

# ピン・ピン・こうりん

10  
October Vol.49

BrainG  
ブレイングループ  
BRAIN MEDICAL CORPORATION

平成25年10月1日発行



## 部門紹介

東濃デイリハビリセンター



責任者 中嶋 恵吏



10月より、東濃デイリハビリセンターの管理責任者をさせて頂く事になりました、中嶋恵吏です。よろしくお願い致します。

パワーリハビリを行っている私共の事業所では、3か月に1度、評価というパワーリハビリを行う事でどのような変化がおこっているかを確認する体力測定があります。その体力測定での変化が著しかったA様の御紹介を致します。

御利用当初、6m歩行にかかる時間が約1分だったのに対し、パワーリハビリ6機種を3か月間行われた事により、3か月後には18秒に縮まり、歩行器での歩行から杖歩行に変わられました。

このようなお客様が多い事も、運動に特化した東濃デイリハビリセンターならではだと思います。

今後も、細かな所に気付く目をスタッフ全員が養い、的確で専門的なアプローチを行う事で、お客様の現状の維持や、行動変容につながるようにして参ります。

今後も東濃デイリハビリセンターは、お客様のお気持ちが明るく、楽しく運動が出来るよう、スタッフ一丸となって参ります。今後とも宜しくお願い致します。



# ホムドクスクエア

## 運動で便秘を解消しよう！



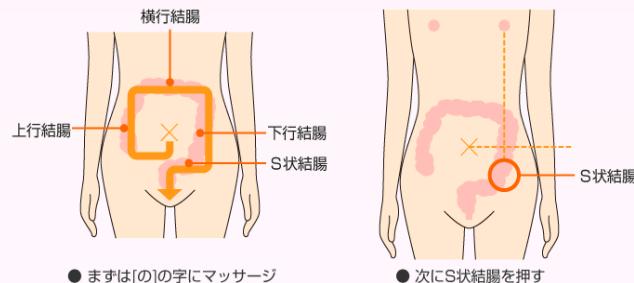
専門理学療法士  
岸本 泰樹

暑かった今年の夏...。皆様、体調を崩すことなく乗り切ることができたでしょうか。秋は、よく食べ、よく動ける季節。ますます健康的な毎日を過ごしたいものです。

さて先日、ある体操教室の参加者から「最近便秘で悩んでいる」という声をいただきました。年齢を問わず、お通じの不調でお悩みの方は多いようです。便秘の原因は、ストレスや食生活の乱れ、トイレを我慢する、などいろいろ挙げられますが、改善策の一つとして、積極的に運動を行なうことが挙げられます。特にお腹まわりの運動は直接内蔵に働きかけるため、効果が期待できます。今回は、そんな便秘解消ための簡単体操の紹介です。ぜひお試しあれ！

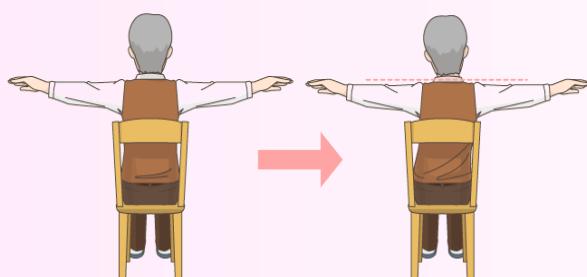
### ①まずは「おなかをマッサージ」しましょう！

食べ物が動く流れに沿って、右図のように「の」の字を描くようにマッサージをしましょう。優しくさすったり、指先で押さえたりしながら、大腸の中身を動かすイメージで。



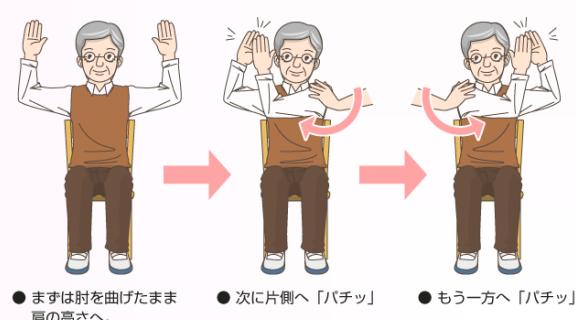
### ②次に「スイング体操」で脇腹を刺激！

椅子の上に背中を伸ばして座りましょう。次に両腕を伸ばし、左右の肩の高さで広げます。そして腕を水平に保ったまま、上半身をくねらせながら、左右に10回ずつ動かしてください。腕を下げないことで脇腹の筋肉がよく働きます。鏡を見て、姿勢を確認しながらできると理想的ですよ。



### ③最後に「フラメンコ運動」でおなかを捻じる！

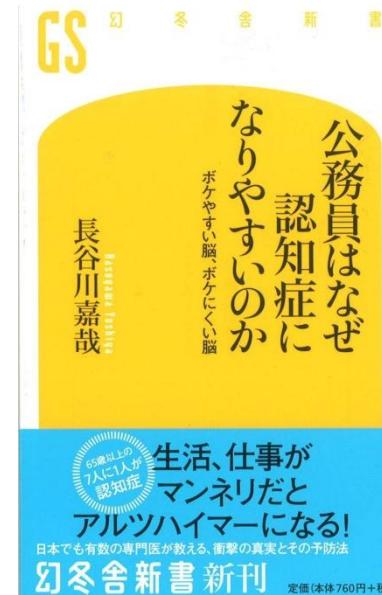
両手を顔の真横に掲げます。手のひらは前に向けてください。この姿勢から、左手を右手までもっていきパンと手を鳴らします。この時に右手を動かしてはいけません。つまり手ではなくお腹をしっかり捻じることが大切です。反対側も同じように行ない、20回手を鳴らしましょう。



今月のホムドクの一言  
—便秘には さすり スイング フラメンコ—

## ライフドクター長谷川嘉哉の新書が9月28日発売されました。

9月28日、長谷川理事長の第三作目「公務員はなぜ認知症になりやすいのか ボケやすい脳、ボケにくい脳」が幻冬舎より発売されました。皆さんの“いのち”と同時に“人生”をお手伝いする医師でありたいと、思いを込めた一冊です。ぜひ一読頂ければと思います。



65歳以上の7人に1人といわれ、急増中の認知症。うち約7割を占めるアルツハイマー型では、記憶を司る脳の「海馬」が衰えていることは知られているが、最近では、感情を司る「扁桃核」の衰えも、発症に大きく関わることが分かってきた。ボケる・ボケないの分かれ道は、40代以降、扁桃核による刺激を与えてきたかどうか。特に危ないのは、マンネリで変化を好まない、公務員のような職業だ。扁桃核による働き方、生活習慣、人間関係とは？認知症専門医が教える画期的予防法をご紹介した本です。

幻冬舎新書新刊 定価(本体760円+税)

## 出版記念11月3日講演開催決定！！

11月3日メルパルク名古屋にて、出版記念講演を行います。

最新作「公務員はなぜ認知症になりやすいのか ボケやすい脳、ボケにくい脳」のお話から、認知症の最新情報まで、たくさんの方に聞いて頂きたい内容です。



お申込み・お問合せ Tel 0572-54-0201 (株式会社ザイタック 管理部)



お客様の声 野口 敏子 様

おもしろかったです。初めてでしたが、特に大丈夫でした。

肩や足の調子がおかしいなと思っているので、良くなるとうれしいです。

 ブレイングを体験された方にお話を伺いました。

お客様の声 山本 サダ 様

ブレイングの体験は楽しかったですね。機械に慣れていないので、不安はあったけれど、体がしっかり伸びました。

興味がある方はお気軽に  
お問い合わせください。  
Tel 0572-54-0201  
担当 菅沼



# 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。



## スタッフ勉強会を開催しました。

8月28日スタッフ勉強会を開催し、経営コンサルタントの和仁達也さんに「働き方と給料の不思議な関係」というテーマでお話して頂きました。今回和仁さんは、「難しいことを分かりやすく楽しく」解説する能力を高く買われ、『カンブリア宮殿』でも紹介されました。「会社にとって、自分の存在価値は何か?」を確認して自分の価値をさらに高め必要な人間になれるよう、日々努力していきたいと感じました。

## 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	H25.10.17(木)	多治見市	未来創造講話
理事長 医学博士 長谷川 嘉哉	地域の方	H25.11.16(土)	高浜市	認知症講話

**Brain**  
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**  
(看護部門・リハビリ部門)

☎ 0572-54-0355

**東濃介護支援センター**

☎ 0572-54-1171

**ナーシングティ**

☎ 0572-53-1107

**東濃ディテイ脳リハビリセンター**

☎ 0572-53-1101

**東濃ディサービスセンター東館・西館**

☎ 0572-54-1103

**東濃ディサービスセンター松坂**

☎ 0572-20-1199

**東濃ディリハビリセンター**

☎ 0572-54-1196

**東濃ディサービスセンター元町**

☎ 0572-53-1010

**東濃ディサービスセンター滝呂**

☎ 0572-43-6696