



# 医科・歯科・介護通信

## 抑うつ状態の診療について

心療内科精神科院長 車地先生

心療内科に通院されている患者では、うつ状態の治療を受けている方の割合が比較的多いことは、世間的にもよく知られています。この状態の主な症状に、「やる気がしない、おつき」と感じる意欲低下という症状があります。診察では、この症状の重症度を評価する必要があります。「仕事をする意欲がなくなってしまった。」と言われれば、具体的です。このうつ状態の回りのことや家事（掃除・洗濯・食事）についても、「今まで通りにできますか？」と質問します。ゴミの処理や部屋の整頓など、抑うつ状態になるときちゃんとできていなことがあります。うつ状態の回復状態は、こういった身の回りのことやいわゆる生活のために必要な家事について、さらに昼間の自由な時間の過ごしかたを質問します。「スマホ片手に横になつてずっと過ごしています。」から、「いろいろ楽しめるようになりました。」に変化していれば、本人も回復してきていることを実感できるようになります。心療内科の診察で進めています。こんな質問によつて、本人に自分の状態と回復を実感してもらいながら治療を進めています。

## 口腔機能の低下について

歯科医師 吉本先生

最近、噛み締めすぎることへの問題をよく見ますが、逆にお口の周囲の筋肉の衰えにより口腔機能が低下することへの問題も注目されています。  
 ①滑舌が悪くなつた ②食べこぼしが多い ③噛まずに食べられるメニューが好き  
 ④よくむせる ⑤口の渴きが気になる ⑥ブクブクうがいができる  
 の項目で2つ以上当てはまる方は、口が衰えている可能性があるそうです。  
 お顔、喉や口周りの筋力が気になつた方はぜひ、パタカラ体操などを調べて取り入れてみてください。

## 早歩きの勧め

訪問リハビリ 理学療法士 穴沢先生

健康の為にウォーキングをすることが大切なのはよく知られています。歩くことは全身運動であり、筋力・体力を向上させるだけでなく、精神的にも良い効果をもたらします。近年ではTV番組の健康特集において「早歩き」を勧めることが多くなつてきました。ここでは早歩きはが優れているのかを簡単に紹介いたします。  
 ①カロリー消費が多くなり、ダイエット効果 ②筋力の増強 ③骨量の増加 ④抗酸化作用 ⑤血糖値の上昇 ⑥免疫力の向上などが挙げられます。早歩きといつても人によって速度はまちまちです。程度としてはその人の全速力の7割以上のスピードが効果的です。感覚としては、ややきついと感じる速さになります。また、早歩きと普通歩きを組み合わせる方法もおすすめです。早歩きから普通歩きに変わると同時に血管が拡張し、血管若返り物質の一酸化窒素が出るため、血圧低下につながります。

## 内服薬について

グループホーム 看護師 金 看護師

皆さま、こんにちは。寒い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか？  
 今日は、服薬についてお話しします。皆さまは日々の服薬を忘れてしまったということはないですか？内服薬は食後薬が多く、『食後30分』といふ言葉をよく聞きます。これは、食後『30分以内』に服薬するということであつて、食後30分経過した後といふことです。感覚としては、ややきついと感じる速さになります。また、早歩きと普通歩きを組み合わせる方法もおすすめです。早歩きから普通歩きに変わると同時に血管が拡張し、血管若返り物質の一酸化窒素が出るため、血圧低下につながります。そのため、早歩き効果を防ぐ効果などがあります。

## 医療スタッフコラム

歯と皮膚について調べてみました。

歯と皮膚は、胎生期にどちらも「外胚葉」という同じ組織から形成される為、密接な関連があります。歯周病菌などの口腔内細菌や慢性的な炎症は、血液を介して全身に影響し、肌のハリを保つコラーゲンを分解して、たるみやシワ、ニキビやアトピー性皮膚炎などの肌荒れを悪化させることができます。また、口腔内の金属アレルギーが難治性の皮膚トラブルの原因となる場合もあります。口腔内を健康に保つことは、健康的な美肌にも繋がります。定期検診は大事なんです。



段塙衛生士

## 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	窪田	窪田
火	山口	山口
水	外山	外山
木	榎本	榎本
金	漆谷	田村・漆谷
土曜	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

# 食レク

## ちらし寿司とちゃんこ鍋



## 羽子板、お面制作

2F

S.Kさん 食レクでは皆様を代表して、米研ぎをしました。大根や人参のカットも行いました。

T.Yさん 食レクでは野菜（大根）を切ったり、ソーセージを半分に切ったりしました。

M.Kさん 似顔絵を描いた色紙を貰って、とても喜ばれていました。

I.Sさん スタッフのサポートを得ながらはんぺんを食べやすく、カットしました。

K.Hさん ちゃんこ鍋で使うがんもどきをはさみで半分にカットしました。ちらし寿司はよく混ぜていたきました。

N.Kさん 大根をイチョウ切りにして切っていただきました。

S.Uさん ちらし寿司はご飯と食材をよく混ぜ合わせる作業を行いました。

T.Tさん 色紙と皆様からメッセージを贈り、喜ばれています。

K.Kさん ちゃんこ鍋用の人参をカットして、ご自分でできることを促して取り組んでいます。

3F

M.Iさん 食べ方では、ちゃんこ鍋で使う食材をカットするのを手伝いました。（はんぺんをカット）

T.Iさん ちらし寿司を作るため、玉子割りを手伝いました（錦糸たまご用）

K.Aさん お誕生日祝いをしました。メッセージと歌を贈りました。

T.Mさん ちゃんこ鍋で使う大根や人参をカットする作業をしました。

A.Mさん お正月ということで甘酒をおやつレク時に提供しおいしいと満喫しました!!

T.Sさん 起床時は、なるべくカーテンを開けてラジオをつけて（ボリューム小さく）して起きています。

M.Sさん お正月におせちと赤飯を提供しました。お正月の歌を歌ってお祝いしました。

S.Kさん 食しクでは野菜を切ったり、ませたらし寿司をお皿に分ける作業を手伝いました。

M.Kさん おり紙でつるを作のを挑戦しました。やり方を思い出しながら挑戦しました。

# お誕生日会



折り紙

## 介護コラム



鈴木施設長

余寒の候、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、先月食レクでちらし寿司とちゃんこ鍋を作りました。寒い季節に美味しい旬の根菜を使い、丁寧に包丁でカット、具沢山で彩の良いメニューを皆様で召しあがりました。

また、利用者様の誕生月に行うお誕生日会も行いました。スタッフで心を込めて作った色紙を前に、誕生月の利用者様はとても喜んでいらっしゃいました。羽子板や鬼、おかめのお面も皆様で制作し、飾りつけもしました。

まだまだ、寒い日は続いておりますが、梅が咲きはじめ春の訪れを感じ始める季節ともなってきています。季節の変わり目、体調崩されませんようお身体を大切になさってください。来月も宜しくお願ひ申し上げます。



前田介護職員

お正月も、あっと言うまに過ぎてしまいました。お正月は、福笑いや、おり紙、書きぞめなどして過ごして頂きました。昼食のレクリエーションでは、体が温まるように鍋を皆で作りました。野菜を切ったり、皮をむいたりして自分達で作った鍋を楽しみました。おやつレクでは、甘酒を美味しいと言って喜んで頂けました。今年もゆとりあでの生活を楽しく過ごして頂けるように頑張りますので、宜しくお願ひ致します。

令和8年2月236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	6	7
歌	体操	豆まき	ぬり絵		ラジオ体操	折り紙
8	9	10	11	12	13	14
タオル体操	頭の体操	ぬり絵	折り紙		ボール渡し	おやつレク
15	16	17	18	19	20	21
歌	ボール投げ	食レク	ラジオ体操		お口の体操	ぬり絵
22	23	24	25	26	27	28
ひな祭り	←	工作	→	誕生日会	体操	歌

面談日 3月の面談日： 2(月)、10(火)、19(木)、27(金)

精神科往診： 每週木曜

内科往診： 18(水)