



No.185

## 部門紹介

### 東濃デイサービスセンター 多治見部門

東濃デイサービスセンターの多治見部門です。

2008年10月に東濃デイ初の多治見の部署として、松坂町のメディカルゾーン内に東濃デイサービスセンター松坂が開業致しました。また、東濃デイサービスセンター滝呂は2010年12月に多治見市滝呂町に当会社、2つ目の多治見の事業所として、開業致しました。

2部署ともご利用してくださっているお客様やご家族、地域の皆様に支えられ現在まで続けてこられたこと、大変感謝しております。

多治見部門も、土岐部門と変わらず、パワーリハビリを主としたデイサービスになります。

一見、スポーツジムにでも来たような機械が6機種ありますが、実はスポーツジムとは決定的な違いがあります。それは、「筋トレ」ではないことです。筋トレは重たい負荷を身体にかけることで、無呼吸になりいきむ行為になります。これはご高齢の方が行うと、心筋梗塞を誘発したりするなど非常に危険な行為なのです。

その点、東濃デイがおこなっているパワーリハビリは有酸素運動で負荷も少なく今まで動かしてこなかった筋肉を呼び起こし、再度使えるようにするリハビリなのです。立ったり、座ったり、歩いたり、なんだか不便さを感じていませんか。そのような方にピッタリのリハビリになります。

また土岐部門と異なる部分は、くもん学習療法を取り入れている2部署であるということです。

最近、物忘れが気になるなど心配や不安な事がありましたら、いつでもスタッフにお申し付け下さい。

東濃デイサービスセンター松坂と東濃デイサービスセンター滝呂の多治見部門は、皆様のいつまでも住み慣れた我が家で過ごしたいという気持ちを職員一同、精一杯お手伝いさせていただきます。今後ともどうぞよろしくお願い致します。



# リハビリスクエア

## 転倒予防について

東濃訪問看護ステーションと東濃デイリハビリセンターで業務に従事しています理学療法士の加藤寛之と申します。普段お客様と接する中でお声掛けさせて頂くことが多い「転倒」について今回は説明させて頂きます。“転倒”は「あまり自分に関係ない」、「転倒したとしても大した怪我にはならない」と思う方も多いかもしれません、転倒した方の8割以上が通院や入院が必要な怪我をしており、高齢になるにつれて介護が必要な状態になりやすいと言われています。

### ●10年もある不健康期間

皆様も健康寿命という言葉を耳にしたことがあると思います。健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことを指します。現在、平均寿命と健康寿命との間には、男性で8.7年、女性で12.1年と、おおよそ10年間の差が存在し、この期間が“不健康な期間”となります。

### ●3秒に1人転んでいる！？

65歳以上高齢者の3人に1人は、1年間に1回以上転倒すると言われています。2021年時点で、我が国の高齢者人口が3,640万人と仮定すると、実に1,213万人の方々が1年間に1回以上転倒を経験することになります。転倒した人のうち、おおよそ5%に骨折が認められると言われていますので、1年間に61万人程度になります。

### ●転倒から始まる負の循環！？

転倒・骨折は直接的に要介護の要因となるだけでなく、様々な制約を招き入れながら、負の循環を形成することになります。

- ① 加齢変化や疾病の影響により、筋力やバランス能力などの身体機能が低下しやすくなります。
- ② 身体機能低下は、要介護状態や転倒を引き起こす大きな危険因子となります。
- ③ 身体機能だけでなく、家屋環境も転倒を引き起こす危険因子となります。
- ④ 転倒によって骨折等の外傷を来すことで、要介護状態になる場合があります。
- ⑤ 要介護状態へとななくとも、転倒の経験、ケガの経験、それに身体機能や家屋環境などの影響により、転倒に対する恐怖心が生じることがあります。
- ⑥ 転倒に対する恐怖心は、外出頻度の減少へつながり、身体活動量を大きく減少させることになります。
- ⑦ 身体活動量の減少は、直接的、または食事量減少などを介して間接的に身体機能の低下を招くことになります。

### ●転倒予防のための2つの運動をご紹介します

#### やっておきたい2つの運動！

- 転倒予防にはバランス能力と筋力の向上が大切です。

##### ①椅子からの立ち座り運動

立ち上がり運動で、太ももの筋肉を強化しましょう。  
階段昇降などに不可欠な筋肉です。

- 1セット 10～15回
- 2セット行いましょう



##### ②片脚立ち運動

立ったまま靴下や靴の着脱がしにくくなると  
バランス能力低下のサインです。

片脚立ち運動でバランス能力を向上させましょう。

- 片足ずつ 10秒
- 10～15回行いましょう



## お客様の声 深薺 敏子 様

東濃デイリハビリセンターを昨年12月から週2回利用しています。ここ(ディ)は、皆様明るく親切でとても助かっています。一人暮らしで自分でなんでもやっていて生活はしていけるけれど、やっぱり一人はさみしいし、だんだんと足も弱ってきて、身体を動かす場と人を関わる場を探して(市に相談して)、いまお世話になっています。いつまでも立って・歩いて・料理ができるように、“やってもらえる事はやってもらいたい”、“最低限自分でできる事はやっていきたい”と思っているので、そういった意味でここは私にぴったりなところです。パワーリハビリを続けていて、立ち仕事も苦にならなくなっていました。理学療法士さんに徒手療法もやってもらっていますが、困っていることを解消してもらい、とても助かっています。これからも続けていきたいと思います。

いつもありがとうございます



## 書籍出版のお知らせ

当グループ理事長認知症専門医の長谷川嘉哉著の「認知症は決断が10割」、かんき出版より出版いたしました！認知症や認知症介護は、さまざまな場面で「決断」をすることになります。本書では、患者様を支えるご家族が、どんな場面でどんな決断が必要か、具体的に紹介して



amazon

←Amazonで  
購入はこちらから

おります。イラストは、「振り子」などパラパラ漫画の動画でおなじみの“鉄拳”さんに担当して頂きました。

ぜひご一読ください！！

2025.3.19発売  
価格:1,500円+税



## ブレイングループイベント

### スタッフ勉強会

「iDecoについて」2025.1



東濃信用金庫丸山様に「iDecoについて」お話を頂きました！

節税しながら将来のための資産形成ができる国の中「iDeco」。

掛け金の全額が所得控除の対象となり、ひいては所得税・住民税が軽減されるなどのメリット。給付金受け取りは原則60歳からのため、それまでは受け取ることができないなどのデメリット。を教えて頂きました。ゆとりある将来の生活には、個人での資金準備が必要な時代だと実感しました。

### 節分イベント 2025.2



鬼は外～！福は内～！  
鬼を追い払ったので、皆さん  
無病息災で過ごせますように！



### スタッフの お誕生日



ブレイングループでは、福利厚生の一環でスタッフのお誕生日に「ホールケーキ」または「おいしい桑の茶」のプレゼントがあります！

## ブレイングループ監修の イチョウ葉エキスBr、おいしい桑の茶販売しております

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。イチョ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。イチョウ葉エキスBrは、私たちが自信を持ってお薦めする健康食品です。



## おいしい桑の茶

Amazon  
商品ページ



1.3g×60包  
(1日2包目安、  
約1ヶ月分)  
4,320円(税込)



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



## イチョウ葉 エキスBr

機能性表示食品  
1箱30粒(約1粒目安・約1ヶ月分)

Amazon  
商品ページ



30粒(約1ヶ月分)  
6,480円(税込)

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。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、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。

ご注文・お問い合わせ先  
ブレイングループ 担当管理部  
**0572-54-0201**

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。

## 職員募集のお知らせ

ブレイングループでは、現在、介護職・看護師・理学療法士・作業療法士を募集しております。詳しくは、下記までお問い合わせくださいませ。

ブレイングループ 管理部 0572-54-0201



### 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

○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

### 医療法人ブレイン

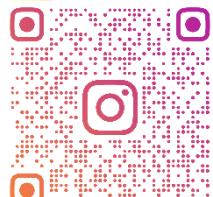
岐阜県土岐市肥田浅野笠神町2-12  
○土岐内科クリニック  
TEL:0572-53-0656  
FAX:0572-53-0658



ホームページは  
こちら



Instagram



YouTube



TOKINAIKACLINIC\_GIFU\_TOKI

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