

ピン・ピン・ころりん



部門紹介

東濃訪問看護ステーション リハビリ部門



作業療法士 安藤穂月



襟元にマフラーの恋しくなる季節がやってきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

東濃訪問看護ステーションにて今年の2月より努めさせて頂いております、作業療法士の安藤穂月と申します。訪問リハビリは、理学療法士3名作業療法士3名在籍しており、希望されるお客様のご自宅や施設へ足を運びリハビリを提供させて頂いております。当ステーションの訪問リハビリは、複数担当制で実施させて頂いている為様々な複数の療法士からの視点にてリハビリが出来ます。その為私たちはカルテや申し送りを通して情報交換は密に行うことを心掛けています。私自身先輩達の実施する内容や視点から学ばせて頂く事も多いです。

訪問リハビリでは運動や機能訓練だけでなく、ご自宅の環境やお客様の状況に合わせて環境設定や、ポジショニング、福祉用具の選定をさせて頂く機会が多いです。その他にも介助方法の検討や助言、自主トレーニング内容の提案をさせて頂いているので、お客様だけでなくご家族とのコミュニケーションも大切にしています。

私は以前、回復期病棟へ努めていた為、違う視点にて学ばせて頂くことがとても多いです。病棟で勤務していた頃では退院後の生活を想定にてリハビリ等実施してきましたが、現在では実際に生活されている場でおお客様やご家族の話を伺いながら改善に努めることができることにやりがいを感じています。今後もお客様やご家族が少しでも快適に過ごせるようリハビリスタッフ一同精進して参りますので、東濃訪問看護ステーションを宜しく願い致します。

天候不順の折柄、どうぞお身体にお気をつけてお過ごし下さい。



ホムドクスクエア

～睡眠時無呼吸症候群とCPAP～

睡眠時無呼吸症候群(以下SAS)は、睡眠中に無呼吸を繰り返すことで様々な合併症を起こす病気です。

○疫学:成人男性の約3～7%、女性の約2～5%にみられます。男性では40歳～50歳代が半数以上を占める一方で、女性では閉経後に増加します。

○発症のメカニズム:空気の通り道である上気道が狭くなる事が原因です。首まわりの脂肪の沈着が多いと上気道は狭くなりやすく、肥満はSASと深く関係しています。扁桃腺・舌が大きいことや、鼻炎・鼻中隔彎曲といった鼻の病気も原因となります。あごが後退していたり、あごが小さいこともSASの原因となり、肥満でなくてもSASになります。

○症状:いびき、夜間の頻尿、日中の眠気や起床時の頭痛などを認めます。日中の眠気は、作業効率の低下、居眠り運転事故や労働災害の原因にもなります。

○診断:問診などでSASが疑われる場合は、携帯型装置による簡易検査や睡眠ポリグラフ検査(PSG)にて睡眠中の呼吸状態の評価を行います。PSGにて、1時間あたりの無呼吸と低呼吸を合わせた回数である無呼吸低呼吸指数(AHI)が5以上であり、かつ上記の症状を伴う際にSASと診断します。その重症度はAHI5～15を軽症、15～30を中等症、30以上を重症としています。

○治療:AHIが20以上で日中の眠気などを認めるSASでは、経鼻的持続陽圧呼吸療法(CPAP)が標準的治療とされています。CPAPはマスクを介して持続的に空気を送ることで、狭くなっている気道を広げる治療法です。また、下あごを前方に移動させる口腔内装置(マウスピース)を使用して治療することもあります。

○生活上の注意:肥満者では減量することで無呼吸の程度が軽減することが多く、食生活や運動などの生活習慣の改善を心がけることが重要です。アルコールは睡眠の質を悪化させるので、晩酌は控える必要があります。

○予後:成人SASでは高血圧、脳卒中、心筋梗塞などを引き起こす危険性が約3～4倍高くなり、特に、AHI30以上の重症例では心血管系疾患発症の危険性が約5倍にもなります。しかし、CPAP治療にて、健常人と同等まで死亡率を低下させることが明らかになっています。

CPAP(シーパップ)装着中



今月のホムドクの一言

— いびき・無呼吸・昼間に眠気があれば
土岐内科クリニックに相談を —

当グループ理事長の長谷川嘉哉YouTubeチャンネル『転ばぬ先の知恵』の登録者数

が、10万人を突破しました！！いつもご視聴頂きまして誠に有難うございます。このチャンネルは、認知症専門医・総合内科専門医・脳神経内科医・フィナンシャルプランナーである長谷川嘉哉が、豊富な臨床経験から「認知症」「介護」「内科関係疾患」について、わかりやすく解説しております。

皆様に役立てて頂ければ幸いです。今後ともよろしくお願ひいたします。

最終ページにQRコードご案内しております。

銀の楯届きました！



スタッフ勉強会を行いました

岐阜県栄養士会より管理栄養士の若宮美香様にお越し頂き、「免疫力を高める食事～食を味方につかえて病気にならない身体作り～」にテーマにお話頂きました。今回は、参加者で免疫力チェックシートで当てはまる項目にチェックし、自身の免疫力の度合いを教えてくださいました。免疫力は自分の身体を自分で守る力ですので、ぜひ高めていきたいものです。そのためには、やはり「バランスの良い食事」を摂ること。炭水化物、たんぱく質、ビタミンミネラル、食物繊維などを食事のおやつの中で、バランス



良く摂ることが重要です。さらに、ファイトケミカルと言われる色素や香りが強い成分(にら、にんにくなど)は、抗酸化作用があり、免疫力を上げてくれるのだそうです。そして何より、美味しく楽しく食事をとることが重要と教えてくださいました。日々の食事を今一度見直す良い機会になりました。

お客様の声 酒井 洋子 様

東濃デイリハビリセンターを週2回利用して、1年と2ヶ月になります。ここのデイは、ものすごく良いです。親切で有難いです。パワーリハビリは、やっているとしても自分流になってしまうけど、職員さんがよく見てくれていて、少し動きが違うときには声をかけて修正してくれます。当初は各機種10回程やっていましたが、いまでは慣れて30回くらいできるようになりました。丁寧に！を心がけて取り組んでいます。以前は歩行器を使用していましたが、パワーリハビリを始めてちょうど一年を期に、職員からもOKをもらって杖に変更しました。それがとても嬉しかったです。11月からは、理学療法士さんに歩行をみてもらえるようになったりと、いいことばかりです。



これから元気に利用させて頂きます。



お知らせ

当紙、機関紙『ピンピンころりん』は、2025年よりリニューアルいたします。これまで毎月発行をさせて頂いておりましたが、2025年より年4回(春・夏・秋・冬号の予定)の発行となります。これまでご愛顧いただき誠にありがとうございます。今後ともどうぞよろしくお願ひいたします。



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(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

← Amazonでご購入の方は 健康食品です。
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。

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!

胃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「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

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!!

BrainC
ブレイングループ
BRAIN MEDICAL CORPORATION

↓ ホームページはこちら



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

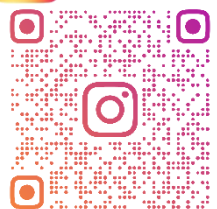
○東濃訪問看護ステーション
(看護部門・リハビリ部門)
TEL:0572-54-0355
○東濃介護支援センター
TEL:0572-54-1171
○東濃デイサービスセンター東館
東濃デイサービスセンター西館
TEL:0572-54-1103

交通のご案内

株式会社ザイタック
土岐内科クリニック

○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



TOKINAICA CLINIC_GIFU_TOKI

YouTube



長谷川嘉哉youtubeチャンネル
「ボケ日和 転ばぬ先知恵」

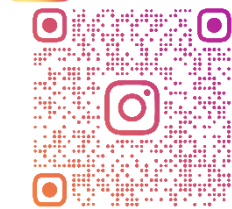
Instagram
Youtube始めました!!
フォロー・チャンネル登録
ぜひお願いいたします!
株式会社ザイタック
医療法人ブレイン

YouTube



youtubeチャンネル
東濃デイサービスセンター-TV

Instagram



ZAITAC_TONODAY_GIFU_TOKI