

ピン・ピン・ころりん

4 APRIL

BrainG
ブレイングループ
BRAIN MEDICAL CORPORATION

Vol.163

令和5年4月1日発行



部門紹介



土岐内科クリニック

受付 加藤菜奈美



寒い日からだんだん暖かくなり、春の訪れを感じる季節となりました。

皆様いかがお過ごしですか？私、土岐内科クリニックの受付スタッフとして務めさせて頂いております、加藤菜奈美と申します。

この度、2021年4月に発売致しました長谷川医師の【ボケ日和】が原案となりまして、2023年2月に著者矢部太郎さんで【マンガぼけ日和】が発売されました。2022年現在、日本の総人口は1億2471万人に対して65歳以上の人口は3627万人、全体の約30%を占めていると言われています。この書籍は四季(春・夏・秋・冬)に合わせて誰にでも訪れる老いから死までを矢部さんの優しく温かい画で表現されており、クスッと笑えて感動の一冊となっております。私事になりますが、土岐内科クリニックに入社して今年の4月で5年目を迎えます。入社した当初は医療・介護について何も分かりませんでした。ここで働かせて頂いているうちに様々な知識を吸収することができました。私にも高齢の祖父母がおりますので、この本で得た知識を活かして、土岐内科クリニックに来院される素敵なご家族様方のように私の祖父母にも後悔のない介護をして、素敵な最期を迎えてもらえるための準備をしていきたいと思っています。

素敵な最期を迎える一つに、在宅医療があります。当院では「ずっと我が家で暮らしたい」の実現に向けて、ご自宅にお伺いして診察する訪問診療を行っております。対象の方や対象地域などはございますが、外来通院が困難な方や在宅での継続的療養を望まれる方は是非一度ご相談ください。今後もスタッフ一同皆様を笑顔でお迎えできるよう、日々精進してまいります。よろしくお願い致します。



ホムドクスクエア

～4月は新しいスタート～

4月は新年度の始まりで、新しいスタートを切る人も多い季節です。この時期は、心身ともにリフレッシュして、新しい環境に対応しやすくすることが大切です。今回は、新年度の始まりに心身ともにリフレッシュする方法をお伝えします。

まずは、十分な睡眠をとることが大切です。睡眠は、身体をリフレッシュするために欠かせないものです。睡眠不足はストレスや体調不良の原因となりますので、しっかりと睡眠時間を確保しましょう。また、寝る前にスマートフォンやパソコンなどのデジタル機器を使うことは控えることが望ましいです。



次に、食生活に注意しましょう。バランスの良い食事を心がけることで、体内の栄養バランスを整えることができます。野菜や果物を積極的に摂取し、糖分や脂肪分の多い食品は控えるようにしましょう。また、食事の時間を決めて規則正しい生活リズムを作ることも大切です。さらに、運動を取り入れることも重要です。運動により、ストレスを解消することができます。また、運動によって、体内の代謝が上がり、免疫力を高めることができます。運動の種類は様々ですが、自分に合った運動を選び、続けることが大切です。

そして、心をリフレッシュするために、趣味や自分の好きなことを楽しむ時間を作ることも必要です。ストレスやプレッシャーを感じることが多い新年度の始まりですが、自分自身が楽しいと思えることを見つけ、ストレス解消を図ることが大切です。

最後に、身体の健康管理も忘れずに行いましょう。健康診断や歯科検診などの定期的な健康チェックを受け、早期発見・早期治療につなげましょう。

新年度の始まりに、心身ともにリフレッシュすることで、新しい環境に対応しやすくなり、良いスタートを切ることができます。心身ともに健康であれば、業務やプライベートでの活動も充実させることができ、より充実した生活を送ることができます。新年度の始まりには、自分自身を大切に、リフレッシュすることが大切です。ぜひ、上記の方法を参考に、心身ともに健康なスタートを切ってください。

今月のホムドクの一言
— 新年度には 心身リフレッシュし 充実生活 —

ブレイングボード®で運動しませんか？

BrainG Board

特許取得
しました！

認知症専門医
長谷川嘉哉 監修



ブレイングボード®とは、当グループの認知症専門医である長谷川嘉哉が開発した

運動補助ツールです。運動が大事なことは分かっていますが、継続することは難しく、また

複数の運動をいろいろ行うのは大変かと思えます。逆に運動をやりすぎて身体を痛めても

意味がありません。このブレイングボード®は、無駄なく効率よく、効果的な4種類の運動

ができます。今回は、ブレイングボード®の代表的な使い方の中から、『片足立ち』についてご紹介します。



バランス運動 『片足立ち』

ブレイングボード®の上で片足立ちをすると、傾斜と独特の素材

感触により、通常よりも逆の足にかなりの力を入れて踏ん張る必要があります。その結果

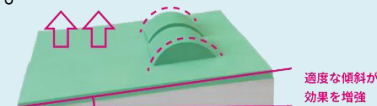
体幹を中心とした筋肉のトレーニングとなり、筋肉量を増やすことが可能です。ちなみに、

一分間の片足立ちによる負荷は50分の歩行に相当します。

筋肉量が増えることで、運動機能を維持でき、認知症

予防にも効果があると考えられます。

効率よく足裏を刺激する
形状と感触・反発力



ブレイング
公式販売
サイト
STORESは
こちらから



Amazonは
こちらから

送料無料

8,800円(税込)

ご注文・お問い合わせ先:ブレイングループ管理部

TEL: **0572-54-0201**

お電話(代金引換のみ)またはインターネット(公式販売サイトSTORES・Amazon)で販売しております。

お客様の声 松岡 ます美 様

東濃デイサービスセンター西館を週3回利用しています。疲れずにちょうど良い回数です。ここ(デイ)ではじっとすることが少なく時間のロスがないので、私にはとても合っています。パワリハを始めて身体の調子が良くなってきました。右手を脱臼し、上肢のリハビリを控えていたけれど左手だけリハビリを再開したところ、左手が上がるようになり、首も固まっていたのが動くようになり、体が柔らかくなってきました。この職員さんは、標準語で穏やかな話し方で素敵です。よく勉強してみえて、よく動いてみえるので感心しています。身体を大事にして欲しいです。ここに来るとみんなに会えて賑やかなのが嬉しくて、他の施設よりここが一番いいです。



これからも
元気に
利用させて
頂きます。



『親ゆびを刺激すると脳がたちまち若返りだす！』よりお届けします

「親ゆび刺激法」には2つの柱があります。今回は、以前ご紹介した体操で刺激する方法ともうひとつの柱である「日常生活で刺激する」についてご紹介します。日々の暮らしでおざなりになってしまっている動作の一つひとつを見なおすと、あなたの脳は変わりはじめます。暮らしの中で無理なく親ゆびを刺激し、脳を活性化していく「5つの刺激法」をお伝えしていきます。

～日常の親ゆび刺激法①「さわった瞬間」の感覚を尊重する～

道具と出あったとき、こんな風感じたことはないでしょうか。うまく言えないけどなんとなくいい。機能性が高いのはわかったけど、手ざわりがイヤ。手になじむコーヒークップそうでないコーヒークップ。ぴったりの手袋とどうも落ち着かない手袋。書きやすい万年筆書きにくい万年筆。たいてい、もった瞬間、はめた瞬間、かいた瞬間に、これはいい、悪い、を感じていますよね。ではこの快・不快を脳はどうやって判断しているのでしょうか。答えは、脳にインプットされた過去の「記憶」にあります。過去にさまざまな道具や素材にさわって、感触の良かったもの、悪かったものの記憶が脳にインプットされているのです。手で触れた瞬間の「快・不快」こそが脳が下したあなたにとって一番正しい判断です。この直感を尊重していくことで、自分にあった道具を選ぶことができ、さらに脳を活性化させることにつながるのです。

親ゆびを刺激すると
脳がたちまち
若返りだす!

1日1分で
元気脳になる
最強の健康法!

名産たちが
大評判!

イチヨウ葉エキスBr・おいしい桑の茶販売しております

年齢を感じ始めた 考えることが多い うっかりが気になる

認知機能の一部である **記憶力**を維持



**イチヨウ葉
エキスBr**

機能性表示食品
1箱30粒(1日1粒目安・約1ヶ月分)

イチヨウ葉エキスBrは、
『機能性表示食品』
です

30粒(約1ヶ月分)
6,480円(税込)

イチヨウ葉エキス
おいしい桑の茶

ご注文・お問い合わせ先

〒509-5112
岐阜県土岐市肥田浅野笠神町
2-11-1
ブレイングループ
株式会社ザイタック
担当管理部

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

※お電話(代金引換のみ)または
インターネット(公式サイトSTORES・
Amazon)にて販売しております。
※ご注文確認後、1週間程度で
お届けします。**送料無料**
※食品のため、不良品以外の
返品はご遠慮頂いております。

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

麻痺と認知症と言われ

ます。イチヨウ葉エキス

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、



ブレイン公式販売サイト
(STORES)でご購入の
方はこちらから

Amazonでご購入の方は
こちらから

癌やアルツハイマーを予防します。イチヨウ葉エキスBrは、私たちが自信を持ってお勧めする健康食品です。

ノン
カフェイン

食物繊維

鉄分

カルシウム

栽培期間中農薬不使用
国産桑葉100%使用!

腸消化性デキストリン配合
おいしい桑の茶

ブレイングループ監修の「おいしい桑の茶」販売しております。

国内で農薬を使わずに育てた桑の葉を、日本茶の製法で丁寧に
蒸して揉みながら仕上げた桑の茶です。ほんのり甘味のある、

まろやかな味わいに仕上げています。毎日の気になる食生活のサポートとして、身体にやさしく、おいしく飲
み続けることができる健康茶です。食生活が 乱れて偏食気味の方、甘いものが好きで「糖」が気になる方、

スナック菓子や脂っこい食事、お酒を好む方、

健康診断の結果が

気になる方などに

おすすめです。



1.3g×60包
(1日2包目安、
約1ヶ月分)
4,320円(税込)

ブレイン公式販売サイト
(STORES)でご購入の
方はこちらから

Amazonでご購入の方は
こちらから

大好評販売中です!!

BrainG
ブレイングループ
BRAIN MEDICAL CORPORATION
<https://brain-gr.com>

医療法人ブレイン

○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:0572-53-0656 FAX:0572-53-0658

診察時間のご案内

	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	/
13:00~16:00			訪問診療			/	/
16:30~18:30	○	○	○	○	○	/	/

○土岐内科クリニックデイケアセンター

TEL:0572-53-1101

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

○東濃訪問看護ステーション

(看護部門・リハビリ部門)

TEL:0572-54-0355

○東濃介護支援センター

TEL:0572-54-1171

○東濃デイサービスセンター東館・西館

TEL:0572-54-1103

○東濃デイリハビリセンター

TEL:0572-54-1196

○東濃デイサービスセンター元町

TEL:0572-53-1010

○東濃デイサービスセンター松坂

TEL:0572-20-1199

○東濃デイサービスセンター滝呂

TEL:0572-43-6696

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