

# ピン・ピン・さくらん

5  
MAY

BrainG  
ブレイングループ  
BRAIN MEDICAL CORPORATION

Vol.176

令和6年5月1日発行



## 部門紹介



ケアマネジャー  
水野ひとみ



### 東濃介護支援センター

新緑が目に見え鮮やかなすがすがしい季節となりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。

東濃介護支援センターの水野ひとみです。土岐内科クリニックの外来受付として採用頂き、その後介護スタッフを経てケアマネジャーをさせて頂いています。これまでのお世話になった多くのお客様や仲間に支えて頂き今日があると感じています。これからも感謝の気持ちを忘れず、精一杯業務にあたりたいと思います。

話は変わりますが、日本では高齢化が進み、介護のニーズが高まっています。団塊の世代が75歳になる2025年は、医療や介護をはじめとした社会保障費が莫大となる一方で、経済社会を支える現役世代が少子化で減少するため様々な問題が生じてくると予想されています。

この2025年問題を目前に、2024年度は医療・介護・障害において法改正が行われる年となっています。介護保険制度の改正では、今後も質の高い介護サービスを受けて頂けるよう制度が改善されました。変更部分については各担当ケアマネジャー、サービス提供事業所からお伝えさせて頂きますので、ご理解の程宜しくお願い致します。

今後も安心して暮らせる日本であるために、今私たちに出来ることは『健康寿命を延ばす』ことかと思えます。そのためには、バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動、ストレスをためない、趣味を持つ、人と関わる等を私も心掛けて行きたいと思えます。

東濃介護支援センターでは、『ずっと我が家で暮らしたいの実現』のお手伝いをさせて頂いています。介護についてのお困りごとや身近に困っている方がいらっしゃいましたら、いつでもお気軽にご相談下さい。今後とも宜しくお願い致します。



# ホムドクスクエア

## ～5月病に注意を！！～

5月病は、新しい環境への適応によるストレスや疲労が原因で、意欲の低下やうつ症状などを引き起こす心身の不調です。特に真面目で几帳面、責任感が強い人や人見知りなどの特徴を持つ人がかかりやすいとされています。

5月病を予防するためのポイントは以下の通りです。

### ①規則正しい生活リズムを保つ:

体内時計が整い、心身の健康が保たれます。

早起きを心がけ、夜更かしを避けることが大切です。

### ②まとまった睡眠時間を確保する:

睡眠不足はストレスを感じやすくなる原因です。

寝る時間や起きる時間を決め、十分な睡眠を取りましょう。

### ③適度な運動と栄養バランスの取れた食事をする:

運動はストレス解消につながり、栄養バランスの良い食事は身体の調子を整えます。

### ④ストレスを解消する:

趣味の時間を持つ、友人や家族とおしゃべりする、アウトドアで自然を楽しむなど、自分なりのストレス解消法を見つけましょう。

### ⑤人とのコミュニケーションを大切にする:

新しい環境に馴染むためには、周囲の人とのコミュニケーションが重要です。信頼できる人との関係を築くことで、心が軽くなります。

5月病は放っておくと悪化する可能性があるため、早めの対処が重要です。もし症状が酷い場合や良くなる気配がない場合は、医療機関に相談することをお勧めします。



今月のホムドクの一言

— 5月病を 一人で抱え込まないで皆に相談を —



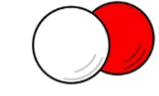
## 運動会を開催しました

東濃デイリハビリセンターで春の運動会を開催しました。ラジオ体操で身体をほぐし、チームに分かれて、競い合いました。安全を第一に考えて、椅子に座った状態での競技を行いました。職員もお客様もとても盛り上がり、チームを越えて応援をしたりと、とても和気あいあいとした楽しい運動会になりました。



的あて

- 春の運動会 プログラム
- 1.開会の言葉
  - 2.ラジオ体操
  - 3.選手宣誓
  - 4.バトン渡し
  - 5.的あて
  - 6.キックボール チャレンジ
  - 7.ボール蹴り



ボール蹴り



バトン渡し



キックボールチャレンジ

## お客様の声 加藤 眞砂子 様

東濃デイサービスセンター東館を利用して半年になります。週4回お世話になっています。ここ(デイ)の職員さんは色々な事に気がつき、本当に良くやってくれます。みんな明るいので、楽しいです。またパワーリハビリを始めてから、身体の調子が良く、転ばないようになってきました。そして身体が動けるようになってきて、いままでは家でじっとした生活をしていただけ、いまでは娘と温泉に出かけたり、外出が楽しめるようになりました。そして他の方(お客様)とお話をするのも楽しみで、仲良しの友人もできました。いろんな方と出会えて楽しいです。ここを紹介してもらって本当に有り難く思っています。



『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

～「元気脳」になるためにやってはいけない11のこと～ 3.「銀行の窓口」でお金をおろしてはいけない!

駅の券売窓口やイベントのチケット窓口などは、年々自動化が進んでいます。お店の人がいる窓口は少なくなり、タッチパネル式の機械が導入され、「切符を一枚買いたいただけなのに・・・」と、その操作方法に四苦八苦されている人も多いのではないのでしょうか。しかし、脳の若さを保つという点では、こうした新しい機器に挑むことに大きな意味があります。これまでふれたことのないもの、ためしたことのない方法を選ぶと、脳を刺激し、若返り効果が得られます。銀行の窓口も駅やチケット売り場と同じく自動化が進んでいますよね。認知症を疑ってクリニックにやってくる患者さんに、私がよくする質問があります。「どうやってお金をおろしていますか?」です。「ATMでおろしています」と返ってくれば、ひと安心。しかし「窓口で」となったら、危険な兆候です。習慣的に銀行の窓口を利用し、担当者に手続きのほとんどをお任せして、お金だけ受け取っているなら要注意です。できないから、してもら。不安だから、してもら。この思考で行動していると、脳の機能は衰えていきます。人任せが当たり前になっていると、扁桃核への刺激が減り、意欲も低下していきます。大切なことは、人任せにせず、能動的になること。銀行ではできるだけATMをつかって、新しい機械にふれてみましょう。

親ゆびを刺激すると脳がたちまち若返りだす!

1日1分で元気脳になる最強の健康法!

著者:プレイングループ 認知症専門医長谷川嘉哉

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