

ピン・ピン・ころりん

9 September

BrainG
ブレイングループ
BRAIN MEDICAL CORPORATION

Vol.168

令和5年9月1日発行



部門紹介

東濃デイサービスセンター西館



介護職 山内結里加



東濃デイサービスセンター西館で介護職員として務めさせて頂いております、

山内結里加です。残暑厳しくまだ暑い日が続いています。皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。

私は新卒で入社し5年目になります。5年目と聞くと『ベテランさんだね〜』とよく言われます。まだまだ至らない点もあるかと思いますが、今後共宜しく願います。

東濃デイサービスセンター西館では、午前中に入浴・レクリエーションを行い、午後からはマシンを使ったパワーリハビリを行っています。マシンは全部で6機種あり、お客様には軽負荷で行って頂いております。負荷の大きい筋トレとは違い、軽負荷で行うことで『歩行・立位安定の改善』『痛みの軽減』『認知症・パーキンソン病・うつ病等の改善』等様々な効果があると考えられます。

その他にも、日常生活に必要な『立つ・座る・歩く・着替える・物を取る・姿勢維持』にも効果があり、過去には車椅子で移動されていたお客様が、杖で歩行されるまでに体力が回復しています。おやつ後の15時半からは、週替わりでタオル体操と排泄の為の体操を行っています。タオル体操は、服の着脱に役立ち、排泄の為の体操は、トイレでのズボンの上げ下げや方向転換等に役立ちます。両手でタオルを持つことが出来ない方には、スタッフが片方を持ち、一緒に行います。

お客様がいつまでもご自宅で生活出来るように、私達スタッフが全力でサポート致します。これからも東濃デイサービスセンター西館を宜しく願い致します。



ホムドクスクエア

～食欲の秋を健康に～

今年の夏は本当に酷暑でしたね。そんな暑かった夏も少しは和らぎ、食欲の回復する秋がやってくるのを期待しています。「実りの秋」ともいわれ、夏の日差しを受け栄養をたっぷり含んだおいしい旬の食材が食卓に並び、つい食べ過ぎてしまう方も多いのではないのでしょうか？食欲の増す時期だからこそ、ご自身の食欲を上手にコントロールするための方法を学び、食事を楽しむ事が大切です。

秋にはどうして食欲が増すのでしょうか？日光を浴びると、私たちの脳は「セロトニン」と呼ばれる物質を分泌します。セロトニンは別名「幸せホルモン」とも呼ばれ、「精神を安定させる働き」「食欲を抑える働き」の二つの働きを持っているといわれています。夏と比べて日照時間の短くなる秋にはセロトニンの分泌量が減少するので、食欲を抑える働きも弱くなり、食欲が増していく事がわかっています。それでは「食欲の秋」に食欲をコントロールするにはどうすればよいのでしょうか？そのコントロールの鍵となるセロトニンの分泌を促すための4つの方法をご紹介します。



①体を動かす・・・一定のリズムでの運動は、セロトニンの分泌を促します。具体的な運動法としてはウォーキングやジョギングがありますが、中々ハードルが高い人もいます。そんな人は、日常生活でリズムカルに掃除機・モップがけを行うこともおすすめです。

②トリプトファンを摂取する・・・体を組成する大事な必須アミノ酸の一つである「トリプトファン」は、セロトニンをつくりだすための原料になります。人間の体内では生成できないため、食材で摂るしかありません。トリプトファンを多く含んでいる食材は、チーズやバナナ、カツオ・マグロなどです。これらの食材を色々工夫して積極的に摂りましょう。

③十分な睡眠と朝日を十分に浴びる・・・良質な睡眠は、セロトニンの分泌を促します。又、起床後に朝日を浴びることで体内時計がリセットされ、不規則な睡眠によって減少しがちなセロトニンの分泌が正常に戻るといわれています。

④気分転換とリラックス・・・アロマセラピーもセロトニンの分泌を良くします。ラベンダーやカモミールの香りが良いとされています。アロマオイルを使ったマッサージも有効で、良い香りでリラックスして気分転換しましょう。

酷暑の後の実りの秋。美味しいものを食べる喜びで、食欲をコントロールをする事を忘れないで下さい。

今月のホムドクの一言

— 酷暑の後は 実りの秋 セルフコントロールを 忘れずに —

経営方針発表会・行動目標発表会を行いました

ブレイングループでは、毎年各部門毎に、一年の目標を立て、その目標に向けての行動を考え、取り組んでいます。行動目標発表会では、一年の業務を振り返るとても良い機会となっています。今年も一年の取り組みの成果と今期の行動目標を各代表者が発表をしました。10年・20年勤続、資格取得者の表彰も行いました。今期も、グループ丸となって切磋琢磨していきたいと思えます。



- 優秀賞**
- 東濃訪問看護ステーション
 - 東濃デイリハビリセンター
 - 東濃デイサービスセンター松坂



今年も、新卒社員2名が仲間入りしました。どうぞ宜しくお願い致します。

お客様の声 水野 十萬子 様

東濃デイサービスセンター滝呂を利用して半年以上経ちました。週2回利用しています。パワーリハビリをしているおかげで、変わらず現状維持ができています。利用のない日は、シルバーカーを押して日課の散歩を続ける事ができています。食事は味もちょうど良くて、いつも美味しく頂いています。レクリエーションでは、作品作りが大好きで楽しんでいます。ここ(デイ)は、雰囲気がとても素晴らしく、スタッフの皆さんは良い人たちばかりで、みんなに会えるのを楽しみに通っています。



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

親ゆびを刺激すると脳がたちまち若返りだす!

著者:ブレイングループ 認知症専門医長谷川嘉哉

～脳を若返らせるために大事な3つのこと～

65歳以上の7人にふたりが認知症をその予備軍を言われるなかで、ボケない脳、元気な脳をつくるためには、「親ゆび刺激法」の実践が効果的です。「ボケ」と聞くと、すぐに記憶力の低下を思い浮かべる人が多いと思います。しかし、ボケは記憶力だけの話ではありません。「人間は感情から老化する」とも言われ、加齢とともに脳が萎縮した結果、興味や感情、意欲が低下していくこともボケの一種です。心が動くワクワク感、新しいことをためたいと思う意欲、好奇心。こういった感情をもち続けることが、脳を元気にしてくれます。そのカギをにぎるのが、脳の海馬の先端部分にある「扁桃核」という部位です。感情の豊かさや感情をともなった記憶を司る扁桃核は、核・不快、好き・嫌いを判断し、興味、感情、意欲をコントロールする役割を果たしています。ポイントは3つ①新しいことを楽しみ、意欲をもって取り組むこと。②論理的思考の訓練をし、自分の頭で考えること。③ストレスを減らし、自律神経のバランスを整えること。かんたんに言えば「意欲をもち、自分で考え、いらいらしない」ということです。日々の生活にやる気と刺激を注入して、脳を若返らせましょう。

1日分で元氣になる最強の健康法!

脳が若返りだす!

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!

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、

腸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