

ピン・ピン・ころりん

Vol.53 2 February

BrainC
ブレイングループ
BRAIN MEDICAL CORPORATION

平成26年2月1日発行



東濃デイサービスセンター 元町

責任者 中嶋 恵吏

東濃デイサービスセンター元町の管理責任者をさせて頂いている中嶋恵吏と申します。

第一期新入社員として(株)ザイタックに入社し、20歳だった私が、今年で30歳になろうとしています。この10年、たくさんのお客様、ご家族様との出会いがありました。

どの方も皆、心が広く優しく接してくださり私が大人になる過程を見守ってくださったように感じます。また困難に陥った時に、励ましてくれるスタッフ、厳しくも優しい目で見守ってくれた上司にも恵まれ、今こうして責任者として仕事をさせて頂いております。

東濃デイサービスセンター元町は、認知症の方を対象にした定員一日10名の小規模のデイサービスです。認知症のお客様と接し、改めて思う事は「声掛けの仕方」です。同じ事を伝えるにも、「声掛けの仕方」でお客様の反応は全く違ってきます。興奮されている方にはお傍に寄り、手を取りながら小さな、御本人様にしか聞こえないような声でお話する。それだけのことですが、お客様の興奮が鎮まるのです。このようにお一人お一人のペースや状態に合わせた声掛けの仕方を日々学び実行しております。

昨年10月から、併設されている東濃デイリハビリセンターの管理責任者もさせて頂く事になり、2つの事業所の管理者になって改めて思う事は、本当にスタッフに助けられている事。そして、やはりサービスの質向上に必要なのは、チームワークだと言う事です。生まれも育ちも性格も違うスタッフが集まり、同じ方向に目指して進む事は、容易なことではないかもしれませんが、ですが、ひとつになった時の力はとても大きく感動を生む力があります。今後もお客様やご家族様に満足して頂けるサービスを追求し、常に「気配り・目配り・心配り」の出来るスタッフを更に育成し、感動して頂けるようなサービスが提供できるよう努力して参ります。

今後とも東濃デイサービスセンター元町をよろしくお願い致します。





ホームドクスクエア

私はどれくらい運動すればいいの？



専門理学療法士
岸本 泰樹

寒い日が続きますが、皆様お変わりありませんでしょうか。さて、運動が健康維持に有効であるという事は、だれもが知っています。しかし、いったいどれくらいの運動量が必要なのでしょう。今回のホームドクでは、厚生労働省が作成し普及を推進している「健康づくりのための運動所要量」を紹介したいと思います。

まず、健康づくりのための運動時間については以下の指標が提示されています。

健康づくりのための運動所要量					
年齢	20代	30代	40代	50代	60代
1週間の合計 (運動時間)	180分	170分	160分	150分	140分
目標心拍数 (拍/分)	130	125	120	115	110



ここでの「目標心拍数」とは、自分の体力の約50%の力で運動を続けた時の心拍数を表わしています(最大酸素摂取量の50%を想定)。自分の手首などに指先をあて、実際に心拍数を数えてみましょう。また運動時間は「1回に」ではなく「1週間の合計」であることに注意してください。

また、具体的な運動例については次の項目が挙げられています。



健康づくりのための適当な運動	
種目	一日あたりの運動時間
ウォーキング(毎分 100m の速さ)	25 分
ジョギング(毎分 120m の速さ)	20 分
水泳(脚の推進力に頼らないゆっくりした速さ)	25 分
自転車(毎時 18km の速さ)	25 分
エアロビックス(初級)	25 分

運動はストレスの解消にも役立ちます。ストレスをなくすことは、メタボリックシンドロームなどの疾病予防にもつながります。今一度、自分にできる実践内容を確認し、過不足のない運動習慣を目指しましょう！活力のある生活づくりは、継続して体を動かすことからです！

今月のホームドクの一言
—まず目標！ 次に実践 無理せずに—

🍀 ザイタック勉強会をおこないました。

1月16日、セラトピア土岐にてザイタック勉強会を行いました。
今回は元NHKアナウンサーの矢野香先生を講師にお招きし、
「介護・医療の話し方講座」についてお話して頂きました。

相手に何かを伝えたいときは、アイコンタクトや相手のペースに
合わせて話すことが大事です。ペースを合わせるということは息
を合わせることです。息を吸いながら話すとポジティブに、吐き
ながら話すとネガティブに聞こえるそうです。また、人間の顔のパーツの中で一番表情が出るのは眉だそ
うです。眉があがるということは喜び・発見・驚きを意味し、相手に興味があることを表します。

私たちは日々、お客様や職場で一緒に働くスタッフ、家族など多くの人に囲まれて過ごしています。その
中で自分の気持ちを相手に伝えることを難しいと思うこともあります。しかし、表情や話し方に少し気を付
けるだけで、相手からの印象も変わっていくのではないのでしょうか。今回の勉強会で学んだことをこれからの
生活に生かしていけたらと感じました。



🍀 お客様の声 若尾 千代 様

東濃デイリハビリセンターに通い始めて1年半ほどになります。
もともと友達がデイリハに通っていて、誘われて通い始めまし
た。スタッフの方も親切だし、みんなとおしゃべりするのが楽し
く、週に2回来るのがとても楽しみです。リハビリも簡単で負担
もないので、楽しんで体を動かす事ができて、いい気分転換
になっています。利用を始めてから1日も休まず通えています。



これからも元気に利用
させていただきます。

🍀 管理者研修をおこないました。



1月21日に第3回管理者研修をおこないました。午前中は、前回宿
題に出ていたクレドの行動化(クレド実行のための取り組みや結
果)について各事業所ごとに報告をしました。そして、午後からは自
己分析や信頼関係を築くための聴き方・伝え方などを学びました。
相手と信頼関係を築くためには、コミュニケーションがとても大切で
す。今後も一緒に働く仲間やご利用してくださるお客様とも上手にコ
ミュニケーションを取り、信頼関係を築いていきたいと感じました。

🍀 健康サポートクラブを開催します。

2月15日に健康サポートクラブ「やってみよう！学習療法」を開催します。皆さまお誘い合わせの上、ぜ
ひお越しください。お申込み・ご連絡は☎0572-54-0201管理部までお気軽にお問い合わせください。

- ・日時 : 2月15日(土) 午後2時～3時
- ・場所 : 土岐市北消防本部3階 第一研修室
- ・講師 : 東濃デイ脳リハビリセンター学習療士安藤智哉



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ズにし、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。

デイ部門勉強会を行いました。

1月15日にデイサービスのスタッフが集まり勉強会を行いました。専門理学療法士の岸本泰樹が、パワーリハビリと日常生活の関わりについて話しました。職員全員がパワーリハビリを良く理解し、日常生活に結びつけていくことがとても大事だと感じました。今回学んだことを日々の業務に生かし、お客様の日常生活をサポート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	H26.2.23(日)	愛知県歯科医師会館	認知症サポート歯科医 養成研修会
理事長 医学博士 長谷川 嘉哉	関係者	H26.3.19(水)	滋賀県栗東市	認知症講話

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・外来ハビリ 0572-53-0656
 FAX 受付・外来ハビリ 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 | ☎ 0572-53-1107 | ● 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 | | |