

# ピン・ピン・コロリン

Vol. 41  
2 February

**BrainG**  
ブレイングループ<sup>®</sup>  
BRAIN MEDICAL CORPORATION

平成25年2月1日発行



## 部門紹介

東濃デイサービスセンター滝呂



責任者 中嶋 大貴



東濃デイサービスセンター滝呂の管理責任者を務めております、中嶋大貴です。昨年の4月より当社の東濃デイサービスセンター松坂から異動してまいりました。早いものでもうすぐ1年となります。管理責任者の交代や介護保険法の改正で、お客様やご家族様、担当のCM様が不安にならないか心配でしたが、皆さんに支えられ、無事に軌道に乗ることができました。

近年、団塊の世代の方々が高齢化を迎える超高齢化社会となり、全国的にも多治見市にもデイサービスの件数が増えました。社会資源を活用するお客様、ご家族様は選択肢の幅が増え、とても良いことだと思います。しかし、昨年4月の介護保険法改正など、今後も増え続ける被保険者と財源を巡り見直しがされていくことでしょう。我々介護事業者はサービスの質の根本を見直し、お客様に選んでいただける様により一層、切磋琢磨していかなければなりません。

東濃デイサービスセンターの中で慢性期リハビリのパワーリハビリと、学習療法の脳リハビリの二つのリハビリを行っているのは滝呂だけになります。今年の滝呂デイは、当社の訪問リハビリ部門や脳リハビリセンターとの連携や意見交換を増やし、技術・知識をさらに高めてまいります。より良いサービスをお客様に提供させて頂き、地域に根付くデイサービスとなりたいと思います。



# ホムドクスケエア

## 老化は足元から



東濃デイリハビリセンター  
岸本 泰樹

「〇〇は足元から」。さて皆様は、〇〇に入る言葉といったら、何を思いつくでしょうか。おしゃれ？それとも健康？…いろいろありますが、介護予防の現場では「老化は足元から」なんていう言葉がしばしば聞かれます。

今回のホムドクは、足元、つまりご自分の「足の指」の動きに注目してみたいと思います。寒いこの時期、裸足でいることはあまりありませんよね。いつも厚手の靴下を重ね履きし、防寒ブーツに押し込まれている足の指は、何ともきゅうくつな状態が続いていると言えるかもしれません。

お風呂に入った時などに、今一度ご自分の足の指の動きを確認してみましょう。

まず、足の指をパッと横に大きく広げることができるでしょうか。

また親指を大きく上に上げ、その他の指をしっかりと下に向けることはできるでしょうか。こうした足指の運動は、足裏の運動感覚を良くする目的で、リハビリの訓練にも取り入れられています。

リハビリでは、床に置いたタオルを、「足の指でたぐり寄せる」という運動をしばしば行ないます。「タオルギャザー」といいますが、最初はなかなかうまくいかず、途中で指がつりそうになってしまふ患者様も少なくありません。意外にも自分が思う以上に、足の指は動かしにくいようです。しかしこのように、普段意識して動かさない足の指を連続して動かすことは、足部の血流促進の観点からも重要で、しもやけ予防にも効果があります。さらに、タオルギャザーに加えて、ゴルフボールをつかむといった足指トレーニングを併用すると、立った時のバランス能力が改善したという研究報告（※1）もあります。

これはぜひやってみる価値あります。

皆様も下の図を参考に、「タオルギャザー」を一度お試し下さい。

※1（村田伸、津田彰：在宅障害後期高齢者に対する足把持力トレーニングの転倒予防効果、健康支援、7, 1, 11-8、2005.）

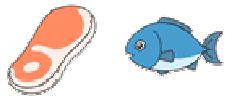
### 家で簡単にできます！足の指の「タオルギャザー」運動



今月のホムドクの一言  
—足を 曲げて伸ばして 健康に—



## 糖質制限食が認知症をも予防するinセラトピア土岐



1月19日に単なるブームではない！～糖質制限食が認知症をも予防する～と題して長谷川理事長が講演しました。

2011年日本の糖尿病人口は世界ランキング6位とともに増えています。そんな糖尿病がアルツハイマー型認知症の原因の一つにあげられています。

体重1kg減らすと、16%も糖尿病になるリスクが減ります。

糖質制限食とは、炭水化物を制限する事です。しかし、炭水化物をゼロにするのではなく、取り過ぎに注意しましょう！という事なのでご安心を。方法はご飯・パンなどの炭水化物をお豆腐やサラダに替えるだけです。肉と魚は糖質がとても少ないので食べられるため、満足感も得られます。1食だけでも大丈夫です。夕食はその後寝るだけなのでオススメです。糖質制限をし、さらに30分程度の有酸素呼吸運動を週に

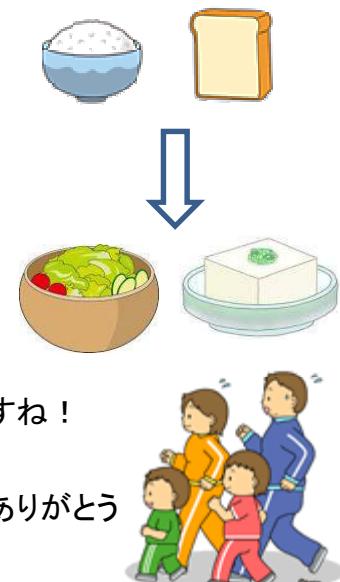


3日、筋肉トレーニング、柔軟などすると良いとの事でした。

食事は楽しみの1つです。

糖質制限食も無理なく楽しみながら、さらに健康な体になれたうれしいですね！

たくさんの方に参加して頂き、本当にありがとうございました。



**Brainc クレイングループ**

1月ザイタック勉強会のご案内

「単なるブームではない！  
…糖質制限食が認知症をも  
予防する」

講 師 土岐内科クリニック  
理事長 長谷川嘉哉

日 時 平成25年 1月19日(土)

場 所 セラトピア土岐3階  
【大会議室】◆土岐市土岐津町高山4番地

時 間 午後1時30分～3時00分

プロフィール  
2000年認知症専門外来および在宅医療の実践のため、岐阜県土岐市で開業した総合診療院で、認知症から患者さんのご家族の立場で専門医療を提供している。  
在宅医療にも取り組んでおり、開業以来15年間で約1000人、260人以上の看護専門の看護師をしていて、  
著者に「患者と家族を支える認知症の本」介護にいきかかわるのかいざぎを出版しておきた  
い小瀬保典著『認知症の本』  
がある。



## 御嵩町“夢いろ体操”が出来ました。

東濃実業の生徒さんたちと一緒に、御嵩町介護予防体操を作成しました。

介護予防体操ですが、子供からお年寄りの方まで、幅広く出来る体操です。

立ってする体操と、座ったままでも出来るバージョンと2種類あります。

御嵩町イメージソング夢いろの街に合わせながら、楽しく明るい気持ちになれる体操です。

## イチョウ葉エキス GBE-24Dr

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 といわれます。

イチョウ葉エキスは血液の流れをスムースにし、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。イチョウ葉エキスは、私たちが自信を持ってお勧めしている健康補助食品です。



ご注文・お問い合わせ先

**TEL 0572-54-0201 FAX 0572-54-0378**

〒509-5112 岐阜県土岐市肥田浅野笠神町2-11-1  
医療法人ブレイングループ  
株式会社ザイタック 担当 山根 / 倉田

ご注文確認後、1週間程度でお届けします。  
送料無料 ※90粒(約1ヶ月分) 6,300円  
代金引換にてお支払ください。

土岐内科クリニック内でも販売しています。



## ザイタックは次世代認定マーク「くるみん」を取得しました。



子育てサポート企業は、次世代育成支援対策推進法に基づき、一般事業主行動計画を実施し、計画に定めた目標を達成するなど一定の要件を満たした場合、厚生労働大臣が認定するものです。子育てをしながら働く事はとても大変ですが、安心して働ける職場をつくることで、さらに皆様によりよいサービスをしていきたいです。



これからも元気に利用させていただきます！

### お客様の声 井藤東一様

東濃デイ滝呂を利用し始めて半年になります。初め痛かった足が、今では痛くなりませんでした。おかげで毎日午前と午後の2回1時間づつ歩いて体を動かしています。歩いた後のコーヒーも楽しみの一つです。パワリハもとても楽しく、ご飯もおいしく食べれています。まわりの方もいい方ばかりで、スタッフも明るくとても親切なので、雰囲気がよく居心地いい場所です。



### 講演・勉強会のご案内

担当者	対象者	日 時	場所	内 容
理事長 医学博士 長谷川 嘉哉	関係者	H25.2.15(金)	宇都宮文化ホール	カワチ薬品 「ストップ・ザ・ボケ」
東濃デイ脳リハビリ 学習療法士	地域の方	H25.2.16(土)	土岐市北防災センター	健康サポートクラブ 「やってみよう学習療法」
理事長 医学博士 長谷川 嘉哉	関係者	H25.2.17(日)	恵那市消防防災センター	恵那市地域包括センター



<http://brain-gr.com>

### 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・外来リハビリ 0572-53-0656  
FAX 受付・外来リハビリ 0572-53-0658

### 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)

● 東濃介護支援センター

☎ 0572-54-1171

● ナーシングディ

☎ 0572-54-0355

● 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東館・西館

☎ 0572-54-1103

● 東濃デイサービスセンター松坂

☎ 0572-20-1199

● 東濃デイリハビリセンター

☎ 0572-54-1196

● 東濃デイサービスセンター元町

☎ 0572-53-1010

● 東濃デイサービスセンター滝呂

☎ 0572-43-6696