

ピン・ピン・ころりん



部門紹介

東濃デイサービスセンター東館



BrainG
ブレイングループ
BRAIN MEDICAL CORPORATION

Vol.171

令和5年12月1日発行



介護職 高木 瑠



師走の候、益々ご清祥のこととお喜び申し上げます。寒さも本格的になってまいりました。皆様、お風邪を召していらっしゃいませんか。

私は、令和4年度から東濃デイサービスセンター東館の一員として働かせていただいている高木瑠と申します。東館では、日常的に使う筋肉を活性化させることを目的としたパワーリハビリをメインに活動しています。デイサービス内にある筋力トレーニングを行うような機械を使いますが、実際はそんなに辛いものではなく、軽い負荷で反復運動を行い、生活動作の改善を目標としています。ご利用中のお客様も、スタッフと談笑を交えながら明るい雰囲気で行ってくださります。

今期の東館は、「リハビリサービスへの注力」目標に、スタッフの間でも日々勉強会を開くなど、パワーリハビリに対する理解度を深めようと努力しております。リハビリを行う際、ただ手順通りに行うのではなく、お客様個人の目標を決め、目標に沿って意識して欲しい機種や、施行時の姿勢などその場その場で声掛けをすることを心掛け、より効果的にリハビリを行っていただける環境作りをしています。

さて、皆様はインフルエンザのワクチンは打たれましたでしょうか。今年のインフルエンザは例年に比べて流行し始める時期が二ヶ月ほど早く、ニュースなどで知ってから取り急ぎワクチン接種の予約をされた方も多いのではないのでしょうか。日ごとテレビで報道されている通り、今年は流行が早いだけでなく感染の規模も大きく、今後も拡大していくとの予想が発表されています。

ただの季節性の風邪と見くびることなく、毎日の手洗いうがいやアルコール消毒、外出する際は必ずマスクを着用するなどの対策を取って、元気に過ごしていきましょう。

我々東館の一同も、インフルエンザなどの感染症に負けず精一杯頑張っていきます。今後も東濃デイサービスセンター東館をよろしくお願いいたします。



ホムドクスクエア

～ 風邪に気をつけましょう!! ～

12月になり徐々に寒くなりました。医師も教師も走る“師走”になり、風邪もひけない季節です。風邪は、知っているようで良くわからない病気です。

風邪とは、主にウイルスによって引き起こされる急性気道感染症のことです。風邪のウイルスには、ライノウイルス、コロナウイルス、エンテロウイルスなどがあります。これらのウイルスは、飛沫感染や接触感染によって人から人へと広がります。風邪のウイルスは、鼻や喉の粘膜に付着して増殖し、炎症を起こします。その結果、鼻水やくしゃみ、喉の痛み、咳などの症状が現れます。また、発熱や頭痛、倦怠感などの全身症状も見られることがあります。



風邪を予防するためには、まずはウイルスの侵入を防ぐことが大切です。外出時にはマスクを着用し、帰宅後は手洗いやうがいを徹底しましょう。また、空気が乾燥するとウイルスが元気になり、粘膜の防御機能の低下につながるため、適度な加湿も必要です。さらに、免疫力を高めるためには、バランスの良い食事や十分な睡眠、適度な運動も欠かせません。特に、ビタミンCは風邪の予防に効果的な栄養素とされています。ビタミンCは、柑橘類やキウイ、パセリなどに多く含まれています。

それでも風邪を引いてしまった場合には、早めに対処することが重要です。風邪の治療には、症状を和らげる対症療法が用いられます。例えば、発熱や痛みには解熱鎮痛剤、鼻づまりには鼻炎薬、咳には去痰剤や鎮咳剤などがあります。しかし、基本的には自分の免疫力で治す事が一番良いので、余分な薬は飲まないで日頃から免疫力を高める生活をして下さい。例えばうがいをすると、喉の炎症やウイルスを洗い流すことができ、はちみつを摂ると、喉の痛みや咳を和らげる効果があります。蒸気を吸い込むと、鼻や喉の粘膜を潤し、鼻水や痰を排出しやすくします。水分補給を増やすと、体内の水分バランスを整え、発熱や脱水を防ぎます。また、十分な休息をとることも、体の回復に必要です。風邪のときには、無理をせずに安静にしましょう。

今月のホムドクの一言
— 風邪は万病の元
自分の免疫力を高めるのが最高の特効薬です —

「土岐内科クリニックデイケアセンター」休止のお知らせ

このたび「土岐内科クリニックデイケアセンター」は、職員不足により令和5年12月31日をもちまして、休止させて頂く事と致しました。事業所の休止により、関係者の皆様にはご迷惑をおかけいたしますこと、心よりお詫び申し上げます。これまで支えて頂きました事に感謝いたします。誠に有難うございました。

お客様の声 田中 一代 様

東濃デイサービスセンター東館に通い約一年になります。ここのデイは最高！です。スタッフの方が明るいから、癒されて元気が出ます。一度も休んだことはないです。行きたい気持ちが大きくて休みの日に間違っただけで待つこともありました。あとここのデイで、パワーリハビリを始めてから身体の動きが全然違って調子が良いです。しっかりやると、じんわり汗が出ます。食事も美味しくて、魚嫌いだっただのですが、上手に調理してくださっているので、魚食べられるんだ！と気づきました。いつも完食しています。ここを紹介してもらって本当に嬉しいです。これからはずっとずっと通いたいですので、よろしくお願いします。



これから元気に利用させて頂きます。



「水素吸入療法」を始めました

土岐内科クリニックにて水素吸入療法を始めました。カニューレを鼻に取り付け、呼吸しているだけで吸入できるため、体への負担なく、行動の制限も受けません。誰でも安心して取り入れられる治療法です。水素は、紫外線、ストレスなどによって、日常生活の中で増えてしまう悪玉活性酸素と結合し、水へと無害化し、尿となって体外に排出されると言われています。緑内障・パーキンソン病・認知症・花粉症などに効果がみられています。「水素吸入療法」、ぜひ取り入れてみませんか？



善玉活性酸素



お問い合わせ：土岐内科クリニック 0572-53-0656

『おいしい桑の茶』でホットケーキはいかかでしょうか

●材料(2人分)

- ・おいしい桑の茶・・・1包
- ・ホットケーキミックス・・・80g
- ・卵・・・1個
- ・牛乳・・・40ml
- ・バター・・・少々



*写真のマグカップに入っているお茶も『おいしい桑の茶』です。色は濃いめですがとってもスッキリとした味わいです。

●つくりかた

- ①卵、牛乳を泡だて器で混ぜ、その後にホットケーキミックス、おいしい桑の茶を入れ、ダマがなくなるまでしっかり混ぜる。
- ②フライパンを弱火で熱しバターを入れ、ホットケーキと同じく両面を焼いて出来上がり☆
バターやホイップクリームを添えても良いですね☆

●ポイント

ホットケーキは片面を焼いて裏面を焼くとき、フライ返しでつぶさないようにすると、ふわふわ食感が楽しめます。桑の茶のお味に慣れた方、濃いめがお好きな方は桑の茶を多めに入れてもOKです。



ブレイングループ監修
『おいしい桑の茶』
詳細は裏面をご覧ください



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)

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、

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。

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

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

年末の
最終ご注文日
12/27(水)
となります

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。

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、

1.3g×60包
(1日2包目安、
約1ヶ月分)
4,320円(税込)

健康診断の結果が
気になる方などに
おすすめです。



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