

# ピン・ピン・ころりん



## 部門紹介

### 東濃デイサービスセンター 松坂

4 Vol.55  
APRIL

BrainC  
ブレイングループ  
BRAIN MEDICAL CORPORATION

平成26年4月1日発行



責任者 古田 裕美



東濃デイサービスセンター松坂の管理責任者をさせて頂いている古田裕美です。

4月に入り少しずつ暖かくなってまいりました。平成17年の春に何も分からないまま、新入社員として入社し9年目を迎える事ができました。楽しいことや辛いこと、いろいろありましたが、沢山の方々、上司や先輩に支えられ今では管理責任者として仕事をさせて頂いております。

東濃デイサービスセンター松坂も5年が過ぎました。たくさんの方々とお会いすることができ、オープン当初に比べお客様もスタッフも笑顔の多い明るい雰囲気になってきたように感じられます。

松坂では、2年前より、リハビリを始める前にワンポイントレッスンとして、毎週1機種に重点を置き、パワーリハビリと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説明することで、お客様のモチベーションアップにつながっています。

これからもご利用されるお客様、ご家族様が笑顔で在宅生活を送れるよう、少しでもお手伝いさせて頂き、たくさんの方の笑顔が見られるよう「目くばり、気くばり、心くばり」を忘れずにスタッフ一丸となって取り組んでいきたいと思ひます。

今後も東濃デイサービス松坂をよろしくお願い致します。



小島

三浦



山田

柘植

久家



山中

三好

古田



横家

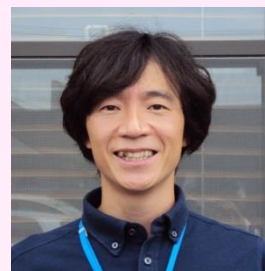
岡田

山口



# ホムドクスクエア

## 春のストレス



専門理学療法士  
岸本 泰樹

さあ、春です！新年度が始まりました！町を歩けばフレッシュマンさんたちの姿も見かけられ、新しい始まりに気持ちも弾む人が多いのではないのでしょうか。しかし一方では、毎年この時期になると、体の不調を訴える方が少なくないようです。一体どういうことでしょうか？今回のホムドクでは、春に多いと言われる「ストレス」の話題を提供します。

さて最近、自分自身に次のような変化を感じる方はいませんか？

- ① 肩こりや頭痛がする、眠れない、血圧が安定しない、食欲が落ちた、胃腸の不快感、不整脈
- ② イライラする、怒りっぽい、不安、やる気がでない、感情がコントロールできない
- ③ 多量の飲酒、過食、遅刻する、出かけたくない、仕事や家庭でのミスが増える



こうした変化は、気候・新たな人間関係・生活のスタイルなど、この時期特有とも言える環境の変化が引き起こす「春ストレス」が原因であることが多いようです。ちなみに①は身体的反応、②は心理的反応、③は行動的反応、と言われています。こうしたストレスにより私たちの体内では、自律神経系の変化、内分泌系の変化、免疫系の変化などの、いわゆる自己防衛反応が起こります。自己防衛反応には多くのエネルギーが必要なため、強いストレスが長く続くと体調を崩してしまうのです。

では、こうしたストレスに負けないためにはどうしたらよいのでしょうか？

そうです！その為にはやはり「体を動かす」ことなのです！

**ストレスに打ち勝つための方法！**

・適度な運動をする

適度な運動は体の緊張をほぐし、余分なカロリーを消費します。心地よい疲れは良い睡眠にもつながります。無理なく自分に合った運動を見つけましょう。

・活動と休養のバランスを整える

体は、朝起きて日の光を浴びることで「活動」のスイッチが入り、1日の活動を終えた夜には再び眠くなり「休養」をとるようにできています。睡眠によって脳の疲労が回復し、体の中の反応も安定します。

**今月のホムドクの一言**  
**ーストレスに 打ち勝て 日々の運動でー**



## 🌱 やってみよう！！ブレイング

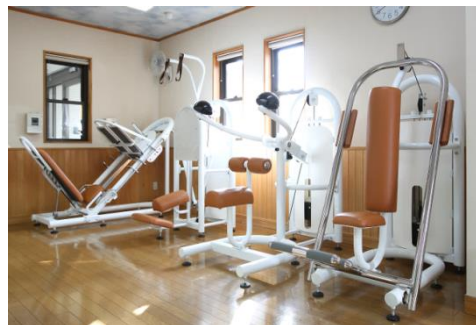
皆様、土岐内科クリニックの敷地内に「ブレイング」があるのをご存じですか？ブレイングとは当クリニックがすすめる健康事業の一つで、介護保険を使っていない方を対象に行っているものです。主にマシンを使って行う運動と、ブレイングボードを使って行う運動があります。ブレイングボードとは、当事業の特別のマットで、堅すぎず柔らかすぎない素材でできています。この不安定なマットの上で体操することにより、足の裏の感覚や筋肉を程よく刺激し、立つ姿勢が安定するのです。体験していただくと効果を実感していただけたと思いますので、ぜひ一度体験してみてください。コースもいろいろあり、認知症予防・生活習慣病予防を目的としたメディカルコース、運動不足解消・ケガの予防を目的としたボディケアコースなどがあります。ブレイングで元気な体を作りましょう！！お問い合わせは下記まで。お電話お待ちしております。

●お問い合わせ先 ☎0572-54-0201

ブレイング 事務担当：(株)ザイタック管理部

無料体験も随時受け付けております。

まずは、お気軽にお電話ください。



からだを整え  
脳を活性！  
正しい動作習慣を記憶

Braining  
BOARD



## 🌱 職員健康診断を行いました。

年に一度の職員健康診断を行いました。いろいろな検査があるため半日ほどかかり結構大変ですが、自分自身の健康のために毎年きちんと受けたいものです。

日頃、あまり健康を意識していない方も、意識しているけどなかなか実行にうつせない方も、この機会に健康を意識して運動を始めたり、食生活に気をつけてみてはいかがでしょうか。

暖かくなり、運動も外出もしやすい季節になってきました。まずは春の訪れを感じながら、散歩などから始めてみてはいかがでしょうか。



## お客様の声 樋口 秀夫 様



これからも元気に利用させていただきます。

東濃デイサービスセンター松坂を利用し始めて1年がたちます。足がしびれて歩きにくくなり、利用を始めました。早く元通りに動かせるようになりたくて、利用を始めてから1日も休まず週に3回通っています。初めは足があまり動かなかったため、足のリハビリの1機種が使えませんでした。今では全部使えるようになり、足も以前より動くようになってきました。ここに来て体を動かすのが楽しいし、スタッフも明るく優しい人ばかりで、とても楽しく通っています。スタッフの気配り・目配りがよくできていて、こちらから言わなくても気づいて手助けをしてくれるし、いつも笑顔で接してくれるので、とても過ごしやすいです。

# イチョウ葉エキス GBE-24Dr

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

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) 6,480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。

<おねがい>

4月より消費税増税に伴い、イチョウ葉エキスの値段も変更させていただきます。ご理解の程よろしくお願い致します。

## 栗東市にて講演を行いました。

3月19日、滋賀県栗東市芸術文化会館に長谷川先生が読売新聞の会員様向けに講演をいたしました。認知症の現状やその予防法についてお話しいたしました。



## 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	民生委員	H26.6.18(水)	名古屋市瑞穂区	認知症講話
理事長 医学博士 長谷川 嘉哉	地域の方	H26.6.22(日)	北海道旭川市	認知症講話



### 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・外来ハビリ 0572-53-0656

FAX 受付・外来ハビリ 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 (看護部門・リハビリ部門)	☎ 0572-54-0355	東濃デイ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	☎ 0572-53-1107	東濃デイ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	東濃デイサービスセンター滝呂	☎ 0572-43-6696
東濃デイサービスセンター東館・西館	☎ 0572-54-1103		