

ピン・ピン・ころりん

4 Vol.43
APRIL

BrainG
ブレイングループ
BRAIN MEDICAL CORPORATION

平成25年4月1日発行



部門紹介

東濃デイサービスセンター松坂



主任 久家裕子



桜の花が咲き暖かい日差しが降り注ぎ過ごしやすい季節となりました。今年の1月より東濃デイサービスセンター松坂の主任をさせていただくことになりました久家裕子です。ブレイングループ(株)ザイタックに入社して4月で3年目を迎えます。

パワーリハビリに出会い、新鮮で驚きと発見の毎日で笑いあり、涙あり、失敗もあった3年前がついこの間のようにおもいます。沢山のスタッフに支えられ、そしてお客様1人1人から沢山のことを学ばせて頂き、この素晴らしい環境で勉強、仕事をさせて頂けることに本当に感謝しております。

東濃デイサービスセンター松坂では去年から始めた一週間に1つの機種に重点をおき、パワーリハビリを日常生活との関わりに意識を持って頂き、基本動作や基本姿勢を分かりやすく説明するワンポイントレッスンも、今ではすっかり定着してきており、お客様もスタッフも積極的に取り組み良い環境を作っています。

今年は新たな取り組みの1つとしまして、「家でも簡単にできるストレッチとリハビリ」を紹介させて頂き、お客様がご自宅でも気軽に身体を動かして頂けるようスタッフ一同で考案中です。

最後に、これからもお客様1人1人が笑顔で楽しく生活して頂けるよう、東濃デイサービスセンター松坂へ来て頂き、「楽しかった」「また来たい」と思ってもらえるようスタッフ一丸となり取り組んでいきたいと思えます。明るく笑顔溢れる東濃デイサービスセンター松坂を今後ともどうぞ宜しくお願い致します。





ホムドクスクエア

レッツ!「春ウォーキング」



東濃デイリハビリセンター
岸本 泰樹

春がやってきました！新年度を迎え、何かにチャレンジしようという方も多いのではないのでしょうか？この季節は、寒い間眠っていた体をもう一度動かす時期でもあります。そこで、私たちがお勧めするのが「ウォーキング」。歩くことは日常生活で最も基本となる移動動作です。手軽で、特別な道具もいらず、またなんといっても健康に良いということで、最近改めてその動きが見直されています。今回のホムドクは、健康的に歩くためのウォーキングをテーマに、ご自分の「歩き方」を今一度見直してみませんか。

歩くという動作は、片足で交互に体を支え、足を前に送る動作の繰り返しです。歩行中、片足が床に付いている間を「立脚期(りっきゃくき)」といいます。健康的なウォーキングのためにも、まずはこの部分に注目してみましょう。立脚期は、おおよそ次の3つの期に分けられます。

- (第1期)はじめにかかとだけが地面につく時
- (第2期)次に足の裏全体が地面につく時
- (第3期)そしてつま先が一番最後に地面から離れる時



大切なのは、自分の歩き方に「この3つの期をはっきりと現すこと」。ここが足部を効果的に動かしているかどうかの見極めになります。いきなり足の裏がベタッとつく、つまり「1期と2期の境がほとんどなくなっている」方が少なくありません。また、かかとを上げるのとほぼ同時につま先も上がってしまう「3期の形崩れタイプ」も意外に多く見られるので注意してください。

次に足の裏への「体重のかかり方」も気にしてみましょう。右の図をご覧ください。上手な歩きは、このように体重のかかる場所が、かかとから順に流れるように移動します。あっという間のわずかな時間の中に、こうした荷重への意識ができると、ウォーキングがより効果を発揮するでしょう。



さあ！細かな所に意識を強く持ち、これまでとひと味違うあなたの「春ウォーク」を実践してください！

今月のホムドクの一言
— 足元が 変わると変わる ウォーキング —

健康フォーラムin日本青年会館



20th
Thanks the 20th
Sanwa Co.株式会社
20周年記念

健康フォーラム開催のお知らせ
日時：平成25年3月6日(水) 15:00～
場所：日本青年館 大ホール

3月6日東京都日本青年会館にてSanwaCo株式会社20周年記念健康フォーラムが行われました。第1部に長谷川理事長が「転ばぬ先の杖」～もしも家族が認知症になったら～をお話し致しました。第2部にはソフトボール監督として有名な宇津木妙子さんが「運動と健康」～宇津木流元気のひけつ～をお話しされました。

長寿時代を迎え健康な体は自分でつくり、守る時代です。認知症予防では食事・運動・社会参加の3つがとても大切です。3つの事を意識しながら、それぞれ自分流の元気のひけつを見つけてはいかがでしょうか？
いつ家族が認知症になるかは誰にもわかりませんが、万が一に備えて正しい知識を身に付け、家族など身近な人が早く気付いてあげる事もとても大事な事です。そのためには、日頃からたくさんのコミュニケーションを家族・ご近所の方・友達と



社内健康診断を行いました。



年に一度社員の健康診断を行っています。
健康診断も楽な事ではありませんが、自分の体を守るためには、欠かせない大切な行事です。日頃から健康を意識している人、意識していない人も年に一度、自分の体の事を考えるいいチャンスになります。
お客様に安心してご利用して頂けるよう、スタッフ自身健康管理を意識していきたいです。
右のように、姿勢を正し背筋を伸ばすだけでも腹筋・背筋を鍛える事ができます。ちょっとした事でも、意識する事が大切です。基礎代謝をアップさせ丈夫な体をつくりましょう！

基礎代謝をアップするとこんなメリットが！

- 太りにくなる**
基礎代謝量の高い人は、摂取したエネルギーを消費しやすいので、基礎代謝の低い人と比べて太りにくいです。
- 筋肉が発達する**
体の中で一番エネルギーを多く消費するのが筋肉です。筋肉がつくほど基礎代謝量が増え、増えればさらに筋肉の活動が活発になります。
- 細胞が若返る**
新陳代謝が活発になり、細胞を若く保てます。



肥満の判定 $\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)} = \text{BMI}$ $\text{BMI} = 22$ (ベスト体重)
 $\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22 = \text{標準体重}$

今日から始めよう！基礎代謝アップ

- 姿勢を正し、背筋を伸ばす**
背筋が伸びていると、背中やお腹の筋肉を使います。
- 筋肉トレーニングを**
基礎代謝を高める効果があるのが筋肉トレーニング。ダンベル運動など瞬発的に行う無酸素運動をしましょう。
- 持久力アップを**
ウォーキングなどの有酸素運動は心臓や肺が鍛えられ、基礎代謝が増え、持久力がアップし、脂肪も効率よく燃焼し、太りにくい体になります。



イチョウ葉エキス GBE-24Dr

医療法人ブレイングループは、「ずっと我が家で暮らしたい」を応援しています。
人が介護を必要とする理由、それは、動脈硬化による 麻痺 と 認知症 といわれます。
イチョウ葉エキスは血液の流れをスムーズにし、動脈硬化を予防します。
活性酸素を減少させ、癌やアルツハイマーを予防します。イチョウ葉エキスは、私たちが自信を持ってお勧めしている健康補助食品です。



ご注文・お問い合わせ先
TEL 0572-54-0201 FAX 0572-54-0378
〒509-5112 岐阜県土岐市肥田浅野笠神町2-11-1
医療法人ブレイングループ
株式会社ザイタック 担当 山根 / 倉田

ご注文確認後、1週間程度でお届けします。
送料無料 ※90粒(約1ヶ月分) 6,300円
代金引換にてお支払いください。
土岐内科クリニック内でも販売しています。

外来リハビリご愛顧頂き本当にありがとうございました。



3月末をもって土岐内科クリニックの外来リハビリ部門を終了致しました。
 たくさんの方に支えて頂きスタッフ一同感謝の気持ちでいっぱいです。
 リハビリの場所は、また新たな顔で夏頃を目指し、生まれかわる予定です。
 皆さまに愛される場所になれるよう準備してまいりますので、ご期待下さい。



これからも元気に利用させていただきます！

お客様の声 塚本重夫 様

東濃デイリハビリセンターに通い始めて1年3カ月がたちました。ひざが痛くなり利用を始めました。週4日来ているので、ほとんど毎日パワーリハビリをしているようです。家にいると寝てしまったり動けないけど、ここに来れば運動もでき、いろんな方とお話しもでき新鮮で楽しいです。昔から野球が大好きで、今はテレビで野球を見るのが楽しみです。スタッフもみんな明るく親切です。



講演・勉強会のご案内

担当者	対象者	日時	場所	内容
理事長 医学博士 長谷川 嘉哉	関係者	H25.4.10(水)	大阪市	MDRT東京海上日動安心分会 「介護とお金」
理事長 医学博士 長谷川 嘉哉	関係者	H25.5.11(水)	名古屋市	FP協会愛知支部
理事長 医学博士 長谷川 嘉哉	関係者	H25.9.22(日)	大阪市	日本薬剤師学術大会



http://brain-gr.com

土岐内科クリニック

岐阜県土岐市肥田浅野笠神町2-12

TEL 受付・外来リハビリ 0572-53-0656
 FAX 受付・外来リハビリ 0572-53-0658

株式会社ザイタック

岐阜県土岐市肥田浅野笠神町2-11-1

TEL 0572-54-0201
 FAX 0572-54-0378

診察時間のご案内

	月	火	水	木	金	土
9:00 ~ 12:00	●	●	●	●	●	●
13:00 ~ 16:00	訪問診療					
16:30 ~ 18:30	●	●	●	●	●	△

交通のご案内



- | | |
|---|-------------------------------|
| ● 東濃訪問看護ステーション (訪問リハビリ) ☎ 0572-54-0355 (0572-53-1107) | ● 東濃サービスセンター松坂 ☎ 0572-20-1199 |
| ● 東濃介護支援センター ☎ 0572-54-1171 | ● 東濃デイリハビリセンター ☎ 0572-54-1196 |
| ● ナーシングデイ ☎ 0572-54-0355 | ● 東濃サービスセンター元町 ☎ 0572-53-1010 |
| ● 東濃デイ脳リハビリセンター ☎ 0572-53-1101 | ● 東濃サービスセンター滝呂 ☎ 0572-43-6696 |
| ● 東濃サービスセンター東館・西館 ☎ 0572-54-1103 | |