩された日もありましたが、回復されてお元気そうです。

S.Uさん 風邪をひかないように、夜はやることを終えたら早めに休んでいただくようにしています。

3F

M.Iさん 「冬のやさい」や「クリスマス」のイラストの色塗りをしたりして、楽しんでいます。

T.Iさん クリスマス会では歌を歌ったり、雰囲気を楽しんで過ごしていました。

K.Aさん 来年の干支の「うま」を少しハンサムに描いて、「ボイフレンドみたい」と話が盛り上がっていました。

T.Mさん 「雪だるま」や「みかん」のイラストのちぎり絵を作る作業をしました。

A.Mさん クリスマス会では、明るく楽しい時間を皆様で過ごしました。

T.Sさん やる気スイッチが入ったのか、ご自身できれいに衣類の整理整頓をされていました。

M.Sさん 毎朝、温かいコーヒーを飲みながら同テーブルの方と話したり、音楽を聴いて過ごしています。

S.Kさん 来年の干支「うま」のちぎり絵を皆で作りました。

M.Kさん 歌を歌ったり、雑誌を眺めたり、落ち着いて過ごされています。

## 新年飾り・お節



お正月のイフストをたくさん飾りました



## 介護コラム



鈴木施設長

初春の候、皆様におかれましてはますますご健勝のこととお慶び申し上げます。ゆとりあでは、先月末クリスマス会を行いました。入居者様と一緒に作り上げたクリスマス飾りを飾り付け、トナカイやサンタの衣装をまとい、入居者様からは笑みがこぼれました。プレゼントも嬉しそうに手に取る姿がとても印象的でした。また、元旦にはおせち料理を用意致しました。いつもより皆様、よく召し上がっていらっしゃいました。今後も季節の制作やレクを通し、皆様に季節や文化を感じていただけたらと思っております。

冬は、胃腸炎や感染症などで体調不良になる方多くいます。先月、ゆとりあでも風邪症状の方がおり、現在は回復されていますが、引き続き感染予防に努め、皆様の健康管理に十分気を付けてまいりたいと思います。

何かありましたらお気軽にご相談ください。今後ともゆとりあをよろしくお願ひ致します。



矢部介護職員

新しい一年が始まりました。今年は、午年で情熱と勢いが増し、大きな飛躍や挑戦に適したパワフルな年だそうです。また、午年生まれの人は一般的に、行動力があり、社交的で前向きな性格とされているそうです。

ゆとりあの入居者の皆様にも毎年、生まれ干支をお伺いし話に花が咲いています。

2026年の皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

令和8年1月235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