

ピン・ピン・さくらん

4 APRIL

BrainG
ブレイングループ
BRAIN MEDICAL CORPORATION

Vol.175

令和6年4月1日発行

部門紹介

東濃訪問看護ステーション

看護職 井上さくら



春の訪れを感じる今日この頃ですが、皆様いかにお過ごしでしょうか。東濃訪問看護ステーション看護師井上さくらと申します。

訪問看護とは、看護師がご自宅に訪問し、その方の病気や障がいに応じた看護を行い、健康状態の悪化防止や回復に向けてお手伝いを致します。

当ステーションは2000年に開所し、長年に渡り皆様の在宅生活をお手伝いさせて頂きました。ステーションには看護師と理学療法士、作業療法士(リハビリテーション職)が在籍し、互いに異なる専門性を活かしながら、お客様を支える事に尽力して参りました。

私が看護学校を目指していた際、某医療系専門学校のCMで“誰かの太陽になる仕事”というキャッチフレーズが胸に響き、今でもお客様の力になりたいという思いで仕事に励んでおりますが、訪問させていただくお客様やご家族様より元気をいただく事も多く、感謝の気持ちでいっぱいです。訪問先のお客様より「以前おばあちゃんを介護していたときに訪問してもらっていたので、今回も東濃訪問看護ステーションさんをお願いしたいです。」という有難いお言葉を頂く事もございます。

これからも“ずっと我が家で暮らしたい”というお客様のお気持ちを大切に、精一杯努めさせて頂きます。今後とも東濃訪問看護ステーションをよろしくお願い致します。



ホムドクスクエア

～飲酒に関するガイドライン～

厚生労働省は、飲酒に伴うリスクに関する知識の普及の推進を図り、適切な飲酒量・飲酒行動の判断を促す「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」を作成し公表しました。アルコール健康障害の発生を防止するため、国民一人ひとりがアルコールに関連する問題への関心と理解を深め、自らの予防に必要な注意を払って不適切な飲酒を減らすために活用されることを目的として作成されました。不適切な飲酒は健康障害等につながるほか、飲酒する習慣がない人に無理に飲酒を勧めることは避けるべきとしています。

過度な飲酒には病気の発症のリスクや、運動機能や集中力の低下に伴う行動面のリスクがあると示し、純アルコール量に着目して自分に合った飲酒量を決めるよう促しています。

純アルコール量(g)=飲酒量(ml) × アルコール度数 ÷ 100 × 0.8

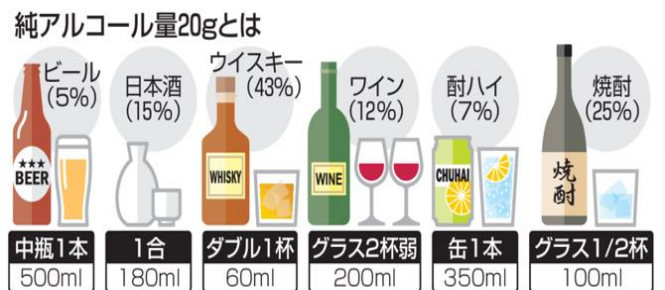
具体的には図のようです。

病気の発症リスクは

- ・高血圧：少量でも発症のリスク有り
- ・脳梗塞：男性1日40グラム女性11グラムで発症のリスク有り
- ・大腸がん：男女1日20グラム以上でリスク有り
- ・女性の乳がん：1日14グラム、男性の前立腺癌：20グラムでリスク有り
- ・食道がん：男性は少しでも飲酒するとリスク有り 等です。

飲酒による疾患への影響については個人差がありますが、これらよりも少ない量の飲酒を心がければ、病気にかかる可能性を減らすことができると考えられます。

不適切な飲酒は、健康障害や問題行動、長期飲酒によるアルコール依存症などさまざまな問題を引き起こします。しかし、ガイドラインの趣旨でも「お酒は、その伝統と文化が国民の生活に深く浸透している」と記載されており、アルコールに対してリスク面ばかり強調するのではなく、自分自身で「適切なお酒の量」を知って、うまく付き合うことが大事だと思われれます。



今月のホムドクの一言
— “酒は百薬の長”ではありません
適切な量を知って 良いお付き合いを —

NISA勉強会を行いました

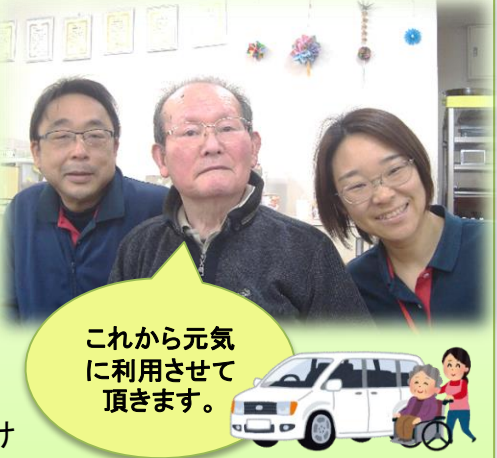


今回は東濃信用金庫のご担当者様にお越しいただき、NISAの勉強会を行いました。超高齢化社会が進むにつれて、支える働き世代の負担は増すばかりです。このまま支える人が減っていけば、将来受け取る公的年金にも不安を感じます。2024年1月より新しいNISA制度がスタートしました。このタイミングで将来について考える方も増えてきていると思います。今回勉強した新NISAは、運用した利益の税金が非課税になる制度であり、非課税保有期間も無期限になったことで、若い世代はもちろん幅広い年代の方が利用しやすい制度です。投資をする際に迷う商品選びですが、利益がやすいもの、そんなに利益は見込めないけど安定しているものなど様々です。どれを選択するかは個人の好みにはなりますが、商品の特色なども分かりやすく説明して頂きました。いまでは年金を受け取る年齢の方でも今後の備えに始める方も増えているそうです。当グループでも興味がある職員も多く、質問もたくさん飛び交い良い会になりました。自分のライフスタイルと将来を見据えたときに、少額からでも資産を運用していくことが大切になってくるのではないかと改めて思いました。



お客様の声 加藤 輝利 様

東濃デイサービスセンター松坂を週3回通っています。ここはスタッフがみんな良い人で良くしてくれます。パワーリハビリは6機種全部やっています。足を動かすのが大変なので、*レッグプレスは大変。体力測定で6m歩行をするけれどそれも大変。でも続けているので身体が慣れてきて少し良くなった感じです。歩き方も、つま先からつくど段差につまづくこともあるけれど、足裏からつけば転びにくいことがわかりました。レクでは、塗り絵とか切り絵とかやっています。これは手のリハビリになるかなと思って楽しくやっています。これだけ多くの人が来ているってことは良いとこやと思います。早くマスクがとれるようになるといいなあ・・・。



*レッグプレス・・・フットプレートに足を置き、膝の伸縮によりプレートを押し、戻すことで下肢の筋肉を鍛える運動ができる機械。歩行や立ち上がりなどの動作の安定性の向上、歩行スピードの向上、痛みの緩和などを図ることが出来ます

『親ゆびを刺激すると脳がちまちま若返りだす！』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

親ゆびを刺激すると脳がちまちま若返りだす！

～「元気脳」になるためにやってはいけない11のこと～ 2. 「記念撮影」をしてはいけない！

携帯電話やスマートフォンの普及によって、写真を撮ることはいまや日常的な行為になりました。しかし、同じ写真でも記念撮影には注意してください。感情をとまなわれない記憶は忘れやすく、脳を若返らせるような刺激にならないからです。逆に、「うれしい！」「きれい！」などの感情をとまなわなかった記憶は忘れにくく、脳を刺激して若返らせます。人間の脳は、短期的な記憶は海馬に、長期的な記憶は大脳皮質に分けて保管するようにできています。海馬をつかって覚えた記憶は、「単純記憶」と言います。一方、大きな感情の動きをとまなわなかった記憶は、「感情記憶」と呼ばれ、いくつになっても忘れにくい傾向があります。日常生活のなかで言えば、記念撮影をするときは「好きだ」「快適だな」といったプラスの感情で心が動く大きなチャンスです。いきなりシャッターを切るのではなく、まずは五感を刺激してあげましょう。

1日1分で元気脳になる最強の健康法！

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!

腸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

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