

ピン・ピン・ころりん

部門紹介

東濃デイサービスセンター松坂

東濃デイサービスセンター松坂、主任の古田裕美です。

私は平成17年春にブレイングループに入社致しました。入社してから沢山の方々、先輩や上司の方に支えられ今があると感じています。私は平成21年に子供を出産し1年育児休暇を頂きましたが、またこうして今まで通り周りの方々に助けられながら仕事を続けられています。

東濃デイサービスセンター松坂も4年目に入り、オープン当初に比べお客様もスタッフも笑顔の絶えない明るい雰囲気になってきたように感じられます。

リハビリでは始まる前にワンポイントレッスンとして、1週間に1つの機種に重点をおき、パワーリハビリと日常生活との関わりに意識を持って頂き、基本動作や基本姿勢をわかりやすく説明することで、お客様のモチベーションアップにつながるようスタッフ一同で取り組んでいます。

お客様が住み慣れた我が家で生活できるようにと、一つひとつ小さなことでも実践出来ることをみつけて取り組んでいきたいと思っています。

午後からは入浴・レクリエーションを行っております。入浴では清潔保持、身体観察に気を配りお客様に喜んで頂けるよう心掛けております。

これからもご利用されるお客様に笑顔で在宅生活を送れるよう、少しでもお手伝いさせていただけたらと思います。お客様から「ありがとう」「今日も楽しかった」と感じて頂けるよう、スタッフ丸となって取り組んでいきたいと思っています。

今後ともどうぞ宜しくお願い致します。

3 Vol.30
March

BrainG
ブレイングループ
BRAIN MEDICAL CORPORATION

平成24年3月1日発行



主任 古田裕美





ホムドクスクエア 真向法



土岐内科クリニック
長谷川 嘉哉

皆さん肩こりに悩んでいませんか？ 私は2年ほど前から、“真向法(まっこうほう)”を実践しています。真向法は、血行を良くし疲労を軽減するだけでなく、姿勢を正して肩こりや腰痛防止にも効果があります。1日5分もあれば実践できるので、忙しい現代人に受けているようです。しかも、いたってシンプルで、四つの体操しかないのです。座って礼拝をするような動作を繰り返す畳一枚分ほどの広さがあれば十分で、老若男女を問わず実践できます。

<方法>

体操は四種類の基本動作からなります。



第一体操は、両足を揃え、足の裏を上に向け、両膝を床に近づけて座ります。次に、上体を腰から前に静かに傾けます。呼吸を止めないで吐きながら股関節から上体を前に傾け、元の姿勢に戻ります。



第二体操は、両脚を揃え、膝を真っ直ぐに伸ばして座ります。上半身と下半身を直角にしてください。アキレス腱を伸ばすために足首を立てます。胸を張り真向を見つめながら、上体を前に傾けます。十回ほど反復します。



第三体操は両脚をできるだけ開いてください。足首に力を入れ、足先をピンと鋭角に立て、腰も起こします。呼吸を吐きながら、上半身を静かに前に傾けます。



第四体操は、両膝を揃え、両足を尻の幅だけ開いて座ります。次に、両手を後につきながら上半身を後方に倒します。倒れたまま両手を伸ばし両腕は両耳に揃え、肘が曲がらないようにし、倒れたまま全身の力を抜いて深呼吸をしてください。

筋肉は身体を動かす力の源だけでなく、毛細血管を圧迫するポンプの役割もあり、心臓を助けています。筋肉が柔らかいとポンプの効率が高まり、血の巡りが良くなり、体にたまった老廃物も効率よく取れるのです。真向法は、たった四種類の体操に過ぎませんが、股関節を中心として姿勢の矯正がされる事を感じます。その結果、肩こりまでとれてしまうのです。

今月のホムドクの一言
— 真向法で、肩こり改善！ —

「わの専攻とご一緒!」

日常活性化リハビリプログラム

アクティブ・シックス

のご案内

明確な目標を持った6つのトレーニングを連続わりで6週間続けることを基本とするプログラムです。

6週間
アクティブ・シックス

1週目
シニア
持久力

2週目
柔軟性
ヨガ

3週目
筋力
筋断作性

4週目
協調性
ダンス

5週目
ボール
協調性

6週目
シニア
持久力

・運動時間約15分間
・運動時間にご連れまわし、ボールやステップ、リズムなどを活用し楽しみ続けを基本とする
・本プログラムの対象は「実生活に1歩以上の力がある方です」

「バーリーバード」との組合わせで「日常生活動作の向上」を目標とします!

お問い合わせ先 東京デイリハビリセンター
電話 0572-64-1198 FAX 0572-64-1197 (朝日・海岸)



学術療法協会 10 周年記念大会
学習療法シンポジウム  **神戸**
 (第7回全国学習療法研究大会)
 2012年1月22日(日) 10:30~16:00
 神戸コンベンションセンター神戸国際会館2号館
 14時開会(当日受付) 15時開演 参加費: 当日参加費1000円(税別)

**日本で、そして米国へ・・・広がり続ける
 「学習療法」の今とあかつかり1日で**
 ~前回は分科会も「脳科学」を主眼とし、今回は「学習療法」の広がりや今後の方向~

東京会場
 大阪会場
 最先端の脳科学と人間の可能性に
 挑み出す学習療法

学術療法協会 代表理事 長瀬 久美子
 学術療法協会 理事 川原 健夫 先生



学 部 申 込 書		参加される部活動に□印で○印してください。	
お名前		□ 弓道部 (弓道) → □ 空手部 (空手)	
お名前		□ 剣道部 (剣道) → □ 柔道部 (柔道)	
お名前		□ 相撲部 (相撲) → □ 水泳部 (水泳)	
お名前		□ 卓球部 (卓球) → □ 乒乓球部 (乒乓球)	
ご住所	〒 -----		
〒王し	-----		
「有償部活動」中「有償部」にご参加の場合			
法人名		施設名	
所在地	〒 -----		
〒王し	-----		

A man with glasses and a dark sweater is seated on a blue and white rehabilitation machine in a clinical setting. He is holding the machine's handles and appears to be in the middle of an exercise. A green speech bubble with white text is positioned above him, containing the Japanese phrase 'これから元気に利用させていただきます！' (I will be able to use this happily from now on!). The background shows a typical clinic environment with various medical equipment and a clean, bright atmosphere.

故石川マサ子ご遺族様

介護セミナーin長良川国際会議場

介護年金として、年間30～60万円を受け取って役にたつの？医療保障と介護保障、どちらを優先したらいいの？介護施設に入居できない人がたくさんいるって聞いたんですが、本当？高度障害って、具体的にはどのような状態なんですか？

このような疑問に、ファイナンシャルプランナー・介護支援事業者の視点で長谷川理事長がお話いたしました。

100km圏内から患者さんが集まるクリニック～認知症をいかに診断・治療しているか～

静岡県沼津市にて長谷川理事長が講演致しました。

土岐内科クリニックは半径100km圏内から患者さんが集まります。

来院される患者さんの中には、大学病院や地域の基幹病院に受診されていた患者さんも多くみえます。また在宅医療では、開業以来15,000件以上の訪問診療、250人以上の看取りを実践しており、医療介護福祉のあらゆる分野で、皆様の在宅生活をサポートしていきたいと思えます。

講演・勉強会のご案内

担 当 者	対象者	日 時	場 所	内 容
認知症家族の会	関係者	H24.3.20(火) 13:00～16:30の 中での2部	三重県津市 三重県津市人権センター	「若年性認知症について」
(社)多治見法人会	関係者	H24.4.18(水) 11:30～12:30	多治見市文化会館 2階大会議室	「ボケない、メゲない、デブらない 経営者のための健康管理」
アサヒフードアンドヘルスケア株式会社		H24.6.27(水)	日経ホール東京	



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 受付・外来ハピリ 0572-53-0656
FAX 受付・外来ハピリ 0572-53-0658

<http://brain-gr.com>

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

診察時間のご案内

	月	火	水	木	金	土
9:00 ~ 12:00	●	●	●	●	●	●
13:00 ~ 16:00	訪 問 診 療					
16:30 ~ 18:30	●	●	●	●	●	

交通のご案内



- | | |
|---|---------------------------------|
| ● 東濃訪問看護ステーション
(訪問リハビリ) ☎ 0572-54-0355
(0572-53-1107) | ● 東濃デイサービスセンター松坂 ☎ 0572-20-1199 |
| ● 東濃介護支援センター ☎ 0572-54-1171 | ● 東濃デイリハビリセンター ☎ 0572-54-1196 |
| ● ナーシングデイ ☎ 0572-54-0355 | ● 東濃デイサービスセンター元町 ☎ 0572-53-1010 |
| ● 東濃デイ脳リハビリセンター ☎ 0572-53-1101 | ● 東濃デイサービスセンター滝呂 ☎ 0572-43-6696 |
| ● 東濃デイサービスセンター東館・西館 ☎ 0572-54-1103 | |