



医療法人社団 徳耀会

Medical Corporation Tokuyokai

令和8年3月237号 発行
徳耀会 医科・歯科・介護

医科・歯科・介護通信

川戸真美歯科衛生士R7.12/12
江原雪絵歯科衛生士R7.11/11
に入職されました。
宜しくお願い致します。

高齢者の低栄養とフレイル

医療法人社団 徳耀会 副理事長 榎本 妙子 先生

高齢者の低栄養状態では、筋肉量や筋力が低下したサルコペニア（加齢に伴い、筋肉や身体機能が低下すること）を併発していることがあります。高齢者になると、健康であつても加齢とともに筋肉量や骨量は減少していきまます。それにより、転倒しやすく、骨折の危険性は増します。

また、栄養不足の状態が続くと血液中のアルブミンなどのたんぱく質が減り、感染症を引き起こしやすくなります。認知機能の低下、創傷治癒遅延なども引き起こされやすくなり、これらがいくつも重なると、寝たきり状態や死に至る危険性も高まります。

このような低栄養による健康への影響として、近年注視されているのがフレイルです。フレイルとは、「老化に伴う種々の機能低下を基盤とし、様々な健康障害に対する脆弱性が増加している状態、すなわち健康障害に陥りやすい状態」のことをいい、健康な状態と要介護状態の中間を意味します。病気や障害などによる健康の喪失、親しい人との死別による喪失などをきっかけに、社会とのつながりを失うと、生活範囲やこころの健康、口腔機能、栄養状態、身体機能までもが低下をきたし、ドミノ倒しのようにフレイルが進行、重症化していきます。

フレイルは、健康を崩しやすいう状態ではありませんが、自立した生活を送ることができない要介護状態とは区別されており、早い段階で心や体を適切にケアすることによって、健康に近い状態へ改善する、あるいは要介護状態に至る可能性を減らすことができると考えられています。ですから、日ごろから低栄養にならないような食生活を送ることが、フレイル予防やフレイルの進行を防ぐことにもなるのです。

ポリファーマシーについて

心療内科 精神科 稲川 祐佳 先生

精神科医の稲川です。皆さんや皆さんの大切な人は、今現在何種類のお薬を服用されていらっしゃるでしょうか？飲んでいて不便はありませんか？

実は少し前から「ポリファーマシー」が問題視されています。処方される薬の種類が多いためにかえって副作用が出てしまつていたり、服用が難しくなつてしまつたりすることです。「多くの種類の薬を服用することが、患者さんにとって良くない状況を作り出す」こともあるのです。精神科・心療内科領域でも、見直してみると本当に必要なお薬のみに絞れ、似たような作用の薬は減らせることがあったりします。多くの種類の薬を飲むほど相互的に悪い影響が出やすくなり、副作用が起きてくる原因のお薬が分からなくなることもあります。不安、不眠、焦りがあると、ついついお薬に頼りたくなつてしまうのですが、安全、経済的観点から一度見直してみるのはいかがでしょうか。ぜひ、当院でもご相談ください。

口腔機能向上のためのリハビリ

歯科医師 山本 健太郎 先生



近年日本の死因で増加している肺炎ですが、口腔機能低下による誤飲を要因とすることも増えていきます。（誤嚥性肺炎）
口腔機能の低下は口腔リハや口腔ケアを行うことによりある程度の改善が見込めます。口腔リハとしては発音体操（パタカラ発音）や舌運動（舌の条件左右運動）口腔ケアとしては舌清掃による舌圧の向上や残存歯保全による咀嚼の維持、口腔内刺激により唾液の促進などが期待出来ます。口腔機能を維持できれば経口摂取にも繋がります。状態にも影響します。
特に高齢者の方や麻痺などの障害をお持ちの方は短時間でも習慣にすることを勧めます。

冬の運動について

訪問リハビリ 理学療法士 小林 恵賜 先生



まだまだ冬の寒さが厳しい季節ですが、今回はそんな冬だからこそ運動をしなくてはいけないことについてお話させていただきます。

寒いのに動きたくない！この一言に尽きると思いますが、動かない状態が続くと↓筋力が落ちる↓代謝が落ちる↓脂肪量が増える、転倒リスクが増える。という悪循環に陥りやすい状態になります。暖かくなつてからでいいと思つておくと、いざ動くときにあれ？秋くらいには動けていたのになという状態になつてしまいがちです。

一般的に習慣化していくためには、平均で6日必要とされており、春から動き出したとして、習慣化するにはもう夏になり、夏になると暑くて運動どころではない！こんな状態であつたという間に1年間過ぎ去つてしまひます。恐ろしい！

私が自主運動を行うのに大切だと思つておる事は、①いきなり無理をしない ②目に見えて確認するようにする ③自分を褒める の3つです。最初は物足りなくらいの運動や頻度で構いません。もちろん内容も大事ですが、まずは何でもよいので動き始めることです。行ったらカレンダーにチェックしていくのもわかりやすいかと思ひます。そしてなにより、頑張つた自分を褒めてあげてください。自主運動を「できる」から「している」にしていくように、強い身体を作っていきます。

医療スタッフコラム



江原 雪絵 歯科衛生士

私の趣味は野球観戦です。三月にワールドベースボールクラシック（WBC）が始まります。国を背負って戦う選手たちの姿を見られるのを、今からとても楽しみにしています。スポーツ観戦は年齢に関わらず心を動かし、自然と笑顔を引き出してくれます。よく笑い、よく話すことは、お口や舌の筋肉を使うため、お口の健康を保つことにもつながります。ぜひご家族やご友人と一緒に応援しながら、会話の時間を楽しんでみてください。今年も感動を分かち合える春になりますように。

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
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	田畑	田畑
土(隔週)	京野・稲川	京野・稲川

TEL 03 (3605) 1094



節分



今月の私

2F

- S.Kさん 歌の会では春のうたを歌って楽しみました。
- T.Yさん 2/3の節分の日、ボールをカゴに投げて鬼たいじをしました。
- M.Kさん 調理レクでは玉ねぎの皮むきを手伝いました。おやつチョコバナナは大満足でした!!
- I.Sさん トマトたっぷりのショートパスタを食べたり、フルーツのみかんをたべたりして楽しみました。
- K.Hさん バレンタインの日に歌の会とおやつにチョコバナナを食べました。
- N.Kさん お茶入れをしたり、調理レクではポテトサラダを小分けする作業をしました。
- S.Uさん バレンタインの日は、歌を歌ったり、おやつにチョコバナナを食べて楽しみました。
- T.Tさん 食レクではピーマンのたね取りを手伝いました。娘様と久しぶりに会えて喜ばれていました。
- K.Kさん 職員や皆様から歌やお祝いのことばを贈りました。

3F

- M.Iさん 2/3の節分で、カラーボールを使って鬼たいじしました。
- T.Jさん バレンタインの日は、チョコソースたっぷりにかけたバナナを楽しみました。
- K.Aさん 羽子板づくりや節分のオニやおかめさんのお面を作りました。
- T.Mさん おにたいじした後は、おやつにチョコレートを食べました。
- T.Sさん 調理レクのショートパスタは、めったにないメニューで、とてもよく召し上がられていました。
- M.Sさん 食レクでは玉ねぎや魚肉ソーセージをカットする作業をしました。
- A.Mさん 節分の日、皆様と一緒に鬼たいじ（ボール投げ）に参加されました。
- S.Kさん 調理レクでは、ショートパスタを作りました。やさいを切る作業をしました。
- M.Kさん 鬼のお面を頭につけて記念写真を撮りました。

食レク



介護コラム

鈴木看護統括
グループホーム施設長

早春の候、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、先月節分で豆の代わりにボールを使い、鬼たいじをしました。ボール投げで体を動かし、1年の無病息災を願いました。

また、食レクでは野菜を使ったミートソーススパゲティを作りました。具材も細かくカットし、スープやポテトサラダも皆様に美味しく召し上がっていただきました。バレンタインにはおやつレクで、ココアとチョコバナナ&ケーキを用意しました。チョコレートが皆様に大人気で、温かいココアとともに皆様笑顔で召し上がっていました。

世間では、インフルエンザや胃腸炎が流行っていましたが、ゆとりあでは引き続き感染対策に努めています。また、食レクでも消毒を徹底し、配慮していきます。

来月は消防訓練を予定しています。今後も皆様の安全に配慮し、楽しみながらイベントを実施していけたらと思っております。来月も宜しくお願いいたします。



横尾介護職員

先月、「節分」の日に豆まき（ボール投げ）を実施しました。季節の始まりは「立春」から始まり、365日かけて変化して行き、その締めくくりが「節分」という訳です。

地球は、たて軸が（23°弱）傾いており、太陽の日射しを浴びる時間により、季節が変化しているそうです。（短い時期→冬、長ければ→夏）という訳です。徐々に日も長くなり、3月に入ると、昼と夜との寒暖差もありますので引き続き、体調崩さぬよう気をつけて参りましょう。

令和8年3月237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
体操	工作	甘酒	紙ヒコーキ	ボール遊び	ぬり絵	
8	9	10	11	12	13	14
	紙ヒコーキ	食レク	風船バレー	ケーキ	屋上散歩	ホワイトディ
15	16	17	18	19	20	21
体操	ケーキ	ボール遊び	歌の会	おやつレク	ぬり絵	
22	23	24	25	26	27	28
	さくらの飾りつけ	体操	風船バレー	歌の会		
29	30	31				
体操	屋上散歩					

精神科往診： 面談日 毎週木曜 4月の面談日： 6(月)、14(火)、23(木)24(金)
内科往診： 11(水)、25(水)