

ピン・ピン・ころりん

6 June

BrainG
ブレイングループ
BRAIN MEDICAL CORPORATION

Vol.165

令和5年6月1日発行



部門紹介

東濃訪問看護ステーション



理学療法士 佐藤成海



木々の緑が色濃くなる時期となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。東濃訪問看護ステーションに勤務させて頂いております、理学療法士の佐藤成海(さとうせいかい)と申します。

今回は、本格的に暑くなる前から行える、熱中症対策についてお伝えしたいと思います。人は運動などで身体を動かすと、体内で熱が作られて体温が上昇します。体温が上がった時は、汗をかき事による気化熱や、心拍数の上昇や皮膚血管拡張によって体の表面から空気中に熱を逃がす熱放散で、体温を調節しています。この体温の調節が上手く出来なくなると体の中に熱がたまって体温が上昇し、熱中症が引き起こされます。その為、気温が上がり始めているこの時期から暑さに体を慣らし、熱中症になりにくい体作りをしていく必要があります。暑さに慣れさせるためには、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかき事が大切です。日常生活の中で、運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。

有効な対策として、ウォーキングやジョギング、外出時にできるだけ階段を使用するなど、意識して少し汗をかきような動きをしましょう。目安として、ウォーキングの場合の時間は1回30分、ジョギングの場合の時間は1回15分、頻度は週5日程度です。室内では筋トレやストレッチで軽く汗をかきことができます。運動時の室内の温度には注意し、暑くなりすぎたり水分や塩分が不足したりしないようにしましょう。目安として、時間は1回30分、頻度は週5回～毎日程度です。また、お風呂の際にはシャワーのみで済ませず、湯船にお湯をはって入浴しましょう。入浴の前後に十分な水分と適度な塩分を補給し、入浴して適度に汗をかきと良いでしょう。目安として入浴の頻度は2日に1回程度です。運動時は屋外の天気や室内の気温などの環境の変化に注意し、水分や塩分を適宜補給して、熱中症に十分注意して行って下さい。

新型コロナウイルスが5類に移行し、少しずつ3年前の光景に戻りつつありますが、第9波の可能性もある為、引き続き感染対策に努めてまいります。今後とも東濃訪問看護ステーションを宜しくお願い致します。



ホムドクスクエア

～梅雨の時期の健康管理～

6月は梅雨の時期です。ジメジメした空気や不安定な気圧によって、体調を崩しやすくなります。特に、気分の落ち込みや不眠、頭痛、関節痛などの症状に悩む方が多いと言われ、自律神経やホルモンのバランスを整えることが大切です。具体的には、以下のようなことに気を付けましょう。

①日光を浴びる・・・日光は、セロトニンという気分を明るくするホルモンの分泌を促します。梅雨の時期は晴れ間が少ないですが、できるだけ日光を浴びるようにしましょう。



②適度な運動をする・・・運動は、ストレスを解消したり、血行を良くしたりする効果があります。また、運動によって気分を高めたり、痛みを和らげたりする効果があるエンドルフィンという快感物質が分泌されます。ウォーキングやストレッチなどの軽い運動でも十分です。



③栄養バランスの良い食事をとる・・・食事は、自律神経やホルモンのバランスに大きく影響します。梅雨の時期は、野菜や果物、乳製品などの水溶性ビタミンやミネラルが豊富な食品を積極的に摂るようにしましょう。



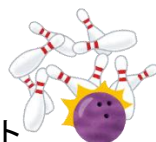
どんなに気を付けても、梅雨の時期は体調不良になることもあります。その場合は、無理をせずに休息をとったり、医師に相談したりすることが大切です。心のケアも忘れずに行いましょう。体調や気分が落ち込みがちですが、それを乗り越えることで、自分の免疫力や精神力を高めることができます。梅雨明け後の爽やかな青空や美しい虹を楽しみにしながら、健康的に過ごしましょう。



今月のホムドクの一言

— 梅雨の時期には 気分転換を忘れずに 晴れる目を待ちましょう —

たけのこボーリング大会！開催しました！



土岐内科クリニックデイケアセンターでは、くもんの教材を使用した学習とともに、2つの事を同時に行う脳と体の運動(デュアルタスク運動)行っております。さらに、毎月さまざまなイベントを企画し、皆様をお迎えしております。5月は、『たけのこボーリング』を開催いたしました。たけのこに模したピンを手作りして、中には金や銀の特別ピンを作りました。当たった方は記念撮影📷！お客様も笑顔で楽しんで頂けて大変盛り上がり、楽しい時間を過ごせました。



お客様の声 長村 正幸 様

東濃デイサービスセンター松坂を利用して3年になります。週2回通っています。ここの(デイサービス)スタッフの皆さんは親切丁寧でよくしてくれて有難いです。席が近い方と仲良くなれて楽しく過ごしています。以前は、家の庭先に出ると転んだりしていたけれど、ここでパワーリハビリを続けるようになって、転ばないようにになりました。このパワーリハビリができるのもここのデイに来たい理由の一つです。食事は味付けも良く美味しく、量は少し多いですが、残さず食べるので最近太ってきてしまいました。コーヒーは少し薄いので、もう少し甘くしてくれたら嬉しいです。あとカラオケ大会をしてくれたら・・・嬉しいです。



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。「体操で刺激する方法」と「日常生活で刺激する方法」です。今回は「日常生活で刺激する」の第三弾です。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。毎日を工夫と発見の場にしていくことで、刺激するチャンスはたくさんあります。

～日常の親ゆび刺激法③目を閉じて、さわってみる！～

指先でモノにふれることは、脳が刺激と出会う瞬間です。この刺激をより強くし、脳を活性化する方法をご紹介します。目を閉じて、モノにさわります。目を閉じることで、そのセンサーをより鋭敏にするわけです。例えば、「お札」。千円札、五千円札、一万円札。厚さはどれも同じです。大きさは一万円札が一番大きく、五千円札、驚かされるのは、そのさわ心地です。でこぼこした部分があるかと思えば、つるつるした部分もある。単純な凸凹ではないさわ心地のホログラムになっている部分もあり、目を閉じながらふれていると飽きることはありません。日本の印刷技術のすごさを実感するとともにこんなに複雑な表情をもった紙を普段は気にせず、つかっているのだなという発見があります。それがそのまま脳への新鮮な刺激になります。お札に限らず、目を閉じてさまざまなモノにふれて、質感を確かめてみてください。

親ゆびを刺激すると脳がたちまち若返りだす！

1日1分で元脳になる最強の健康法！

著者：ブレイングループ 認知症専門医長谷川嘉哉

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