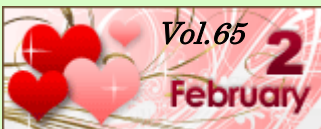


ピン・ピン・ころりん



部門紹介

東濃デイサービスセンター松坂



平成27年2月1日発行



主任 板津 元樹



東濃デイサービスセンター松坂の主任をさせて頂いている板津 元樹です。

新入社員として入社して4月で8年目を迎えます。なにもわからず介護の世界に飛び込み楽しいこと、辛い事さまざまな事がありましたが周りのスタッフ、お客様の温かい言葉に何度も助けて頂き、8年目を迎える事ができました。とても感謝しています。昨年の6月から、東濃デイサービスセンター松坂に異動になり、多治見の事がわからない私にお客様やスタッフがいろいろ教えて下さり、楽しく仕事させて頂いています。東濃デイサービスセンターでは、パワーリハビリを提供させて頂いています。

パワーリハビリは日常の生活動作を(立ち上がり、歩行動作など)6機種のマシンを使い低負荷で行うリハビリです。普段自宅ではなかなか運動ができない方や運動が苦手な方でも低負荷で行い、スタッフがついていますので安全に効果的に運動を行って頂く事ができます。他の方やスタッフと運動をする機会はとてもいい刺激にもなります。これからもパワーリハビリを行って頂き、お客様がいつまでも元気で毎日を楽しめるように、サポートさせて頂きます。

お客様に今日も来てよかった、また来たいと思って頂けるようにスタッフ一丸となり日々精進していきます。今後も東濃デイサービスセンター松坂を宜しくお願い致します。



加藤

山口



三浦

三好

横家



古田

丸山

中嶋



田中

松原

小島



ホムドクスクエア

皮下脂肪と内臓脂肪



土岐内科クリニック
橋本院長

今年のお正月は、皆さん如何でしたか？雪が降る日もあり、とても寒い日が多かったため、ついついこたつから出られなくて、食べ過ぎ飲み過ぎになってしまった人も多いと思います。そうすると気になるのが、お腹周りの脂肪です。脂肪と言っても、大きく二つがあります。内臓脂肪と皮下脂肪です。今回は、お正月でお腹周りの脂肪が気になる人のために、この脂肪についてご紹介します。

お腹の皮膚の下にあって、摘むことができるのが皮下脂肪、腹部の内臓の周りにあるのが内臓脂肪です。性質の違いから、皮下脂肪は「定期預金」、内臓脂肪は「普通預金」といわれます。これは、皮下脂肪は減りにくく、内臓脂肪はつきやすく減りやすいという性質の違いからそう呼ばれています。また、皮下脂肪は女性につきやすく、お尻や太ももにつきますが、内臓脂肪は男性につきやすく、内臓脂肪が増えるとメタボリックシンドロームになりやすい、という特徴の違いがあります。

内臓脂肪の増加は、CTスキャンを用いて腹部の適当な場所の断面像を撮影しないと医学的には判断できません。そこで1つの目安になるのがお腹まわりのサイズです。日本人男性では、お腹まわりが85cm以上あるとBMI(体重kg/身長m/身長m)の数値を問わず内臓脂肪が増加している可能性があります。特にお腹まわりがあるのに、腹部の皮下脂肪を手で摘めないようだと、内臓脂肪が増加している可能性が高くなります。

内臓脂肪の増加は、糖尿病、血栓症、動脈硬化・高血圧症の促進につながります。内臓脂肪が低い人に比べると、内臓脂肪の多い人は脳梗塞や心筋梗塞の死亡率が16～20倍というデータがあります。つまり体にとって怖いのは、皮下脂肪より内臓脂肪です。内臓脂肪がたまる最大の原因は、食生活の欧米化です。食べ物は、すぐにエネルギー源として消費されるのですが、過剰に摂取された場合、また運動不足などが原因で消費されない場合は、内臓脂肪になって蓄積されます。

内臓脂肪を減らす方法は、ダイエットと運動です。内臓脂肪のダイエット方法としては、食べないでやせる、というのは逆効果。急激なダイエット方法はリバウンドによってやせにくい体になってしまう可能性があります。1日に必要なエネルギー量を認識し、バランスのよい食事を規則正しくとること。内臓脂肪を燃焼する方法として効果的なのは、有酸素運動です。有酸素運動とは、酸素を消費し十分な呼吸をしながらできる運動、ウォーキングやスクワット、ジョギング、自転車などのことをいいます。できれば毎日、少なくとも週に3日は有酸素運動をすることが内臓脂肪を燃焼させる方法です。日本人の平均歩数は8千歩といわれています。そこで内臓脂肪を燃焼させるためには、目標として1日1万歩。1万歩で約300kcalの消費量です。

余分な脂肪はいりません。健康的な食生活と運動を行い、スマートライフを目指してください。

今月のホムドクの一言
一脂肪より 希望を増やして スマートライフー

健康サポートクラブを開催します。

健康サポートクラブ「認知症サポーター養成講座」を開催いたします。今回は、認知症の方やそのご家族の見守り・サポートをする認知症サポーターを養成する講座です。認知症について理解し、見守り・気配りの方法を学びます。受講された方には認知症サポーターの証オレンジリングを差し上げます。皆様のご参加をぜひお待ちしております。準備の都合上、事前にお申込みをお願いいたします。

日時：2月21日 午後2時～3時

場所：土岐市防災センター3階(北消防署)

講師：東濃デイ脳リハビリセンター 安藤智哉

お問い合わせ：0572-54-0201 (株)ザイタック管理部



お客様の声 山路 博 様

東濃デイサービスセンター西館を利用して2年ほどになります。週3回利用してリハビリを頑張っています。スタッフもみんな優しくいい子ばかりで来るのが楽しみです。お風呂が広くてゆったり入れるのも楽しみの一つです。週に1回、訪問リハビリも利用しますがデイに来るのとはまた違い、自宅でリハビリが出来るのでとてもいいです。リハビリのおかげで以前より動きやすくなり、効果を実感できているのでこのまま続けて元気でいたいです。



一般職研修を行いました。

1月22日、土岐市防災センターにて一般職研修を行いました。今回は「報連相(報告・連絡・相談)」について学びました。ビジネスにおける報連相は、私たちの体で言えば血液に喩えられるほど重要なものです。報連相を行なうことによって、ミス・トラブルを防止したり、仕事の精度が上がったり、人間関係が円滑に進んだりとさまざまなメリットがあります。逆に報連相がしっかり行われないとお客様に不満を抱かせてしまうことになりクレームにも繋がります。報連相をきちんと行うことで情報の共有ができ、お客様との信頼関係を築くことができるので、意識して取り組んでいきたいと感じました。



障害者控除をご存知ですか。

2月に入り、今年も確定申告の時期となりました。障害者控除と聞くと障害者手帳を持っていると受けることができないと思われるかもしれませんが、65歳以上で要介護認定を受けている方も障害者控除が出来る場合があります。障害者控除を受ける際には市に申請して認定書を発行してもらう必要がありますので、お住まいの地域の市役所などに問い合わせしてみてください。



ブレイングに送迎付きコースができました。

土岐内科クリニック敷地内(脳リハビリセンター隣)の建物にて行っている運動教室、ブレイングに送迎付きコースができました。みんなで一緒に楽しく運動してみませんか。

- ・木曜・金曜 13:30～14:30 週1回、1回50分
- ・1ヶ月6,480円 送迎1回につき500円

ブレイングトレーナーの長縄です。
みなさん一緒に楽しく運動しましょう！！



送迎が必要ない方は送迎のないコースもあります。興味のある方は、是非無料体験にお越しください。お問い合わせは0572-54-0201 (株)ザイタック管理部まで。

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) 6,480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。

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	一般の方	2月11日(水)	東京都千代田区	「専門医が教える医療・介護のちよっと得するお金の話」
脳リハ スタッフ 安藤 智哉	一般の方	2月21日(土)	土岐市北消防署	認知症サポーター養成講座

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

株式会社ザイタック
東濃デイ脳リハビリセンター
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
(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 |
| 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元町 | ☎ 0572-53-1010 |
| 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滝呂 | ☎ 0572-43-6696 |