

ピン・ピン・ころりん



部門紹介

東濃介護支援センター

3 March Vol.66

BrainG
ブレイングループ
BRAIN MEDICAL CORPORATION

平成27年3月1日発行



責任者 高木 衣理奈



冬の寒さも一段落し、ようやく桃の節句の季節となりました。皆様お変わりなくお過ごしでしょうか？今年は例年になく、インフルエンザの大流行やノロウィルスなど外出するのが億劫になってしまうような日々が続きました。ようやく外に出てお花見など明るい気分になれる季節がやってきます。しかし、介護保険ではウキウキ気分を吹き飛ばすような、大幅な改正が行われる予定です。

今年の4月以降、新しい介護保険制度が順次始まります。今回の改正の大きな目的は、「地域包括システムの構築」、「利用者負担の公平化」と言われています。

地域包括システムって何？と思われる方も多いと思いますので、簡単に説明させていただきます。将来、介護が必要な状況になったとしても、「住み慣れた地域で自分らしい生活を続けられるようにする」ため、医療・介護・予防・住まい・生活支援が包括的に確保されるようにすることです。

もう一つの利用者負担の公平化というのは、4月には低所得者の負担が減る一方で、8月から高所得者の自己負担額引き上げも始まります。介護を受ける人の所得に応じて負担額を変えることで公平化を図ろうとしています。

今後も介護保険・医療保険制度の改正など、社会保障の見直しが図られていくと思います。その都度わかりやすい説明が出来る様、日々情報の収集を行なっています。

わたくしたちケアマネジャーの役割は、介護を必要とする方や家庭の相談に応じてアドバイスをしない、利用者様の希望を伺いながら、できる限りご自宅で自立した生活が送れるよう適切なケアプランを作成し、医療・介護・ご家族様など利用者様に関わる全ての方とチームを作り、サービスが総合的に受けられるように支援しています。何かお困りの事などありましたら、何時でもご相談ください。お待ちしております。



塚田

岡田

石割

近藤



ホムドクスクエア

高血圧～家庭血圧測定的重要性～



土岐内科クリニック
橋本院長

高血圧はわが国で多くみられる疾患です。高血圧患者さんはまだ治療を始めていない人を含めると、およそ4300万人(高血圧治療ガイドライン2014より)と予想されています。食生活の欧米化や高齢化社会などで、生活習慣病の代表格でもある高血圧患者さんの数は増加する一途です。

今回は、知っているようで知らない病気の高血圧について3回シリーズで考えてみましょう。

Q1:高血圧は、血圧がどれくらいの事を言いますか？

A1:人間の血圧は、変化しています。様々な環境や条件の違いによって個々人においても違っています。病院やクリニックに来ると、自分では意識していなくても血圧が高くなる人がいます。診察室で血圧が高くて、家庭では正常の人は白衣高血圧と呼ばれていました。その様な理由もあり、最近は家庭での血圧が重視される様になりました。2014年の高血圧のガイドラインでは、家庭血圧をより重視し、降圧目標を年齢や測定場所によって変更しました(2014年高血圧ガイドラインより一部抜粋)。

75歳未満の方:診察室血圧 140/90mmHg未満

家庭血圧135/85mmHg未満

75歳以上の方:診察室血圧 150/90mmHg未満

家庭血圧145/85mmHg 未満

Q2:家庭血圧の測定の仕方は？

A2:血圧は1日を通じて一定ではありません。食事、飲酒、喫煙、運動、入浴、仕事など、状況によって数値は変動します。血圧管理の第1歩は、正しい血圧測定から始まります。血圧を正確に測るためには、以下のポイントに注意してください。

●体の力を抜いてリラックスする

トイレを我慢しているときや、出かける直前のあわただしい時間などには血圧は上昇してしまいます。また、測定前1時間位の間には、食事・入浴・運動は避けてください。

●座って測定する

血圧は、「心臓の高さにある上腕の血圧を座って計測した値」が基準です。必ず座って測定しましょう。

●毎日同じ時間に測る

血圧は、時間によって変動するため、ほぼ同じ時間に測らないと、日々の変化がつかめません。起床後1時間位の落ち着いた時間がベストです。

●信頼できる血圧計を選択する

上腕部にカフを巻くタイプのものがおすすめです。手首や指先で測る血圧計では正確な測定ができないことがあります。

血圧の正しい測り方



今月のホムドクの一言
—高血圧 家庭の血圧 測りましょう—

🌿 ザイタック勉強会を開催しました。

2月7日、セラトピア土岐にてザイタック勉強会を開催しました。今回は「最新！認知症治療」というテーマで土岐内科クリニック理事長の長谷川嘉哉が講演をさせていただきました。地域のケアマネージャーだけでなく、一般のお客様、またクリニックの患者さんのご家族も多くみえ、大変盛況でした。認知症と一言で言っても、症状によって、アルツハイマー・血管性認知症・レビー小体・パーキンソン病などいろんな種類に分けられます。その種類によって治療法や使う薬も変わってくるのです。そのため、まずは専門医の診断を受け、それから治療をしていくことが重要です。認知症は初期の中核症状(もの忘れ等)が出ただけでは困ることはあまりありません。進行して周辺症状(妄想・幻覚・徘徊)が出てくると家族は困ってしまうのです。今困っていないからと後回しにしてしまうのではなく、少しでもおかしいと感じたら、困る前に早めに受診して早めに治療をすることが大切なんだと実感しました。



🌿 お客様の声 安原 信吾 様

東濃デイリハビリセンターを利用し始めた当初は車椅子を使っていました。利用開始から約3か月たち、今では立ち上がるのも楽になり、杖を使いながら歩けるようになりました。先日の歩行練習でも自分で支えなしで歩くことができ、驚きと共にとっても喜んでいました。また、その時スタッフの方が自分のことのように喜んでくれたこともうれしかったです。現在週に2回通っていますが本当は毎日来たいくらいです。デイでいろんな年代の方と触れ合えるのも楽しいですし、スタッフも明るくいい方ばかりでいつも元気をもらっています。



🌿 健康サポートクラブを開催しました。

2月21日、土岐市防災センターにて健康サポートクラブ「認知症サポーター養成講座」を行いました。講師は東濃デイ脳リハビリセンタースタッフで認知症キャラバンメイトでもある安藤智哉が務めました。認知症サポーターの役割とは、認知症の方やそのご家族を見守り、支えることです。そのために、認知症の基礎的な知識を学んだり、実際にどう対応すればよいかを例を出しながらお話させて頂きました。最後にデュアルタスク運動という簡単な体操を行ない体を動かしました。現在85歳以上の4人に1人が認知症といわれています。家族、また自分自身もかかる可能性がある病気です。認知症のことを理解して助け合いながら安心して暮らせる街にしていきたいですね。



🌿 管理者研修を行いました。

2月19日、土岐市防災センターにて管理者研修を行いました。
今回はコーチングの方法を学びました。管理者として、部下に
わかりやすく伝える方法、またやる気を引き出すような声掛け・
コミュニケーションのとり方をみんなで実践しながら学んでいき
ました。事例研究では管理者ならではの目線で、現場全体・お
客様・スタッフのことを考えた意見も出て大変参考になりました。



🌿 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	関係者	4月8日(水)	横浜ランドマークタワー	認知症講話
理事長 医学博士 長谷川 嘉哉	関係者	4月16日(木)	多治見市文化会館	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

至名古屋 土岐IC 中央自動車道 至中津川
至多治見 至瑞浪
至多治見 土岐市駅 JR中央線 至瑞浪
セゾンピア土岐
土岐内科クリニック 訪問
東濃デイサービスセンター 東館・西館
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 |