

# ピン・ピン・コロリン

3 Vol.42  
March

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

平成25年3月1日発行



## 部門紹介

### 東濃介護支援センター



介護支援専門員 高木衣理奈



東濃介護支援センターでケアマネージャーをさせて頂いています、高木衣理奈です。

昨年の4月より育休復帰させて頂きました。1年半程仕事から離れていましたので復帰の際には、同じように仕事が出来るのか？ と、とても心配していましたが、同じ部署の仲間に支えられ無事に仕事を続けさせて頂いています。

介護保険制度が始まり、早13年目になります。初めはケアマネジャーという言葉自体も初めて聞かれる方が多く、どんな役割をしているのか、どうして毎月家に来るのか？と思われる事も多かったです。最近では、事業所に直接みえたり、担当させて頂いている方からのご紹介など、お話を聞いてほしいと相談を受ける事も多くなっています。

ケアマネジャーの役割は、介護を必要とする人や家庭の相談に応じて、アドバイスを行い、利用者様の希望を伺いながら、出来る限りご自宅で自立した生活が送れるように、適切なケアプランの作成する事です。サービス利用後は、担当者との連絡調整を図りサービスが総合的に受けられるように支援しています。

最近は、介護保険制度だけではなく、医療や地域のサービスなども活用しながら在宅生活を支えています。日々、変化するご利用者様の状況や、介護保険・医療保険制度の改正などにすぐに対応していく為に、最新の情報を収集し、知識を身につけられるように、社内・社外の研修など積極的に参加させて頂いています。

今後も、ご利用者様の目的に沿ったケアプランの作成が出来るよう頑張ってまいりますので、困っていること等ありましたら、

いつでも連絡を頂ければと思います。



# ホムドクスケエア

## 杖の正しい使い方



東濃デイリハビリセンター  
岸本 泰樹

本格的な春が待ち遠しいこの頃…。早く満開の桜の下を元気にウォーキングしたいものです。ところで皆様は、歩く時に杖をお使いでしょうか？「転ばぬ先の杖」のことばのように、杖はまさしく楽に、安全に歩くための大切な「自助具」。しかしながら、杖を正しく使えていない方を意外に多くお見かけします。今回のホムドクはそんな「杖」を話題に取り上げてみましょう。一口に杖と言っても、杖には様々な形があります。脇の下で挟みながら使う「松葉杖」、肘から先の前腕部分で支える「ロフストランド杖」、4本足の「4点杖」…などなど。歩く時にどの程度支えが必要かで、使う形が変わってくるんですね。中でも今回は、皆様に一番なじみがある「T字杖」に注目してみましょう。T字杖は右図のような一般的な杖です。正しくこの杖を使うために、以下の3つのポイントを再確認してください。



### ①杖の長さは合っていますか？

適正な長さの目安は、まっすぐに立って手を体の横に下げる時、手首の位置に杖の握り手がくること。長さが調整できる金属製のものは、今の穴の位置をもう一度確認しましょう。一方、調整できない一本杖タイプのものは、長ければ適正な長さに切断する必要があります。

### ②杖を正しく握っていますか？

T字杖の名前の由来は、握り手の部分がTの字になっているから。



この部分を上手に握ってください。右図のように人差し指を前の部分に、中指から3本の指を後ろの部分にくるように握ることが大切です。

### ③自助具としての「荷重」ができますか？

杖は自らを助ける「自助具」ですので、適度に荷重をし、体重を分散させることが大切。杖先の位置は、近すぎず遠すぎず。足元の斜め前に着いた時、肘の角度が30度くらいになることが理想とされています。また杖を着くことで、体を支える面積が広がるので、立った姿勢の安定性を高めます。

なお、背中が丸くなっている方や体格の小さな方など、個別の調整が必要な方もいらっしゃいますので、詳しくはお気軽にご相談ください。

さあ、正しい杖使いで、春を元気に歩きましょう！



今月のホムドクの一言  
—姿勢よく 杖を活かして また1歩—

## 健康サポートクラブを開催しました。

2月16日消防防災センターにて健康サポートクラブを開催しました。

今回はやってみよう学習療法！というテーマで東濃ディ脑リハビリセンター水野を中心に、学習療法についてのお話し、また実際に公文の教材を体験して頂きました。文章をみんなで朗読したり、簡単な計算も声に出して読み答えを書いたりしました。普段の生活で声に出して文書を読む機会は少ないと思います。ご家庭でも少し新聞を声に出して読んでみたり、字を書いてみたりするだけでも、脳にいい刺激をあたえる事になります。無理なく続けられるよう、ちょっとした事でも日々の生活にプラスしてみて下さい。

寒い中、たくさんの方にご参加頂きありがとうございました。

地域の方を対象に3ヶ月に一度、健康サポート開催しております。皆さまのご参加をお待ちしております。



## スタッフ勉強会で交通安全について学びました。

2月13日東京海上日動火災保険株式会社さんを講師に、交通安全セミナーと題し事故の防止・事故の備えについて学びました。交通事故は誰もが被害者・加害者にもなってしまう身近で重大な事です。当グループでも日頃から交通安全には気をつけていますが、今一度、気持ちを引き締めるため勉強会を開きました。いつも通る道でも～かもしれないと常に危険を想定し、ヒヤリ



ハットを無くす事。また車だけではなく、自転車も車両になります。車・自転車の運転、歩行者それぞれが、思いやり・ゆとりを持ち交通安全を心掛けたいですね。また事故を起こさない事は大前提の上で、万が一の時に対応できる保険等の備えの大切

さも、改めて考える事ができました。見落とされがちな自転車は個人賠償責任保険になります。一度自分の保険内容を確認しておくと安心ですね。



## 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。

## カワチ薬品健康セミナーin栃木県宇都宮市

2月15日宇都宮市でカワチ薬品健康セミナー「からだと心に健康を」題し、長谷川理事長が基調講演、東濃デイリハビリセンター岸本が転ばぬ先の筋力アップトレーニングを行いました。認知症を予防するためには、食事・運動・社会参加のどれも欠かせません。なかなか行動には移せませんが、ちょっとした事からでも行動に移し、心も体も健康を目指しましょう！！

お客様の声 永江ミツ子 様

東濃デイサービスセンター東館を利用し始めて、1年が経ちました。週に2日の利用ですが、とても楽しみにしています。スタッフの方もとても親切でサービスも行き届いてます。お客様との会話も楽しみです。料理好きの私ですが、食事も心づかいを感じられ、たくさんは食べれませんが、おいしく頂けています。家の訪問リハビリ、ケアマネさんもいい方で満足しています。



これからも元気に利用させていただきます！

## 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	H25.3.6(水)	浜松市	第一三共株式会社
理事長 医学博士 長谷川 嘉哉	関係者	H25.3.6(水)	東京都	Sanwa Co株式会社 「転ばぬ先の杖」
理事長 医学博士 長谷川 嘉哉	関係者	H25.4.10(水)	大阪市	MDRT東京海上日動安心分会 「介護とお金」

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