

ピン・ピン・さくらん

8 August

BrainG
ブレイングループ
BRAIN MEDICAL CORPORATION

Vol.179

令和6年8月1日発行



部門紹介

東濃デイサービスセンター西館



看護職 鶴飼あゆ美



8月になり、いよいよ夏本番を迎えています。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西館にて5月から主任を務めさせて頂いております、看護職の鶴飼あゆ美と申します。入社して15年が経とうとしていますが、皆様から学ぶことが多く、成長できる環境に日々感謝しております。

西館では、今期「個別ケア」を目標とし、お客様に合った介護・看護が提供できるようチーム一丸となって励んでおります。同じ疾患であっても症状や環境は様々です。お客様一人ひとりの状態を把握し、スタッフ全員が情報共有し、統一した援助ができるよう取り組んでおります。西館は平均年齢も若く、20～30歳代のスタッフが多いです。介護職に携わって数年のスタッフもおりますので、スタッフ全員で学び合いながら、目くばり・気くばり・心くばりを元にお客様に喜んでいただけるデイサービスを目指して参ります。

また、パワーリハビリにも力を入れ、個人の目標を設定し「ずっと我が家で暮らしたい。」を継続できるようお手伝いさせていただきます。

暑い日が続きますので、こまめに水分を摂り、脱水や体調不良には注意してお休みされることなくご利用していただけるよう精一杯努めさせていただきます。お困りのことがありましたらいつでも声をお掛け下さい。これからも東濃デイサービスセンター西館を宜しくお願い致します。



ホムドクスクエア

～熱中症クイズ～

今年も酷暑となっています。最高気温が35℃以上の日を猛暑日、30℃以上の日を真夏日、25℃以上の日を夏日と言います。これだけ暑いと熱中症が心配ですが、今回はクイズで詳しく熱中症を勉強しましょう。



【クイズ】

Q1 熱中症を予防するために水分と何を摂取すべきものは？

①糖分 ②塩分 ③ビタミン

Q2 熱中症の発生が多い場所はどこでしょうか？

①道路 ②車の中 ③自宅

Q3 肥満の人は、脂肪が体内の熱を外に逃がすため、熱中症になりにくい？

① ○ ② ×

Q4 水分補給にあまり適さない飲み物はどれでしょう？

①緑茶 ②コーヒー ③ビール

【答え】

A1 ②塩分・・・水分と一緒に塩分も補給することが重要です

A2 自宅・・・住居が最も多く40%程度、次いで道路17%、屋外12%です

A3 ②×・・・皮下脂肪が熱を体内に閉じ込めてしまうため注意が必要です

A4 ①②③全てあまり適さない飲み物です。熱中症予防のための水分補給としてオススメな飲み物は、水やスポーツドリンクです。

人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3～4日経たないと、体温調節が上手になっていきません。このため、急に暑くなった日や久しぶりに暑い環境で活動した時には、体温調節が上手いかず、熱中症で倒れる人も多くなっています。また、高齢者は温湿度に対する感覚が弱くなるために、室内での熱中症になることがあります。室内に温湿度計を置き、こまめに水分を補給することを心掛けましょう。

今月のホムドクの一言
— 熱中症を知って 予防に努めましょう —

🍃 スタッフ勉強会を行いました

当グループ理学療法士加藤を講師に、スタッフ勉強会を開催し「腰痛予防体操」について勉強しました。国民の80%が、一生に一度は「腰の痛み」を経験をされると言われています。頭を前に出す・背中を丸めるといった悪い姿勢の癖がつき、習慣となり、身体全体の荷重バランスが崩れ、頸部・肩関節・腰部の不適切な負荷となるそうです。お話を聞き、みんなで、腰痛セルフチェックを行いました。身体を前・後ろに曲げた時、腰が痛いチェックしてみました。前に曲げて痛いときは、後ろに倒し、後ろに曲げて痛いときは、前に倒すと良いとのことでした。腰痛予防体操では、首・お尻・脇腹・仙腸関節・前もも・ふくらはぎをほぐしていきました。グーッと力を入れて負荷をかけて伸ばすのではなく、軽い角度、負荷でゆっくり伸ばしていきました。腰痛は、身体の様々な部分が関連して起きているのだと改めて知ることができました。



🍃 お客様の声 臼井 清春 様

東濃デイサービスセンター滝呂に今年2月より週3回利用しています。ここのデイはとても良い雰囲気です。パワーリハビリをしていますが、以前東濃デイリハビリセンターを利用して、その頃から続けているので、身体が慣れています。体調には特に変わりなく続けられています。パワーリハビリをして午後からは脳リハビリのプリントやレクリエーションもあり、どれも楽しく参加しています。食事美味しく頂いていますし、お風呂にも安心して入れることができ、嬉しいです。



👍 『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～ 6.「一年日記」をつけてはいけない！

以前、こんな相談を受けたことがあります。定年退職後、新聞も取らず、テレビもあまり見ず、晴耕雨読で過ごしているという男性が、ある日「あれ、今日は何曜日だ？」と日付がわからなくなり、このままの暮らしを続けてはボケるのではないか、と心配になったと。たしかに、仕事をしている間は、よほど忙しくて徹夜続きということでもなければ、「今日は何曜日だ？」とわからなくなることはありません。ところが、これが、仕事から離れるとゆるやかに崩れはじめます。それが認知症にまで進んだ際にあらわれるのが「見当識障害」です。この見当識障害の予防にもなり、暮らしの軸を安定させるために役立つのが、「日記をつける」ことです。日記をつける以上、否応なく日付と曜日に敏感になりますし、その日の出来事を思い出して、ペンを手に取り、指を動かしながら書き記していく一連の作業は、間違いなく脳に良質な刺激を与えます。ただしこの日記ひとつ注意があります！日記をつけるなら一年日記ではなく、五年十年日記などの「連用日記」のほうが効果的です。連用日記なら、たとえば12月6日の日記をつけながら一年前、三年前の同じ日のことを振り返ることができます。昔を思い出すことには発見があります。記憶力は記憶を再認識することで強化され、情景や言動を思い出すワクワクで感情が動き、扁桃核を刺激します。これが脳を若返らせ、ボケを遠ざけてくれます。一年より五年、十年の連用日記です。

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
最強の記憶法！

脳が動く
本発刊

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薦めする健康食品です。

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

TEL:0572-54-0201
FAX:0572-54-0378

※お電話(代金引換のみ)またはAmazonにてご購入頂けます。
※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。

STORESの販売は令和6年7月をもって終了させていただきました

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!

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

おいしい桑の茶



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

1.3g×60包
(1日2包目安、約1ヶ月分)
4,320円(税込)

になる方などに
おすすめです。



大好評販売中です!!



Amazonでご購入の方は
こちらから

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