

## 4 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。



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、介護職・デイサービス勤務の看護師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。

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

**BrainG**  
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**  
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

**Instagram**



**YouTube**



**Instagram**

**YouTube**

youtubeチャンネル  
東濃デイサービスセンターTV



長谷川嘉哉  
youtubeチャンネル  
「ポケ日和 転ばぬ先知恵」

## ブレイングループ機関紙 ピン・ピン・ころりん

### 部門紹介

### 土岐内科クリニック

新年あけましておめでとうございます。皆様にとって良い1年になりますように。

2026年もどうぞよろしくお願ひいたします。

土岐内科クリニック、管理栄養士の桐山菜奈子と申します。

当院では、昨年10月頃より腰椎と大腿骨の骨密度を測定できる「X線骨密度測定装置」を導入しました。

みなさんは「骨粗鬆症」という言葉を聞いたことがあると思いますが、「骨」といえば整形外科を思い浮かべる方が多いのではないでしょうか。骨粗鬆症とは、骨の新陳代謝のバランスが崩れることで骨がもろくなり、容易に骨折しやすくなる病気です。骨は本来、古い骨を壊す破骨細胞と新しい骨を作る骨芽細胞がバランスを保ちながら入れ替わっていますが、この働きが崩れると骨の密度が低下し、少しの転倒や体勢を変えただけでも骨折につながることがあります。

骨粗鬆症を予防するためには、カルシウムやビタミンDをしっかりととること、適度な運動を行うこと、禁煙や過度の飲酒を控えるなど生活習慣を整えること、転倒しにくい環境づくりをすること、そして定期的に骨密度検査を受けることが大切です。

当院で骨密度検査をすることにより、早期の骨粗鬆症を発見して、プラリア注射やイベニティ注射などの治療を受けることができます。

骨は私たちの体を支え、日常生活を送る上で欠かせない大切な器官です。骨粗鬆症を予防し、骨の健康を保つことは、健康で自立した生活を続ける「健康寿命」を延ばすことにもつながります。検査は、撮影台に横になるだけで全く痛みもなく短時間で行うことができます。骨密度検査をご希望の方は、当院にご相談ください。

まだまだ寒い時期が続きますが、暖かくしてお身体等気を付けてお過ごしください。

これからも皆様の健康をサポートできるよう、スタッフ一同努めさせていただきます。土岐内科クリニックをよろしくお願いいたします。



# リハビリスクエア

## 寒い季節にこそ大切にしたい“関節の温めと動かし方”

1月は一年で最も気温が下がり、身体が冷えやすい季節です。特に高齢の方は、筋肉や関節が冷えると動きが硬くなる「関節可動域の低下」が起こりやすく、痛みや転倒の原因になることがあります。寒さによる体の変化を理解し、適切なリハビリの習慣を持つことが、この時期の健康づくりにとても大切です。

まず意識したいのは「温めること」です。筋肉や関節は、温度が上がると柔らかくなり、動かしやすくなります。これは血のめぐり(血流)が良くなることで、関節を動かすための栄養が届きやすくなるためです。外出前にひざや腰を軽くさすって温める、カイロを服の上から当てるなど、日常の中で簡単に行える方法でも十分効果があります。入浴後も血流が良くなっているため、このタイミングで軽い体操を行うと負担が少なく動かせます。

次に大切なのは「小さく動かし続けること」です。専門的には“関節の潤滑(じゅんかつ)を保つ”という考え方で、関節の中にある滑液という液体は、動かすことで分泌が活発になります。滑液は関節の動きをスムーズにし、痛みを減らす働きがあります。たとえば、足首をゆっくり回したり、ひざを軽く伸ばしたり曲げたりするだけでも、関節にはよい刺激になります。無理に長く歩く必要はありません。痛みが出ない範囲で、こまめに動かすことがポイントです。

また、寒い時期は体温が下がりやすく、筋力が普段より使われにくくなるため、バランスを崩しやすくなります。椅子につかりながら立ち座りをゆっくり行う「ゆっくり立ち上がり運動」は、太ももの筋力を保つのに効果的で、安全に取り組めます。

1月は身体の負担が増えやすい季節ですが、温める・ゆっくり動かす・少し続ける。この3つを意識するだけで、関節の調子や日々の動きがずっと楽になります。無理せず、ご自身のペースで取り組みながら、元気に一年をスタートさせましょう。



## お客様の声 新元一九四様

東濃デイサービスセンター西館に週3回通い、3ヶ月近くになります。ここでのデイサービスは、明るくて楽しいところです。家にいるより、いろんなことができて一日があつという間に終わります。もともと運動が好きなので、パワーリハビリも苦になる事なく楽しいです。今のスタッフ歩けるのを維持できたらなと思います。食事は、量も味もちょうどよく美味しいです。このデイでは、話が出来る方が多く、利用するようになってすぐにお友達ができていつも楽しく過ごしています。歌が好きなので、レクリエーションの時間にみんなで歌ったり、昔の歌の映像がみれたりするので嬉しいです。



いつもありがとうございます



## 新年のご挨拶



旧年中は格別なご高配を賜り、まことに有難く厚く御礼申し上げます。経営理念・経営目標を念頭に、より一層サービス向上に職員一同努めてまいります。本年もお引き立てくださいますようお願い申し上げます。

### 経営理念

- 貢献: 世の中の役に立つ
- 感謝: 日々の生活に感謝する
- 信頼: 社会的・人間的に信頼される

### 経営目的

- 社員の厚遇と、地域のお客様の
- 「ずっと我が家で暮らしたい」の実現

### 経営目標

- 医療・介護・福祉の分野から、付加価値の高いサービスを提供する

### ブレイングループ行動指針

- 目くばり「観察力」  
自分の事のように周囲に目を向け観察し行動します
- 気くばり「思考力」  
相手の事に気を配り、どうすればよいかを気にして行動します
- 心くばり「行動力」  
自分の気持ちを思うだけでなく、気持ちを表し行動します

**BrainG** ブレイングループ  
BRAIN MEDICAL CORPORATION



## 認知症講演会の開催いたしました

令和7年12月7日(日)「ボケ日和」認知症講演会を行いました。

当日は、1150名程の方が足を運んでくださいました。長谷川著の「ボケ日和」は、認知症の進行を春夏秋冬の四段階に分けて説明しており、今回の講演会も著書に沿ってお話をさせていただきました。スペシャルゲストにお迎えした

矢部太郎さんとの最初のご縁は、「ボケ日和」のイラストを手掛けて下さったことでした。その後、原案「ボケ日和」をもとに、矢部さんの書き下ろしにより「マンガぼけ日和」として漫画化となり、これまでのそういうご縁で、今回岐阜県土岐市での講演にゲストとしてお越しいただく運びとなりました。長谷川の講演に続き、長谷川と矢部さんとの対談。「マンガぼけ日和」の執筆にあたり、ブレイングループの土岐内科クリニックや東濃デイサービスセンターをご訪問頂いたお話を、マンガ誕生の秘話や制作過程のお話などをしていただきました。時折笑いもありながら、皆様熱心に聞き入ってくださいました。講演後には、書籍ご購入の方へサインのお渡し会を行いました。矢部さんと長谷川と直接交流いただく機会となり、写真撮影などもありながら、温かな賑やかな会となりました。皆様のおかげさまで、このような会を開催し、無事に終えることができました。足をお運び頂いた皆様、ご協力いただきました関係者の皆様、誠にありがとうございました。

### サイン会の様子



### 対談の様子



## ブレイングループイベント

健康サポートクラブ  
2025.10



さくら治療院原様にお越し頂き、「座ってできる出張健康体操」を教えていただきました。呼吸に合わせながら体操を行いました。呼吸に意識を向け、おなかに送るイメージや体の隅々まで酸素を送るイメージを持ちながら、進めてきました。カウントに合わせてゆっくりゆっくり。最後には、体がぽかぽかしていました。お集まり頂きました皆様ありがとうございました。

スタッフ勉強会「糖質と血糖のお話」  
2025.11

ブレイングループ管理栄養士桐山を講師に、「糖質と血糖のお話」について勉強しました。血糖値スパイク、血糖値を急上昇したあと急降下させないために、食事最初の5分以上食物繊維やたんぱく質先に摂るといい。よく耳にするベジファーストに加え、たんぱく質ファーストも効果的で、糖質(米飯などの)分解を遅らせることができ、血糖値スパイクを抑えることを知りました。日々の食事で意識していきたいと思いました。

