

ピン・ピン・ころりん

9 September

BrainG
ブレイングループ
BRAIN MEDICAL CORPORATION

Vol.180

令和6年9月1日発行



部門紹介

東濃デイサービスセンター東館



看護師 福長 祐子



秋と名ばかりの暑さが続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。日中の耐え難い暑さも今しばらくかと思っております。東濃デイサービスセンター東館、看護師福長祐子と申します。

東館はパワーリハビリを運動プログラムに取り入れています。機械は6種類あり、1つ1つに大事な意味を持っています。我々スタッフはお客様担当制を導入しており、担当のお客様をしっかりと観察して、お客様1人1人の必要な動作を機械と照らし合わせて、注目ポイントを設定して生活機能の改善につながるよう支援しております。ご利用中のお客様で介護度4だった方が、パワーリハビリを取り組みはじめ、支援へと介護度が軽くなり、驚き以上に嬉しく思っております。パワーリハビリを行うことで改善が見られた成果です。他のお客様からは、家でお風呂に入れるようになったなど嬉しいお話を聞かせて頂く事が増えております。何事も継続することが大切であり、お客様には楽しくパワーリハビリを取り組んで頂けるよう、声掛けや環境を整えております。午後からは脳トレプリントを取り組んで頂き、脳の活性化の促しを目的としております。

まだまだ暑い日が続きます。体内の水分が2%失われると、のどの渇き、運動機能が低下しはじめると言われています。皆様は気にかけて水分を摂られていますか？ご利用中のお客様には口を酸っぱくしてお伝えしています。到着された時のバイタルサインや体熱感など、脱水かなって思った際にはスポーツ飲料を提供しています。人間にとって、水分摂取は欠かすことができないとても大切なものです。スタッフもしっかりと水分摂取をして、暑さに負けずに皆様をお待ちしております。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。



ホームドクスクエア

～備えあれば憂いなし～

南海トラフ地震の可能性が高くなっています。地震だけでなく自然災害は、いつ・どこで起こるのか想定できません。そして、災害時に命を守るためには、防災対策や備蓄が必要であることは広く知られています。特に高齢者の単独世帯や高齢者と同居しているご家庭にとっては、災害時の備えが重要になります。高齢者は自力で避難できなかつたり、移動に時間がかかたりするためです。今回は、いざという時に慌てないために、今すぐできる高齢者向けの防災対策について紹介します。

1: 自宅内を安全な場所にする

家の中でケガをするリスクを減らすには、不要な物はあらかじめ捨てておきましょう。転倒防止のために、大きな家具は固定しましょう。重い物や割れやすい物は、なるべく地面に近い場所に置きましょう。災害時には、避難経路の確保が大切です。出入り口やその周辺、通路には物を置かないようにしましょう。

2: 避難時に困らないための準備

非常用持ち出し品の準備をしましょう。被災時に必要な荷物は、避難する時に持ち出す物(非常用持ち出し品)と、被災生活で使用する備蓄品と分けて考えます。両手が使えるように、リュックまたはショルダーバッグにまとめましょう。避難場所・方法の確認をしましょう。避難先は「指定避難場所」が基本です。防災マップ・避難場所マップで確認しておきましょう。自宅から避難場所への道を確認しておくとう安心です。可能であれば自宅から避難所まで実際に歩いてみて、何分くらいかかるのかを把握しておくのがよいでしょう。

3: 備蓄品を用意する

災害時は電気、水道、ガスなどのライフラインが止まる恐れがあります。ライフラインが止まった状態で生活するには、食品・飲料水や生活用品の備蓄は欠かせません。備蓄品は消費期限の管理が難しいので、普段から使う物を多めに購入し、賞味期限が近くなったものから食べ、食べたらいき足しておきましょう。

日本は、自然災害大国です。避ける事はできないので、色々なことが起きる事を想定しておく事が一番大事です。



今月のホームドクの一言

— 災害は忘れた頃にやってくる 備えあれば憂いなし 十分な対策を —

9月は世界アルツハイマー月間です



世界アルツハイマーデー(9月21日)は、国際アルツハイマー病協会(ADI)が認知症への理解を進め、本人や家族への施策の充実を目的に1994年に制定されたものです。また9月を世界アルツハイマー月間として「認知症の人と家族の会」を中心に世界各国で啓発活動を行なわれているそうです。2024年1月には「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行されました。認知症の人が尊厳を持ち、希望をもって暮らせる社会の実現に向けて、国の認知症への取り組みを明らかにした法律です。誰もが認知症の正しい知識をもち理解することで、偏見や差別がなくなり、認知症になっても安心して暮らせる社会を目指したいですね。



お客様の声 杉本 裕文 様

東濃デイサービスセンター松坂に週2回通い、4年になります。ここは、とっても雰囲気の良いところです。職員さんも楽しく、他の方(ご利用者様)もここで知り合った人ばかりですが、話も弾み、楽しく過ごしています。パワーリハビリは、当初始めた頃は大変でしたが、慣れてきました。私に合わせて負荷を変えてくれていて、少しずつ負荷も重くなってきています。疲れるというより、やることでかえって体調が良いです。もともと足腰が弱く週2、3回転倒することがありましたが、パワーリハビリを続けて今ではほとんど転倒することがなくなりました。今の目標は、自宅から400mほどのところにある公園まで散歩することです。何事も継続することは大変ですが、目標があるのでこれからも頑張っけて続けます。



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～ 6.話に「結論」を求めてはいけない！
相手の話を聞き、自分の過去の記憶を思い出しながら語っていく。情報のインプットとアウトプットがくり返されるので、人と会話することは、それ自体が脳を若返らせるトレーニングになります。その点「おばちゃん」(あえて、おばちゃんとかかせていただきますね)のコミュニケーション能力は本当にすごい。つい先日もこんなことがありました。あるお店のカウンターでひとりランチをしていると、私の隣に座った60代とおぼしきおばちゃんが、その隣の席にあとからやってきた同世代のおばちゃんと楽しげに会話を始めました。なにより驚いたのは、ふたりはどうやら初対面だったのです。男性の多くは、「で、なにが言いたいのか？」と思われたかもしれません。でも、その論理的思考によって、会話の機会を遠ざけてしまっているケースが多々あるのです。男性の多くは、会話に目的を必要とするからです。男性は論理的に話すことで、脳の一部しかつかっていませんが、女性は感情のままにしゃべることで脳のいろいろな部位をつかいながら会話をしています。そんなおばちゃんたちに見習うべき点は、3つあります。

- 1.まず話しかけること。内容は自分事でOK、2.「この話は前もしたっけ？」を恐れず。堂々と同じ話をする、
- 3.相手の話を受け止め過ぎない。聞き役に徹しない。話すことが大事 その話法は感情的で内容は行ったり来たり、進んだり、戻ったり…。一見、ムダ話のようでも感情が沸き上がる会話は、脳を刺激します。話しながら大笑いする、話しながら涙を浮かべる。日常的にそういう会話をしている人はボケません。

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
幸せの健康法！

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

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)

機能性表示食品
1箱30粒(1日1粒目安・約1ヶ月分)

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がっています。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