

# ピン・ピン・ころりん

7 JULY

BrainG  
ブレイングループ  
BRAIN MEDICAL CORPORATION

Vol.166

令和5年7月1日発行

## 部門紹介

### 東濃介護支援センター

ケアマネージャー 石割麻子



日に日に暑さが増してくる頃になりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

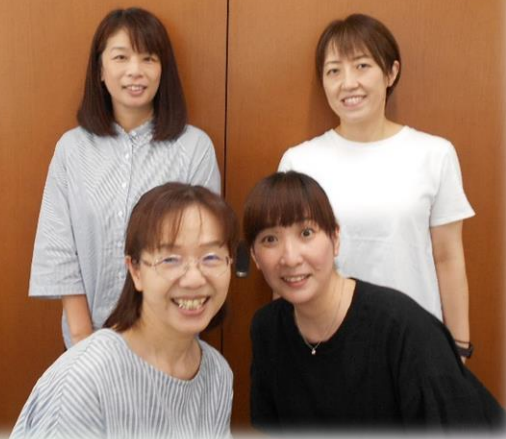
今年も、猛暑になる事が予想されています、皆さま水分補給や、適切なエアコンの使用などで、熱中症予防に十分配慮し、お過ごしください。

早いもので、私が東濃介護支援センターのケアマネージャーとして採用して頂いて、もうすぐ丸9年になります。大学を卒業してすぐに、特別養護老人ホームに介護職として就職し、私の介護職人生が始まりました。様々な施設にお世話になってきました。施設スタッフとして働いている頃には、在宅介護に関しては教科書の中の知識として持っている程度で、自分が居宅のケアマネージャーとして働く事になるとは、想像もしていませんでした。縁あって東濃介護支援センターでケアマネージャーの仕事をしていただくようになってからは、在宅介護の楽しさや厳しさを実感しながら、担当させていただいているお客様やご家族、同僚のケアマネージャー、様々な事業所の方々に助けられ、どうにか毎日の仕事に取り組んでおります。

新型コロナウイルスの5類移行に伴い、コロナ特例で感染対策の観点から、毎月の定期訪問を控えさせて頂く事や、電話やメール等を使用して実施させていただくこと、また、お客様の状態に大きな変化がない場合には開催を見合わせる事が認められていたサービス担当者会議などの開催が、本格的に再開される様になってきました。

毎月の定期訪問や、サービス担当者会議等を通し、お客様と事業所間での認識のずれを無くし、支援の方向性を統一させ、より良いサービスの提供をする事で、お客様の『ずっと我が家で暮らしたい』と言う想いの実現につながる様、努めていきたいと思っております。

この様に、ケアマネージャーの仕事も徐々にコロナ流行前の対応に戻りつつありますが、引き続き感染予防には十分配慮しながら勤務して参ります。



# ホムドクスクエア

## ～朝ドラと薬草～

毎朝NHKの朝ドラ「らんまん」を見ていますか？日本の植物学の父である「牧野富太郎」をモデルにしたドラマです。主人公の明るく前向きで好きな事に一途に進んでいく姿は、見ていて気持ちよく勇気をもらいます。今回は、そんな植物が体に効く代表的な薬草に関して紹介します。

- ①カモミール: リンゴの香り、抗炎剤アズレンを含んでいます。健胃、女性病、不眠、冷え性、貧血などに効果あり。鎮静作用があるため、不眠症や不安障害の治療に使われます。
- ②イチョウ: めまい、耳鳴り、頭痛、脳機能障害、末梢血行障害などの効果があるとして、ヨーロッパでは認知症の薬としても認められています。他に、ホルモン異常による炎症、アレルギー、ぜんそくなどの予防、活性酸素除去、動脈硬化、高血圧などにも効果が期待できます。
- ③ゴボウ: 腸内で乳酸菌の活動を促し、整腸作用を助けるから便秘に有効だけでなく、コレステロールを抑えて動脈硬化を防ぐ働きがあります。血糖値を下げる作用もあり、高血圧の体質や体にむくみが出やすい人には有用です。
- ④ドクダミ: 10の病気に効くと言われていましたが、現在は300近い薬効があると言われています。利尿、解毒、抗菌作用、血行促進、肌などの再生能力の促進、アトピーなどの改善に有用です。
- ⑤ルイボスティー: 活性酸素が原因の老化や心筋梗塞に有用です。鉄、銅、亜鉛、マンガンといった生体微量元素を多量に含んでいるため、貧血、肌荒れなどの症状も改善できます。

人間は食べるものによって作られます。動物性の物も植物性の物もバランスよく取る事が大事です。体に良いものを食べるのが重要な様に、薬草も体を鍛えてくれます。薬草は先人の方々が積み重ねてきた知恵の塊です。医師の出す薬だけでなく、常に体に良いものを薬草から取るように心がけましょう。



### 今月のホムドクの一言

— みちばたの草花も 体に良いものもあるので 勉強しましょう —

## 「父の日」をテーマに制作しました



6月18日は、父の日でしたね。東濃デイサービスセンター西館ではレクリエーションの時間に、「父の日」をテーマにプレゼント制作をしました。母の日よりも少し影が薄いね・・・贈るお花は？何だったかな・・・？などと会話を楽しみながら、進めていきました。



日本では、「幸福」「尊敬」などを意味する黄色と、「感謝」を伝えるバラから、父の日に「黄色のバラ」贈る風習になったそうです。直接、感謝を伝えられない場合にも、こういった機会に想いを馳せてみるのも良いですね。

## お客様の声 各務 菊江 様

東濃デイリハビリセンターを約2年になります。週2回利用しています。雰囲気がとても良くスタッフさんとても良くしてくれています。パワーリハビリをしていて、家で独りではなかなかできないトレーニングができるので、有難いです。普段、買い物や散歩に出かけて5,000歩は歩くようにしていますが、さらにパワーリハビリを続けているおかげで現状維持ができています。3ヶ月に1回体力測定があり、苦勞していますが、手すりにつかまって転ばないように気をつけながらやってもらっています。リハビリの時間を終わるとお茶の時間があり、気の合う方とお茶をしながらお話しできるのも楽しみの一つです。お休みすると「こないだどうしたの？」とお互いに気にかけて声をかけたりしています。それが有難いです。楽しんで通っています。



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。「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こうとすることで、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④道具のデザインに敏感になる！～

道具の形状、重さ、手ざわりに注意を払うことは、そのまま脳の感覚野に働きかけます。道具がどんな手ざわりなのか。親ゆびとの接点は小さいのか、大きいのか、硬いのか、やわらかいのか、つるつるしているのか、ざらざらしているのか。そんな視点をもつだけで、発見し、感じる機会は飛躍的に増えていきます。そして、それはそのまま脳を活性化させるチャンスとなります。認知症の予防対策として、「多くの人コミュニケーションをとりましょう」というアドバイスがあります。しかし、一方で、口数を少なく、性格的にひとりであることが好きな人が、シャキッと明晰なまま老後を過ごしているケースも多々あります。皆さん、日常生活をていねいに過ごしている、という共通点がありました。愛用の道具をつかい、一回一回の食事を大切に、身のまわりの掃除を欠かさず、きちんと手を動かしている。すると、日用品とふれる接点である親ゆびや手のひらから脳が刺激を受けます。言わば、道具とのコミュニケーションによってボケを遠ざけているわけです。

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!

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