

ピン・ピン・こうりん



部門紹介

東濃デイサービスセンター 西館

新緑が美しく、吹く風も心地よい季節となりました。

昨年10月より東濃デイサービスセンター西館の管理責任者をさせて頂いております中嶋和夏です。

(株)ザイタックに入社して7年目になります。

毎日沢山の事を学ばせて頂き、周りのスタッフ、お客様にも支えて頂きながら仕事が出来る事を本当にうれしく思います。

東濃デイサービスセンター西館では「楽しみに来て頂けるデイサービス」をモットーに、スタッフ1人ひとりが笑顔で接し、お客様に喜んで頂けるよう日々の業務にあたっております。

その一環として、デイサービスの柱となっておりますパワーリハビリを、日常生活動作と関連して意識を持って頂き、利用して頂いているお客様に伝えています。カウントの声を出しながら実施されことで、腹式呼吸の運動にもなります。継続して頂く事で身体機能も維持でき、お客様の自信にも繋がるのではないかでしょうか。これからも安心して楽しく生活出来るよう、微力ながらお手伝いさせて頂きます。

お客様から「来て良かった」と笑顔になれるデイサービスを目指し、より良いサービスを提供出来るよう、スタッフ一丸となり取り組んでいきたいと思います。

今後とも東濃デイサービスセンター西館を宜しくお願ひ致します！！



青山

伊納

竹上

佐藤



責任者 中嶋 和夏



平成25年6月1日発行



板津

土本

安藤(正)

安藤(実)

横田

加藤

ホムドクスクエア

速く動くこと ゆっくり動くこと



東濃デイリハビリセンター
岸本 泰樹

6月に入りジメジメしやすい時期になってきました。皆様、体調管理は大丈夫でしょうか？
これから始まる暑い夏に負けない体をつくりましょう！

さて、先月初め、日本のスポーツ界から嬉しいニュースが届きました。皆様の記憶にも新しいと思いますが、陸上競技の男子100mで「10秒01」という記録が出たのです。これは日本記録にあと0.01秒と迫る久しぶりの好記録でした。実はこの記録自体もさることながら、走った選手がなんと「現役の高校生」だったということで大きな話題となったのです。マスコミ各社は「日本人初の夢の9秒台なるか」と

注目記事として取り上げ、スポーツの専門家からも大きな期待の声が寄せられました。

私たちの体の中にある筋肉は、様々な特性を持っています。そのうちの一つに「縮む時のスピードが筋肉によって違う」ということが挙げられます。素早く・力強く収縮できる筋肉もあれば、ゆっくりと何回も収縮できる筋肉もあります。一般的に前者は「速筋(そきん)」、後者は「遅筋(ちきん)」と呼ばれます。冒頭の100m走の選手は、体の中に速筋線維を多く持ち、トレーニングによってこれを上手く働かせるようになった、と言うことができるでしょう。



我々は年を重ねると、素早く縮む筋肉の働きが、ゆっくり縮む筋肉の働きよりも有意に衰えていくことが、研究により明らかになっています。ですから、高齢期においては、スピードや力を求める運動ではなく、ゆっくりと丁寧に動くことを重視した運動を続けた方が、理にかなっていると言えます。「今できる動きをしっかりと鍛える」というイメージが大切です。例えばヨガや太極拳、スイミング、時間をかけたウォーキングなどは遅筋の働きを意識しやすい運動として知られています。

運動は焦ってはいけません。楽しみながら、ゆっくりと、遅筋を十分に活用させて行ないましょう。

今月のホムドクの一言
—日頃から 遅筋(ちきん)をキチンと 動かそう—

健康サポートクラブを開催いたしました。

5月25日「そうだ！！健康になろう！」と題し、土岐市防災センターにて開催致しました。初めに長谷川理事長が健康についてお話しました。理想の運動とは①有酸素運動（散歩等）②筋肉の運動（パワリハ）③関節を伸ばす（ストレッチ）の3つの運動をバランス良く行う事です。その効果として、①リンパの流れが良くなる②関節の動きが良くなる③体のバランスを取る事が出来ます。そのため転倒予防、脳が快と感じ認知症予防へもつながります。次に健康運動指導士の小森とストレッチやバランスマットを使っての体操を体験して頂きました。正しく体を動かせるよう、次回はぜひマシンで（下記記事参照）体験をして見てください。お待ちしています！！



新しい健康事業「ブレイング」が始まります。

今年の夏より土岐内科クリニックの敷地内で、新しい健康事業が始まります。バランスマットを使った運動や、新しいマシンを使った運動など、東濃初のボディメトリクスを主体とした事業所です。ボディメトリクスとは普段使っていない筋肉を使うことで、血流がよくなったり、背骨や骨盤の歪みを解消したり、体質も改善されることです。ボディメトリクスで、体の中からキレイに健康になりましょう。興味がある方は0572-54-0201の(株)ザイタック管理部までお問い合わせください。(右はトレーナーの菅沼です。)



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 管理部

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いください。

土岐内科クリニック内でも販売しています。

5月11日にウインクあいちで行われた、日本FP協会愛知支部の継続教育研修会にて、当院の長谷川理事長が「専門医が教える医療・介護ちょっと得するお金の話」というテーマで講演いたしました。保険や医療の制度については、難しい用語などもあり理解しがたい部分が多いかもしれません、知らないと損をしてしまうことがあります。そんな時のために、自分自身が勉強をするのも大切ですが、すべてを知らないでも知っている人を知っているだけで大きな助けになるのではないでしょうか。

お客様の声 加藤 宏 様

東濃デイサービスセンターが出来た年から利用を始め、もう10年になります。東濃デイ西館での利用は4年ほどになります。週に2回利用していますが、家にいるとなかなか運動が出来ないので、ここでのリハビリはとても楽しいです。一番重いおもりを付けて、パワーリハビリを頑張っています。そのおかげで悪くなることもなく、毎日元気に過ごせています。スタッフの方も明るくおもしろい人ばかりですし、お客さんとの会話もとても楽しいです。



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 | H25.7.31(水) | 名古屋市 | 瑞穂保健所 民生委員 |
| 理事長 医学博士 長谷川 嘉哉 | 関係者 | H25.9.22(日) | 大阪市 | 日本薬剤師学術大会 |

BrainC
ゴレイングループ
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



株式会社ザイタック
東濃デイサービスセンター
東濃介護支援センター
土岐内科クリニック

- | | | | |
|----------------------------|----------------------------------|------------------|----------------|
| ● 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 | | |