

ピン・ピン・ころりん



部門紹介

東濃介護支援センター



石割 麻子

今年の年明けは例年にはない、暖かな陽気の日も多く、いつもとは違う気候の変化に、体調を崩されてしまう方も多くみえる様ですが、皆様はいかが過ごしてでしょうか？また、既に聞かれ始めたインフルエンザ等の感染症の流行にも気を付けたいところです。

現在、支援センターには介護支援専門員(ケアマネージャー)が4名勤務しております。介護保険制度が始まり、今年で20年目となります。『ケアマネージャー』と言う名前も世間でも一般に聞かれる様になってきました。

ケアマネージャーの仕事としては、毎月担当しているお客様のご自宅を訪問させて頂きながら、普段の生活の様子を伺い、本人様のご希望や困り事を確認する事や、介護者様の相談を受け、希望される介護サービスの導入や介護方法への助言、必要と思われる介護サービスの提案や、サービス事業所への連絡や手配などを行ない、ご自宅にて安心して暮らして行けるよう、ケアプランを作成しています。

またケアマネージャーの資格は、5年の有効期間が設けられており、更新の為には県の定めた研修を受講する事が義務付けられています。研修は数日間に渡るもので、日々の業務を調整しながらの参加が必要となりますが、この研修が介護保険の現状を再認識し、新たなる制度の知識を得る、貴重な場となっています。

私たちケアマネージャーは、当事業所の経営目的でもある、皆様の『ずっと我が家で暮らしたい』という希望を叶えるためのケアプラン作成に取り組んでまいりますので、介護についての困りごとがありましたら、いつでもお気軽にご相談ください。お待ちしております。



塚田

石割

水野

高木



ホムドクスクエア

～全国生活習慣病予防月間～

我々の病気の原因として、生活習慣病と言われるようになり久しくなります。生活習慣病とは、「食事や運動・喫煙・飲酒・ストレスなどの生活習慣が深く関与し、発症の原因となる疾患の総称」です。以前は「成人病」と呼ばれていましたが、「生活習慣病」と変わりました。日本人の三大死因であるがん・脳血管疾患・心疾患、更に脳血管疾患や心疾患の危険因子となる動脈硬化症・糖尿病・高血圧症・脂質異常症などは、いずれも生活習慣病であるとされています。しかし、当初は生活習慣病予防に対する国民の意識が低かったため、意識向上と、これによる健康寿命の伸長を目指して、毎年2月を「全国生活習慣病予防月間」と日本生活習慣病予防協会は定め、広く啓発活動を行っています。

その具体策となる基本テーマは、

「一無(無煙・禁煙)、二少(少食、少酒)、三多(多動、多休、多接)」です。

一無、二少、三多

一無	禁煙	
二少	少酒	飲酒は飲める人でも日本酒換算で1合程度までとする
	少食	腹七、八分目で肥満を防ぎ、塩分は10g/日以内とする
三多	多動	1日に20分の歩行を2回と体操・筋力トレーニングを各10分
	多休	6～8時間の睡眠
	多接	多くの人・事・物に接し趣味を豊かに、創造的な生活をする

これらの事を行動することにより、皆で健康になろうということです。そして、それぞれのテーマを浸透させるために、健康川柳のスローガンを募集しました。その優秀作品を紹介します。

一無(禁煙)： 煙(えん)を断ち 健康長寿と 縁結び

二少(小食)： 健康と長寿の秘訣 腹八分

二少(少酒)： 小さめの グラスをパパに プレゼント

三多(多動)： 運動で 減らす体重 増す寿命

三多(多休)： 休養で 病気予防し 健康長寿

三多(多接)： 人・物・事 出会い重ねて 健康長寿

どれもとても面白く心にしみる川柳で、より分かりやすくしています。

どの行動も一日だけでは意味がなく、継続して初めて効果が出ます。この2月の全国生活習慣病予防月間をスタートとして、今年こそ今までできなかった事を健康のために頑張りましょう。

今月のホムドクの一言

— 良い習慣 続けて健康 ご長寿へ —

健康サポートクラブのご案内

健康サポートクラブ『認知症サポーター養成講座』を開催します。

認知症サポーターとは・・・当講座を受けてくださった方が認知症サポーターとなります。

特別何か決まったことをするのではなく、認知症に対する正しい地域と理解を持ち、

地域で認知症の人やその家族を温かく見守る応援者のことです。

認知症に対して理解を深め、地域の中で認知症の方を見守る応援者になりませんか？



○日時:3月21日(土)14:00～ ○参加費:無料

○場所:土岐市北消防署3階 ○お申込み:0572-54-0201(ブレイングループ管理部)

○講師:土岐内科クリニックデイケアセンター 認知症キャラバンメイト安藤智哉



お正月イベントを開催しました

今年の運勢を占う

「おみくじ」を引きました！

お正月恒例のかるた大会を行いました。お客様も、職員も一緒になって、白熱した大会になりました！

内容は、吉、大吉、超大吉！

職員の手作りかるたです。目にも楽しいもので、お客様にも喜んで頂けました！

主任クラス研修を行いました

1月20日主任クラス研修を行いました。今回は、ブレイングループについて、今一度考えていきました。わが社には経営理念・クレド(サービス提供する上での社員及びお客様への約束事)があります。想いが言語化・見える化されることで、より仕事に繋げていくことができます。

こういった研修の機会に、立ち止まってグループについて

考えていく事は、仲間とともに働く上で大切なことだなと感じました。そして、これからもエンゲージメント(愛社精神)を持って、わが社の魅力を発信していきたいなと思いました。

お客様の声 渡邊 信枝 様

東濃デイリハビリセンターを利用して半年ほどになります。ここの職員さんには、いつも親切にさせていただけてとても有難いです。週2回半日ずつですが、リハビリを続けていて、体が軽くなってきたように思います。少しお休みしていた草取りも、また少しずつできるようになってきました。毎回車の送り迎えもしてもらいますが、その車の中でも、デイサービスについてからも、いろんな方とおしゃべりができるので、それもここに来るととても楽しみの一つです。



これからも元気に利用させていただきます。

今月の知恵袋
うるう年とは？
2月29日

通常、2月は28日までで1年は365日ですが、4年に一度巡ってくる「うるう年」では、2月29日までで1年が366日になります。「なぜ1日増えたり減ったりするのか？」「うるう年ってどうして4年毎なの？」などと考えられたことはないでしょうか。ちなみに今年2020年はうるう年です。今回は、うるう年について少しご紹介します。

一年の日数は、太陽に対する地球の公転周期から考えます。地球は太陽の周りを約365日周期で公転します。実際には、365.24219日なので、1年で0.24219日のズレが生じます。そして、4年経過すると約1日分になるので、これをうるう年として2月29日を追加することで調整しているのです。ただし、これもまた微調整が必要です。1年でちょうど0.25日のズレなら4年に一度のうるう年できっちり調整ができるのですが、それよりもわずかに少ないので、うるう年もその分さらに減らさないといけません。ルールをまとめると・・・4の倍数になる年はうるう年になります。この中で例外があり、さらに100で割り切れる年は400でも割り切れる年がうるう年になります。100で割り切れても400で割り切れない年は平年(うるう年ではない)となり、これが微調整の年になるのです。(左記の図をご参照ください) 2020年うるう年とともに、皆様に運も巡ってくる一年になるといいですね！



イチョウ葉エキスBr販売しております

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 担当管理部

土岐内科
クリニック内でも
販売しています。

ご注文確認後、1週間程度でお届けします。**送料無料**
 ※30粒(約1ヶ月分) **6,480円(税込)**代金引換にてお支払いください。
 ※食品のため、不良品以外の返品はご遠慮頂いております。



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 0572-53-0656
FAX 受付 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

株式会社ザイタック
 土岐内科クリニック
 土岐内科クリニックデイケアセンター

- 東濃訪問看護ステーション (看護部門・リハビリ部門) ☎ 0572-54-0355
- 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
- 土岐内科クリニックデイケアセンター ☎ 0572-53-1101
- 東濃サービスセンター元町 ☎ 0572-53-1010
- 東濃サービスセンター東館・西館 ☎ 0572-54-1103
- 東濃サービスセンター滝呂 ☎ 0572-43-6696