

# ピン・ピン・さるりん

8 August

BrainG  
ブレイングループ  
BRAIN MEDICAL CORPORATION

Vol.167

令和5年8月1日発行

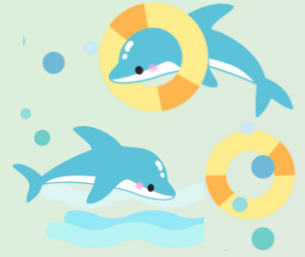


## 部門紹介

東濃デイサービスセンター松坂



看護師 鷲見 夏子



暑い日々が続いています。もう聞きあきているかとも思いますがこの時期はとにかく水分摂取をこころがけて下さい。なぜなら、人間は年を重ねるごとに体内の水分量の比率が徐々に減少し、一般的に高齢者の身体の水分量は、若いころに比べると約10%減り、約50%だと言われています。つまり、身体の中の水分量が少なくなるため、若い頃より脱水症になりやすいといえます。さらに、加齢とともに実際には水分が必要な状態であっても喉の渇きを感じにくくなります。そのため、高齢者は発汗などにより体内の水分が失われても、身体が渴いていることを自覚しにくく、水分摂取が遅れがちになるので、若年者に比べて早く脱水症状を起こしやすく、注意が必要です。

東濃デイサービスセンター松坂ではパワーリハビリに加えて、みなさんがいつまでも元気に歩行できるよう「スタスタ体操」を実施しています。「スタスタ体操」は下肢に重点を置いた「パート1」と体幹を中心とした「パート2」を1週間後毎に交互に行っています。スタッフ一丸となって、お客様の健康ではりのある生活をサポートさせていただきますので、今後もよろしくお願いいたします。



# ホムドクスクエア

## ～真夏の熱中症対策～

7月から暑い日々が続いています。こんな時期のお年寄りには、熱中症に特に注意が必要です。熱中症患者のおよそ半数が高齢者(65歳以上)です。日中の炎天下だけではなく、室内でも、夜でも多く発生しています。家族や周りにいる人たちも、暑ければいつでも起こる危険があると思って日頃から注意をし、積極的に声を掛けて下さい。どうしてお年寄りは熱中症になりやすいのでしょうか？

- ①体内の水分不足・・・体の中の水分量も若者と比べると低いため、脱水状態に陥りやすくなっています。
- ②暑さに対する調整機能の低下・・・高齢者は体温調節機能が低下しているため、体に熱がたまりやすくなります。
- ③暑さを感じにくい・・・暑さやのどの渴きを感じにくくなるなど、体が出しているSOS信号に気づきにくくなっています。



- ④頑固・無理をする・・・「周りに迷惑を掛けたくない」「体が冷えるのが嫌」「夏は暑いものだ。多少は我慢」など、ついつい無理をしてしまいます。“いつもより体温が高く、熱っぽい”、“なんとなく元気がない”、“呼びかけになかなか反応しない”、“ぼんやりしていて、目の焦点が合わない”などの様な熱中症のサインが見られた時は、すぐに対応が必要です。高齢者の熱中症は、炎天下の屋外だけではなく、室内で多く発生します。対処法は、

- 身体を冷やす・・・エアコンが効いた室内など涼しいところで身体を休め、熱がこもりやすい服は脱がし、脇の下・足の付け根・首の後ろなどを氷冷やす
- 経口補水液で水分を補給・・・高齢者の脱水状態には、効果的に水分を補給できる経口補水液やスポーツドリンクなどがおすすめです
- エアコンを適切に使う・・・一般に、室内温度は28℃、湿度は60%以下に保つことが推奨されています。快適な室内環境を保ちましょう。
- 直射日光が入らないよう工夫する・・・室内の熱中症を防ぐには、窓辺の対策も重要です。遮光遮熱機能のあるカーテンやシェード、すだれやよしずなどを活用すると、室内の暑さが軽減します。

高齢者の場合は急変する可能性があります。油断せず、慎重に様子を見て下さい。自分で水分を摂取できない、呼びかけても反応しないなどときは、中度や重度の熱中症が疑われます。すぐに救急車を呼びましょう。

### 今月のホムドクの一言

— 脱水症は 炎天下だけでなく 室内でも要注意 —

土岐内科クリニックデイケアセンターに通い始めて10年になります。今は週2回通っています。職員の方が親切で、とても雰囲気の良いところです。学習では、「読み書き」、「計算」、「すうじ盤」を毎回しています。10年続けていることをすごいねと言ってもらうけれど、“普通の事”と思っています。毎月のイベントも楽しく参加しています。これからも続けていきたいと思っています。

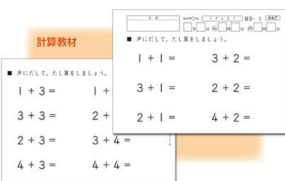


これからも元気に利用させていただきます。

今回は、土岐内科クリニックデイケアセンターに10年継続ご利用頂いている小栗様に

お話を伺いました。デイケアセンターでは、くもんの教材を使用し、学習療法に取り組んでいます。一人ひとりがラクに学習できる教材を決めるためには、認知機能検査FAB・MMSEをお受けいただき、さらに楽習診断(時間測定しながら学習を進め、スラスラ解ける教材を診断します。決定基準表をもとに判定します。)を行います。この二つの要素から、お客様に合わせた「ちょうど」の教材を見つけます。学習は、お客様とスタッフと一対一または二対一で行います。その中で、コミュニケーションが重要な役割があると考えております。読み書きの文章には昭和の話題も豊富で、昔懐かしい話に花を咲かせながら楽しく進めていくことを大切に

KUMON



しています。小栗様は、FAB・MMSEではほぼ満点、介護度1を維持されていらっしゃる。実際、ご利用時の学習の様子も、集中力が素晴らしく、計算

(20問×3枚)を約1分でこなされておられました。この度、10年を継続ご利用頂いている小栗様を通して、学習療法の凄さ、効果を感じさせて頂きました。



『親ゆびを刺激すると脳がたちまち若返りです!』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⑤他人の「もち方」を観察する～

同じ道具であっても、みんな、それぞれにもち方が違います。自分以外の人はどうか観察することも脳への良い刺激となります。あなたは電車やバスの「吊り革」をにぎるとき、どういうふうに使っているでしょうか。実際に観察してみると、ぎゅっとにぎっている人、人差し指と中指だけを引っかける人、吊り革の上部をつかむ人、輪のなかに手首を引っかける人など、さまざまです。また、吊り革自体のデザインも多様です。JRや東京都内の地下鉄などは、二等辺三角形の吊り革が多く、地方では丸い形の吊り革がよく見られます。もち手となる部分が直線になっている二等辺三角形の吊り革のほうがもちやすいのか、丸いもち手のほうが持ちやすいのか。こうした疑問を持ちながら電車やバスに乗るだけで、にぎる、つかむ動作に対して意識的になります。自分にとって一番もちやすい形、にぎり方を探っていくこともまた、脳を刺激してくれます。

親ゆびを刺激すると脳がたちまち若返りです!

1日1分で元氣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!

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、

難消化性デキストリン配合  
**おいしい桑の茶**

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