

ピン・ピン・ころりん

11
November

BrainG
ブレイングループ
BRAIN MEDICAL CORPORATION

Vol.182

令和6年11月1日発行



看護師 伊藤亜矢子



部門紹介

土岐内科クリニック

朝晩は冷え込むようになり、秋季が一段と深まっておりますが、皆様

いかがお過ごしでしょうか。土岐内科クリニックの看護師として務めさせて頂いております、伊藤亜矢子と申します。

例年このシーズンになりますとインフルエンザワクチンの接種を行っておりますが、今年はコロナワクチンの接種も行っております。12月から3月頃にかけてインフルエンザ感染症の流行がピークとなりますので、今年中までにワクチンの接種を終えることが望ましいですが、土岐内科クリニックでは1月末まで随時予約を承っております。コロナワクチンは2月末まで接種を行っており、こちらも随時予約を承っております。

予防としては、皆様もご存じかと思いますが、外出から帰宅をしたら手洗い、50～60%の加湿、睡眠、バランスの取れた食事、人混みを避け、必要であればマスクの着用です。

これから冬を迎えるにあたり、寒さも厳しくなっていきます。体調を崩すことも多くなる季節ですが、体調には十分注意をされ、ご自愛下さい。

発熱など体調についてご心配な方は、引き続き、まずはお電話でご相談ください。スタッフ一同、皆様の笑顔でお迎えできるよう日々精進してまいります。今後ともよろしくお願いたします。



ホムドクスクエア

～冷え性には温活を～

今年の夏は今までにないくらい酷暑でしたが、11月になり少しは涼しくなりました。高齢になると体に冷えを感じる事が多くなり、季節では冬が最も多く、ついで秋から冬、一日のうちでは、就寝前が多く、ついで朝が多いです。又、寒冷時や雨天の時にはひどくなります。冷えを予防するには、外からと内からの冷えを防ぎ、体を温めることが重要です。

外からの冷えを防ぐには、暖かい服装にする事が重要です。大きな血管がある下半身を保温性の高い、ゆったりとした下着で温かくするのが効果的です。体にきつい下着や洋服は血液の循環を妨げ、冷えを増悪させますので注意が必要です。内からの冷えを防ぐには、体を温めるものを食べる事が重要です。食べ物には、体を冷やすもの(冷性)と温めるもの(温性)とがあります。温性の食べ物の代表的なものは、しょうが、ねぎ、にんにく、ごぼうなどの根菜類です。冷性の食べ物としては、葉もの野菜、トロピカルフルーツ、大豆、豆乳、コーヒー、スナック菓子、チョコレートなどがあります。体の中で、とくに足や腹を温めると効果的です。42度くらいの熱めの湯にくるぶしまでつける足湯や腹や腰を使い捨てカイロなどで温めるのも効果があります。体を暖める事は免疫力の増強にもつながります。内と外からの影響を意識して常にhotな体を保ちましょう。

✓ 冷え性チェックリスト

- 手足が冷たいのに顔がほてることがある
- 下半身太りが気になる
- 手足がむくみやすい
- 肌がくすんでいて、目の下にくまができる
- 肌がかさかさしている
- 首や肩、背中にコリ・張りがある
- 汗をかかない、または汗がたくさん出る
- 便秘や下痢になりやすい
- 生理痛が重くてつらい
- 下腹部に触れると冷えている



3つ以上チェックがついたら“冷え”の危険あり!!

今月のホムドクの一言

— 体を暖かくして 心と体の健康を 温活で維持しましょう —

東濃デイサービスセンターyoutube始めました

Youtubeチャンネル『東濃デイサービスセンターTV』始めました。東濃デイサービスでは、リハビリ特化型デイとして、地域の皆様の「ずっと我が家で暮らしたい」を叶えるために、パワーリハビリをはじめとしたさまざまなサービスをご提供させて頂いております。Youtubeチャンネルでは、当デイサービスのご紹介と



によって、より分かりやすくお伝え出来るかと思えます。今後も皆様にお役立ていただけるように情報発信していきたいと思えます。ぜひご覧頂き、いいねと思って頂けましたら、チャンネル登録・いいねボタン

← Youtubeチャンネル 東濃デイサービスセンターTV

をお願いいたします。



ザイタック勉強会を行いました

今回は、多治見警察署生活安全課 柄井勇太様にお越し頂き「特殊詐欺」についてお話頂きました。以前はオレオレ詐欺という言葉よく耳にしていたが、近年では、詐欺の手口も種類も多様化しており、「特殊詐欺」と呼ばれ、さらに被害が増えているようです。多治見署管内では県下でもナンバーワンの詐欺件数のある地域だそうです。固定電話があるお家には特に気を付けてくださいとのことでした。身近なところで起きている事例などを聞いて、誰がどこで詐欺



にあうかわからないし、どこかで「私は大丈夫」と思わずに、気を付けておきたいと思いました。今回事件に向き合ってみる方のこういったお話はとても貴重ななと感じたのと、お話をお聞きした私たちが、身近な人へ伝えていくことも大切なことだと思いました。

お客様の声 奈良 照弘様 サツ子様

東濃デイサービスセンター西館に、今年の3月から夫婦揃って週2回利用しています。職員の皆様、とても明るくて優しいです。お風呂も入れて有難いし、パワーリハビリもやれるので身体の調子が良いです。食事もすべて美味しく頂いています。当初は、私(サツ子様)だけ通った日もあったけれど、いまでは一緒に(照弘様と)通えるようになりました。これからも夫婦そろって一緒に楽しく利用したいと思います。



これから元気に利用させて頂きます。



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3粒目安)

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云われます。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

← Amazonでご購入の方は 健康食品です。
こちらから

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「おいしい桑の茶」を販売しております。国内で農業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サポートとして、身体にやさしく、おいしく

胃消化性デキストリン配合
おいしい桑の茶

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)



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

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

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	○	○	○	○	○	/	/

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

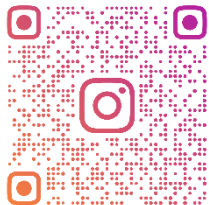
○東濃訪問看護ステーション
(看護部門・リハビリ部門)
TEL:0572-54-0355
○東濃介護支援センター
TEL:0572-54-1171
○東濃デイサービスセンター東館
東濃デイサービスセンター西館
TEL:0572-54-1103

交通のご案内



○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松坂
TEL:0572-20-1199
○東濃デイサービスセンター滝呂
TEL:0572-43-6696

Instagram



YouTube



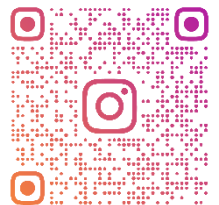
Instagram
Youtube始めました!!
フォロー・チャンネル登録
ぜひお願いいたします!

株式会社ザイタック
← 医療法人ブレイン

YouTube



Instagram



TOKINAKACLINIC_GIFU_TOKI 長谷川嘉哉youtubeチャンネル
「ボケ日和 転ばぬ先知恵」

youtubeチャンネル
東濃デイサービスセンター-TV

TONODAYSERVICE_GIFU_TOKI