



医療法人社団 **徳耀会**  
Medical Corporation Tokuyukai

令和8年6月24号 発行  
徳耀会医科・歯科・介護  
http://www.tmhc.jp/  
Tel 03-5616-1094  
fax 03-3605-1092

医科・歯科・介護通信

北綾瀬駅メンタルクリニック  
先生方入職のご挨拶

**伊佐治先生（女医）**  
はじめまして。2026年4月より火曜日午後に北綾瀬駅メンタルクリニックで勤務させていただきます。伊佐治と申します。それ以外は東京都健康長寿医療センターに勤務しています。クリニック勤務は初めてなので不慣れな点もあるかもしれませんが、足立区の精神科医療に貢献できるように精進して参ります。どうぞよろしくお願いたします。

貝原益軒「養生訓」よる⑥

北綾瀬駅メンタルクリニック 院長 上里 先生



今から300年以上前、江戸時代の儒学者・貝原益軒が著した『養生訓』から、健康長寿の心得を抜粋して見てみましょう。前回ご紹介した、「内欲」についてです。  
【内欲を節制するのが養生の道】「健康を保つためには欲望を節制し、生命力（元氣）を養うことが大切である。具体的には、食べ過ぎを避け、胃腸を傷めるものを控え、性欲を慎み、夜更かしや寝過ぎを避け、長時間座り続けず、特に食後には歩行すること。また、怒りや悲しみ、不安や思い悩みといった感情を過度に抱え込まず、心を穏やかに保つことも重要である。」…現代の健康本とほとんど一緒ですね。いつの時代も私たちにとって難しいことなのでしょう。

亜鉛とL-リジンの健康はL-リジン

徳耀会、心療内科クリニック 田畑 先生



亜鉛は、体に必要な必須ミネラルのひとつであり、免疫や味覚だけでなく、脳の働きにも重要な役割を担っています。近年、うつ病や統合失調症などの精神疾患の一部の方で、血液中の亜鉛値が低いことが報告されています。亜鉛は、脳内の神経細胞どうしの情報伝達や、気分・意欲・ストレス反応などに関与する可能性が研究されており、酸化ストレスや炎症を調整する働きも注目されています。現在、亜鉛補充による精神症状への効果についての研究が進められており、特にうつ病では、一部の海外ガイドラインで補助的な有効性が示されています。ただし、現時点では研究段階の部分もあり、自己判断でサプリメントを大量に摂取するのではなく、必要に応じて医師に相談することが大切です。亜鉛は、赤身肉、牡蠣、魚介類、卵、大豆製品、ナッツ類などに多く含まれており、日頃からバランスのよい食事を心がけることが、ここらと体の健康につながる可能性があります。

MCTオイルと栄養改善

榎本歯科（外来・往診） 歯科医師 森 先生（女医）



訪問歯科では、食事風景の観察（いわゆるミールラウンド）を依頼されるケースがあります。今までは、「むせる事なく安全に食べられるにはどうしたらいいか」という視点から観察をしていたのですが、最近では、「より健康になるための栄養摂取方法」も考えてアドバイスするのがトレンドになってきているようです。  
そこでしばしば耳にするようになったのが、「MCTオイル」。ダイエット食品として知っている方もいらっしゃるかも知れませんが、このMCTオイルが、高齢者には栄養改善が期待されるのだから。ダイエット食品なのに、栄養改善？何でも、栄養がしっかりと吸収されるようになるには、ある程度のエネルギーが必要で、このタイプの油（中鎖脂肪酸）がその栄養吸収を大いに助けるのだそうです。

いくつかの症例報告も出ています。MCTオイルを販売している会社のホームページにも、その効果の仕組みや使い方が載っているのので、興味のある方はぜひご覧ください。

<お知らせ>  
・北綾瀬メンタルクリニックに  
4月より伊佐治先生、6月に山本先生が入職されました。  
・徳耀会心療内科クリニックに  
6月より太田先生が入職されました。  
  
・徳耀会心療内科クリニック心理師勤務変更  
河口心理師6月より火、金に  
田邊心理師6月より月から水に変更になります。  
  
宜しくお願致します。

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

	AM	PM
月	/	
火	白井・河口	白井・河口
水	大楽(女医)・田邊(女性)	田村・田邊(女性)
木	太田	太田
金	河口	車地、河口
土	田畑・京野・稲川(女医)	田畑・京野・稲川(女医)

TEL 03 (3605) 1094

北綾瀬駅メンタルクリニック

月～土	10:00～14:00
月～土	10:00～19:00
日	10:00～14:00

※祝日休み

	AM	PM
月	車地	車地・窪田
火	山口	山口・伊佐治(女医)
水	外山	外山
木	榎本・吉武(女医)	榎本
金	漆谷・山本	田村・漆谷・山本
土	上里・藤本(女医)	上里・藤本(女医)
日	上里	

TEL 03 (5856) 2778

医療スタッフコラム

睡眠の質と筋トレ  
精神科訪問看護 佐々木看護師

睡眠不足は、注意力記憶力など認知機能を低下させ、仕事のパフォーマンスを落とす、心疾患、うつ、認知症のリスクも高まります。動物実験では、10～20日一睡もしないと死に至るという結果もあり、睡眠研究によると健康な人は、一晩眠らないだけでアルツハイマー病に認めるアミロイドβの増加がみられるそうです。上記を除去する仕組みが質の高い睡眠で、深い睡眠＝質の高い睡眠ですが、加齢に伴い減少します。そこで日中の運動習慣、特に有酸素運動により筋トレを週2～3回習慣とする生活がよいとされています。睡眠の質を高める為にも運動習慣を続けてはいいでしょうか。

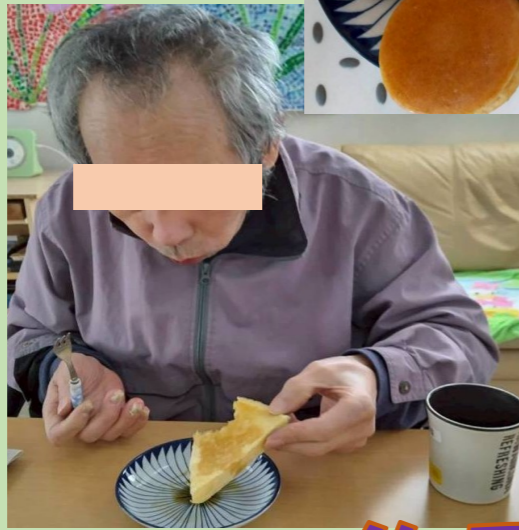


熱中症対策の「飲み方」で、歯が溶ける！？  
栗飯原歯科衛生士

6月に入り、急に暑さを感じる日が増えてきました。この時期から気をつけたいのが「熱中症」ですが、実は熱中症対策の飲み物が、歯にダメージを与えてしまうことがあるのをご存知ですか？  
むし歯は「菌」が歯を溶かしますが、食べ物や飲み物に含まれる「酸」によって直接歯が溶けてしまいます。歯の表面のエナメル質は酸に弱く、pH5.5以下の酸性に触れると溶け始めると言われています。熱中症対策に欠かせないスポーツ飲料や経口補水液の多くは、pH3～4前後の強い酸性です。さらに、飲みやすくするために糖分も多く含まれています。暑い日に、「ちびちび」と長時間飲み続ける/寝る直前に飲むといった習慣があると、お口の中が常に酸性にさらされ、歯が薄くなったり、むし歯が一気に進行したりするリスクが高まります。  
熱中症対策は命に関わる大切なこと、以下の工夫を取り入れて、体と歯を両方守りましょう！  
「水」や「お茶」と交互に飲む/スポーツ飲料を飲んだ後、すぐに水を一口飲む/ストローを使って飲む。酸性の液体がなるべく歯に触れないようにするのも一つの手です。飲んだ直後の歯磨きは優しく、強くゴシゴシ磨かず、まずは水でゆすぐか、30分ほど置いてから磨くのがおすすめです。

# おやつレク

たらし焼き



# 作品



# グループホーム ゆとりあ



2F

- S.Kさん ちらし寿司を作りました。小松菜を食べやすく包丁で切る作業をしました。
- T.Yさん 洗たく物をたたんだり、サラダ用のちくわをカットする作業を手伝ったりしました。
- M.Kさん 体がカチコチにならないように、手や腕を伸ばしてストレッチして、自分で動かせるように声かけしています。
- I.Sさん ミキサー食で食べやすくなり、3食しっかり食べています。水分もトロミをつけて、ゆっくり飲んでいきます。
- K.Hさん おやつレクでは「たらし焼き」という懐かしいおやつを食べて楽しみました。
- N.Kさん 字を書く練習をしています。聞き取った言葉を書き残したりして、学んでいます。
- S.Uさん なるべく毎朝「今日の顔を整えましょう」と電気髭剃りで綺麗にしています。
- T.Tさん 暑くなってきたので、短めにヘアカットして、さっぱりしました。
- K.Kさん 調理レクでは、固い野菜（さつまいも）をカットして頂きました。

3F

- Y.Iさん 5月に入居されました。あじさいのちぎり絵を作ったり、編み物をしてクッションカバーを作りました。
- T.Sさん 5月に入居されました。過去に仕事をされていたこともあり、外の様子も気になるようです。ゆっくりとお話をさせていただきます。
- K.Aさん 6月の紫陽花の色ぬりをしたり、歌のレクの時は皆さんをリードして一緒に歌いました。
- T.Mさん 食器洗いやテーブル拭きなど丁寧に作業され、時々ぬり絵や貼り絵もやって下さいます。
- T.Sさん おやつレクでは「たらし焼き」を作り、昔のホットケーキを懐かしく味わいました。
- M.Sさん 食レクでは、サラダ用の小松菜をキッチンバサミを使い、切って頂きました。
- A.Mさん 3食しっかり食べて、元気に過ごしています。食事中は衣類を汚さないように食事用のエプロンを使用しています。
- S.Kさん ぬり絵をしたり、普段のご飯の盛り付けをしたり、できることを色々と手伝っています。（ちぎり絵・あじさい作り）
- M.Kさん 音楽が流れるとメロディを思い出して、歌を歌っています。

# 食レク ちらし寿司



# 茶摘み唄



# 介護 コラム

鈴木看護統括  
グループホーム施設長

初夏の候、皆様におかれましては益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。先月のゆとりあでは、茶摘み唄やおやつレクでたらし焼きを皆様で召し上がりました（小麦粉と卵を混ぜて焼き、砂糖醤油をたらししたお菓子です）。懐かしい歌や味に皆様、自然と笑顔がこぼれ、会話が弾んだようです。また、6月に向けてあやめや紫陽花の絵を皆様で作りました。ゆとりあでは、食レクの他に工作でも季節感を感じて頂けるよう取り組んでいます。今後も皆様に季節を楽しんで頂けるよう、職員一同取り組んで参ります。来月もまた、宜しくお願い申し上げます。

矢部介護職員

晴れたり雨が降ったり、天気の変り変わりが多いこの時期、入居者の皆様も窓から空を見て天気を気にかけたらっしゃる姿が多く見られます。ここで皆様のお役に立てたらという情報をお伝えします。傘の水の弾きが悪くなった時は、ドライヤーで温風を当てると水を弾く力が復活するそうです。この時期、天候に体調も左右されますので入居者の皆様が少しでも快適に過ごせるよう、ゆとりあスタッフ一同支援してまいります。

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	誕生会		間違い探し	紙ひこうき	風船バレー	ぬり絵
7	8	9	10	11	12	13
紙ひこうき	体操	食レク		タオル綱引き	ぬり絵	脳トレ
14	15	16	17	18	19	20
歌の会	風船バレー		体操	伝言ゲーム	タオル綱引き	ぬり絵
21	22	23	24	25	26	27
父の日	伝言ゲーム			おやつレク	風船バレー	脳トレ
28	29	30				
間違い探し	紙ひこうき					

精神科往診

毎週火曜  
面談日

内科往診:

10(水)、24(水)

7月の面談日:

6(月)、14(火)、23(木)、31(金)