

ピン・ピン・さるりん



部門紹介

土岐内科クリニックデイケアセンター

10
October

BrainG
ブレイングループ
BRAIN MEDICAL CORPORATION

Vol.169

令和5年10月1日発行



介護職 小栗真奈美



秋風が気持ちよく澄み渡る好季節となりました、皆様におかれましてはお変わりなくお過ごしでしょうか。土岐内科クリニックデイケアセンターで介護職を務めている、小栗真奈美と申します。日々お客様と共に笑いあふれる楽しい時間を過ごさせて頂いております。

デイケアセンターは半日型のデイサービスで、くもん式学習療法をメインに椅子に座ったままできるストレッチ体操や、脳の血流改善に役立つ指体操・一度に2つ以上の課題を行うデュアルタスク体操・昔の懐かしい思い出を振り返る回想療法等を行い、脳を活性化し脳機能の改善に役立つお手伝いをしております。

学習療法とは、声を出して簡単な文章を読んだり、簡単な計算問題をスラスラ解いたりすることをスタッフとコミュニケーションを取りながら行います。脳を活性化し認知機能の維持向上を目指すもので、早期の段階で始める事でより効果が発揮されると言われています。

また毎月のお楽しみイベントでは季節を感じられるように工夫しており、9月はお月見団子をイメージしたゲームを行い、お客様とスタッフが一緒に笑顔で楽しい時間を過ごしました。

猛暑で外出を控えていたり、これからの寒い時期に外出しにくくなると家で過ごす時間が増え、体も脳も運動不足になりがちです。まずは半日から「外出の機会を作る」そんな初めの1歩としてデイケアセンターをご活用ください。

これからも、お客様とご家族様の楽しい時間と沢山の笑顔が増やせますようにスタッフ一同努めて参ります。どうぞよろしくお願い致します。



ホムドクスクエア

～こむら返り～

外来をやっていると、足をつるとい患者さんを時々見かけます。自分自身も早朝に突然に足がつってしまい悶絶する事を経験した事が何度かあります。

足がつるといのは、足の筋肉が意思とは関係なく強い収縮を起こし、縮んだままになる状態をいい、その代表的なものは「こむら返り」といわれるものです。

「こむら返り」のメカニズムはまだ十分に解明されていませんが、おそらく脊髄の中にあつて、筋肉を伸ばしたり縮めたりする働きを自動調節している細胞の働きがなんらかの原因でうまく作動しなくなり、筋肉が収縮したまま元に戻らないのではないかと考えられています。

その原因は、

①筋肉の使いすぎ—「こむら返り」のほとんどがこれにあたります。運動した日の夜、寝ているとき足がつるのは疲労で自動調節メカニズムが狂い始めているところへ、寝返りをしたり、ふだんと違う姿勢をとったことが引き金となるからと考えられます。

②脱水状態—大汗や激しい下痢などの脱水状態は自動調節メカニズムが狂いやすくなるのでは起こりやすくなります。水泳で足がつるのは、急に冷たい水に入ったことで血管が収縮し、血液循環が悪くなったために、自動調節メカニズムを狂わせたことが原因と推測されます。

③椎間板ヘルニアや脊椎管狭窄症などの腰椎疾患—腰椎の何らかな疾患がある場合も認められます。そのほかにも、腎不全、肝硬変、糖尿病、甲状腺機能亢進症などさまざまな病気で起こるし、妊娠中にもよく認められます。

「こむら返り」が起きたときの対処法は、収縮したふくらはぎを伸ばすことです。そして、治まっても1時間くらいは安静にしているほうがいいでしょう。「こむら返り」を起こしやすい筋肉を1日3回くらい、とくに運動前と寝る前によく伸ばすことも効果があります。芍薬甘草湯も効果があるといわれています(自分自身も愛用しています)

早朝に足が攣って動けなくなると、本当に痛くて苦しいです。原因も不確定で確実な対処法はありませんが、就寝前に水分をコップ一杯飲んだり、ストレッチをして筋肉をほぐして下さい。

こむら返りの応急手当



今月のホムドクの一言

— こむら返りの予防に ストレッチと十分な水分を取りましょう —

土岐市認知症見守りシール交付事業のご案内

土岐市では認知症の方の行方不明となってしまう場合に、発見や保護、ご家族等への引き渡しを早期に行うことができるよう、二次元コード付きの『土岐市認知症見守りシール』の交付がなされています。このシールを認知症の方の衣服や持ち物などに貼り付けておき、行方不明となってしまう場合に発見者が二次元コードを読み取ることで、事前に登録してあるご家族にメールが届きます。介護者の方の精神的負担の軽減と認知症等に対する地域の見守りの支援に役立つことを目的とされています。

シールを身に着けた方が困っている様子の時は…

- ①まずは正面からやさしく声をかける
- ②スマートフォン等で二次元コードを読み取る
- ③画面に表示される本人情報を確認する
- ④可能であれば伝言板に現在地等を入力する

◆スマートフォン等で二次元コードを読み取れないときは…

警察に電話をし、現在地とシールに記載されている番号を伝える。

普段から、近所の方との声掛けや挨拶など、見守りの中で、安心して過ごせる町づくりをしていきたいですね。



お客様の声 伊藤 安郎様・友子様ご夫妻

東濃デイサービスセンター西館を昨年12月から週2回一緒に通うようになりました。雰囲気がとても良く、優しい職員さんに囲まれて、一緒に利用しているお客様も良い人ばかりで楽しいです。パワーリハビリをして、2人とも身体が大変軽くなったような気がして調子が良いです。食事もちょうど良い量で、味付けも良く美味しいです。お世話になり

早10ヶ月になります。パワーリハビリで体力をつけ、脳トレまでして眠っていた頭を働かせて頂き、感謝の気持ちで2人お世話になっております。これからもよろしくお願ひします。



これからも元気に利用させて頂きます。



東濃デイサービスセンター東館と西館でイベントを行いました

東濃デイサービスセンター東館と西館では、コロナ禍を経て、数年ぶりにボランティアさんをお迎えしてのイベントを行いました。今回は民舞『こぶしの会』様と民謡・三味線『秀しず会』様にお越し頂きました。民舞では、『木曾節』『土岐音頭』、民謡では、『人生の並木道』『花笠音頭』などお客様もご存知の楽曲で、一緒に口ずさみながら、時には合唱になるほど盛り上がりました。今回久しぶりに開催したイベントでしたが、今後少しずつこういった会を再開し、お客様とともに楽しい時間を過ごしていけたらと思います。



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