

# ピン・ピン・さるりん

3  
March

BrainG  
ブレイングループ  
BRAIN MEDICAL CORPORATION

Vol.174

令和6年3月1日発行



介護職 清水愛香



## 部門紹介

### 東濃デイサービスセンター元町

寒さの中にも、少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになったこの頃。皆様いかがお過ごしでしょうか。

東濃デイサービスセンター元町で介護職を務めさせていただいています清水愛香と申します。最初は派遣社員としてブレイングループでお世話になっておりましたが、一昨年10月から正社員としてお世話になっております。入社した時は保育園に通っていた娘が4月からは小学生になります。周りのスタッフのサポートに助けられながら、卒園・入学準備に追われつつもまた新たな成長を見届けられる事を楽しみにしています。

さて、東濃デイサービスセンター元町は、1日定員10名の地域密着型通所介護です。スタッフの人数も多めで、しっかりとお客様と関わることができ、ゆったりとした時間の中で小さな異変も見逃さないように気を付けて観察させて頂いております。最近のレクでは皆さんと一緒に将棋やオセロ、パズルや漢字クイズなど様々なものを取り入れ、頭の体操を行っております。また身体を動かす体操をする事で現在の身体機能の残存機能維持や向上を目指しております。

また今年1月からデイケアセンターをご利用して頂いていたお客様方が当センターに移っていただきました。最初は慣れない所に通う不安がある方もおみえでしたが、家族様も含め、皆さまお優しく、受け入れて下さいました。本当にありがとうございます。ご利用時には皆さんとお話を楽しまれ、また集中して脳トレーニングにも取り組まれておられます。

元町デイでは、ご利用されているお客様の満足はもちろんのこと、ご家族の方にもご満足して頂けるように努めさせていただきます。ご家族の中で何か不安や気になることがございましたら、連絡帳や送迎時などいつでもお声掛けください。これからも皆様のずっと我が家で過ごしたい。過ごしてもらいたいという思いを最大限実現できるよう、スタッフ一同日々精進して参ります。



# ホムドクスクエア

## ～3月は「大腸がん啓発月間」～

3月は「大腸がん啓発月間」と定められ、世界各地でさまざまな啓発活動が行われています。特に3月の第1金曜日には、「Dress in Blue day」として、大腸がん啓発カラーである(ダーク)ブルーの衣服や装飾品を身につけ、大腸がん検診の受診を呼びかけ、大腸がんの患者さんや経験者を応援するための寄付活動が世界中で積極的に行われています。

大腸がんは、約2mの長さである大腸(直腸、盲腸、上行結腸・横行結腸・下行結腸・S状結腸)に発生するがんで、日本人ではS状結腸と直腸にできやすいと言われています。粘膜の表面から発生し、その後大腸の壁に次第に深く侵入していき、進行するにつれてリンパ節や肝臓、肺など別の臓器に転移します。大腸がんの原因として喫煙、飲酒や肥満、食べ物においては、赤肉や加工肉、卵、乳製品などや炭水化物、砂糖などの摂り過ぎが指摘されています。食生活の欧米化により増加傾向にあります。遺伝的要因も関係していると考えられています。

大腸がんを予防する生活習慣の5つのポイントは、

- ①節酒—1日23gまでの飲酒
- ②禁煙—禁煙に取り組む
- ③食生活—バランスの良い食事を意識
- ④身体活動—1日60分程度の軽い運動
- ⑤適正体重の維持—痩せすぎ・太り過ぎないように



日本人の大腸がん検診の受診率は40%ほどで、半分にも達していません。アメリカの検診受診率は約70%。その結果、近年アメリカでは、大腸がんの死亡率は大きく低下しています。日本人が大腸がん検診を受けない理由として最も多かったのが「自覚症状がないから」。他にも「検査がいやだから」、「面倒だから」、「検査費用が気になるから」という理由もありました。しかし、早期の大腸がんではほとんど自覚症状がありません。「体重が減る」、「おなかが痛む・張る」、「おなかにしこりがある」などの症状は、がんが進行してから現れます。このような自覚症状が現れたときには、治療は簡単ではなくなっています。一方、自覚症状のない早期に発見できれば、手術などをしなくても、内視鏡だけで簡単に治療できる場合が多いのです。

40歳を過ぎた人であれば、住んでいる市区町村で年に1回検診を受けることができます。最低でも検診は受けるようにしましょう。

### 今月のホムドクの一言

— 便に血が混じったら 痔と決めつけしないで 検査を受けましょう —

Youtubeにて商品のご紹介をしています



当グループ長谷川嘉哉Youtubeチャンネル『転ばぬ先の知恵』では、医療・介護・福祉について



様々な角度から情報を発信しています。登録者数約75,000人に及び、日頃から皆様にご愛顧頂き

まして誠にありがとうございます。さて、今回は中でも大変ご好評頂きました配信回、長谷川自らが

監修しましたブレイングボード®とおいしい

令和5年12月22日配信  
ブレイングボード®のご紹介

令和6年2月19日配信  
おいしい桑の茶のご紹介

桑の茶の動画をご紹介いたします。下記

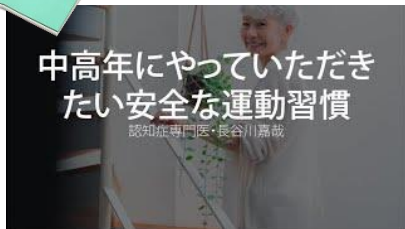
QRコードを読み取って頂きますと、動画

の再生、商品のご紹介ページへと繋がります。

配信は、約10分程の動画です。他

にも皆様の生活に役立てて頂ける情報

満載ですので、ぜひ一度ご視聴ください。



中高年にやっていただき  
たい安全な運動習慣

認知症専門医・長谷川嘉哉



血糖値の高い医師が  
なぜ桑の葉茶を飲むのか

認知症専門医・長谷川嘉哉



よろしく  
お願いします

チャンネル登録

チャンネル登録も  
ぜひお願いします。



動画はこちら



商品はこちらから  
ご購入頂けます



動画はこちら



商品はこちらから  
ご購入頂けます

### お客様の声 中川 浪子 様

東濃デイサービスセンター滝呂を利用して、約2年経ちます。週2回  
利用しています。このデイは、みなさんが楽しく笑い合っていて、  
とても良い雰囲気です。週2回ここ(デイ)でパワーリハビリをしてい  
ますが、始める前より体の動きが良くなり、調子が良いです。食事は、  
量も味付けもちょうどよくて、美味しく頂いています。レクリエー  
ションにも楽しくて参加できていて、みなさんとお話するのが楽し  
みです。そして、スタッフのみなさんも他のお客様もみなさん良い人  
ばかりなので、このデイサービスに通うのを楽しみにしています。

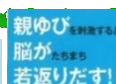


これから元気  
に利用させて  
頂きます。



『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

著者:ブレイングループ  
認知症専門医長谷川嘉哉



### ~「元気脳」になるためにやってはいけない11のこと~ 1.パジャマで過ごしてはいけない!

もし毎日が、パジャマデーになってしまったら、これは大問題。脳が老いに向かって進んでしまいます。  
脳を老いさせないためには、朝起きてすぐに、着替える習慣をつけましょう。寝床から出たら、まず着替えるこ  
と。その服の組み合わせが、寝る前に天気予報などの情報や出かける予定などから判断して、明日着る服を  
枕元に用意しておいてください。暑いのか、寒いのか。晴れるのか、雨が降るのか。どんな人と会うのか。カ  
ジュアルでいいのか、フォーマルなほうがいいのか。想像し、イメージすることが前頭葉を働かせて、脳を老い  
から遠ざけてくれます。まとめるところです。○翌日の服を用意し、起きたら着替える・・・翌日の服をイメージし、  
ワクワクすることで、前頭葉が働く。空間認識も高まる。着替えると、さらにワクワク感が高まる。×一日中パ  
ジャマで過ごす・・・ルール、モラル、構成力が低下。前頭葉の機能も落ちていく。仮に一日中、家にいる予定  
だったとしても、部屋着にバリエーションをつけるなど、身だしなみと着替えを生活の楽しみのひとつとしていく  
ことです。すると、家のなかでの日常にもちょっとしたワクワク感が出てきて、脳を刺激してくれます。



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!!**

**BrainC**  
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

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

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	○	○	○	○	○	/	/

交通のご案内



株式会社ザイタック  
土岐内科クリニック