

# ピン・ピン・ころりん

5  
MAY

BrainG  
ブレイングループ  
BRAIN MEDICAL CORPORATION

Vol.164

令和5年5月1日発行



## 部門紹介

東濃デイサービスセンター元町



看護職 佐藤 香



まぶしい木々の青さから、力強い生命力を感じる季節となりましたね。

東濃デイサービスセンター元町で看護職を務めさせて頂いております佐藤香と申します。こちらでお世話になり一年になりました。笑顔と元気をモットーに頑張っていきたいと思っていますので、どうぞよろしくお願い致します。

さて、落ち着いて来たとはいえ、まだまだコロナ禍の中、お客様・ご家族様におかれましては何かと困難な生活が続いておられることと思います。そのような中、私たちも感染対策をしっかり行い、デイが皆様に笑顔で過ごして頂ける「やすらぎの場」となりますよう努めて参ります。

東濃デイサービスセンター元町は、一日定員10名様地域の密着型デイサービスです。小規模だからこそできる「目くばり・気くばり・心くばり」で、お客様お一人お一人に手厚く関わり合うことを大切にしています。じっくりとコミュニケーションを取ることで、お客様の思いを感じたり、体調の変化に素早く気づけると考えています。また、職員とお客様とで、笑顔あふれる和気あいあいとしたデイサービスにしていきたいと思っています。

ご家族様とのコミュニケーションも大切にし、介護のことや、お困りごとのご相談を気軽にさせて頂ける、頼れる存在となれるようにして参ります。スタッフ一丸となり、お客様・ご家族様の為に精一杯努めさせて頂きますので、今後も東濃デイサービスセンター元町を、どうぞよろしくお願い致します。



# ホムドクスクエア

## ～スモールチェンジ活動の勧め～

健康的になる活動に、「スモールチェンジ活動」というものがあります。スモールチェンジ活動とは、一大決心が必要な大きなことをするのではなく、今できるわずかな健康行動を続けていくこと、できればその行動の数を増やしていくことで、結果的に健康状態を維持・改善していくという健康増進の方法です。生活習慣病対策だけでなく、メンタルヘルスの維持・改善においても、スモールチェンジ活動を勧めています。健康的な生活を送ることは、体調や精神面において良い影響を与えるだけでなく、社会的な関係や仕事のパフォーマンスにも良い影響を与えます。「健康のために何かをしなければいけない」という気持ちは、こころの負担感を増加させますし、条件が整っていれば頑張れるのですが、「天気が悪い」「疲れている」「他にやらなければいけないことがある」など、行動を妨げることが多くあって、実際には長続きしません。どんなに健康によいことであっても、続けないことには効果は期待できません。逆に、簡単なことであっても続けていると、それなりに効果が出てきます。要は、特別なことではなく、できることを、うまく続けていく工夫が必要なのです。

スモールチェンジの健康活動には、食生活の改善、運動習慣の確立、ストレスの軽減などが含まれます。例えば、食生活を改善するためには、毎日の食事に野菜や果物を取り入れる、糖分や脂肪分の多い食品を控える、食事の時間をゆっくりとるなどが挙げられます。また、運動習慣を確立するためには、毎日の散歩やジョギング、自転車通勤など、日常生活の中で取り入れやすい方法があります。これらの健康活動は、自分自身の体調や健康状態を改善するだけでなく、周囲の人々にも良い影響を与えます。周囲の人々と自分の健康的な生活習慣を共有することで、共感や励ましを受けることもできます。スモールチェンジ活動の基本は、すでに疾患を抱えている人も、疾患のリスクが見え始めた人も、さらには現在、自分は健康だと思っている人も、すべての人に当てはまります。

「健康のために何かをやらなければ」とは考えず、楽しみな活動や趣味と組み合わせて健康行動をする事が大切です。

### スモールチェンジ活動の例

**身体活動**

- 歩きやすい靴を履いて、▶ 大股で歩く
- ▲ 気がついたら、かかとあげストレッチ
- ▲ 少し離れた場所に駐車する
- ▲ タバコやコーヒー休憩の代わりに運動を

**食事**

- 買すぎないために ▶ あらかじめ買い物メモを
- ◀ コーヒー、紅茶は無糖に
- ◀ ご飯茶碗を少し ▶ 小さいものに
- ◀ 食材の変更や調理法の工夫でヘルシーに

### 今月のホムドクの一言

— 小さな楽しみを見つけて 継続する事が 健康への近道 —



↑こちらから視聴できます

当グループ理事長長谷川著『ポケ日和』を原案として、矢部太郎さんによって描かれた『マンガぼけ日和』の刊行記念トークイベントが行われました。矢部さんがマンガを描かれることに至った経緯や、大切にされたこと、長谷川が認知症に関わる方への想い、それぞれの本に込められた想いなどのお話です。イベントの様子はYouTubeにて配信中です。本を読まれた方も、これから読まれる方もぜひご覧ください。



マンガぼけ日和矢部太郎と長谷川嘉哉対談ダイジェスト



### お客様の声 山口 達夫 様

東濃デイサービス東館を週3回利用しています。この春で5年になります。ここのデイのスタッフはみんなよくしてくれます。毎年誕生日を祝ってくれるので、嬉しいです。パワーリハビリをするようになって、元気になり、力が出せるようになってきました。食事は、いつも完食します。粘っこいものは苦手ですが、味付けが良く美味しいです。良い陶器を使っているの、毎回気になってみえています。お風呂もみんなよくしてくれるので、安心して入れます。



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。



1日1分で元脳になる最強の健康法!

### ～日常の親ゆび刺激法②動作を「言葉」で実況中継する！～



著者:ブレイングループ 認知症専門医長谷川嘉哉

「無意識の動作を言葉で説明すること」をオススメします。親ゆびの動きを中心に目撃、動作そのものを声に出して、言ってみるのです。たとえば、あなたはペットボトルの飲料を飲むとき、ボトルのどこをどのようにつかみ、口元に運んでいますか？普段、どんなふうにペットボトルをもっているのか…。思い返してみても、いまいちピンとこないかもしれませんね。それもそのはずで、私たちにとって、つかむ、にぎるといった動作は当たり前すぎて、あえて親ゆびや手の動きを意識することがないからです。しかし、この一連の動作を改めて意識し、発見し、感じていく。それが脳の若返りトレーニングになります。動作を言葉にすることで、インプットされる情報も、アウトプットされる情報も増し、脳への刺激はより大きくなります。ほかにも親ゆびをつかんだ動作は数限りなくあります。つかむ・にぎる・もつ・まわす・ひねる・さわる・めくる・おす・おさえる・はめる・たたむ・むすぶ・しばる・おる・つまむなどなど。日常生活にある動作を親ゆびの動きに注目しながら言葉にしていきましょう。人からバカバカしいと笑われたとしても、そこに自分なりの発見があれば、脳は刺激を受けて間違いなく活性化していきます。



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!

難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