

# ピン・ピン・ころりん

4 APRIL Vol.67

BrainG  
ブレイングループ  
BRAIN MEDICAL CORPORATION

平成27年4月1日発行



責任者 水野ひとみ



## 部門紹介

### 土岐内科クリニックデイケアセンター

土岐内科クリニックデイケアセンター脳リハビリ部門責任者の水野ひとみです。

東濃デイ脳リハビリセンターは、4月1日より土岐内科クリニックが行う「通所リハビリテーション」へ移行しました。通所リハビリテーションは、お客様に介護が必要となった場合においても、可能な限りその居宅において、その有する能力に応じ、自立した生活を営むことができるようリハビリを行い、お客様の心身の機能維持・回復を図るべく、専門医が在籍する土岐内科クリニックと今まで以上に連携を強化し、サービスを提供いたします。

近年、新聞やテレビ等で『認知症』という3文字を目にする機会が多くなってきました。家族や自分自身も認知症になるかもしれないという不安が誰にでもあるのではないのでしょうか。どんな疾患も予防や早期発見治療が大切であり、認知症も例外ではありません。認知症は、生活習慣と大きな関わりがあり、その予防には、運動やバランスの摂れた食事、人とのコミュニケーションが効果的です。また、畑仕事や園芸、友人との食事など、楽しみや生きがいを持って日々を送ることが大切であると考えます。

脳リハビリ部門では、平成26年度の取り組みとして、学習療法を日常のケアに活かす目標シートへの取り組み、脳と体を同時に使うデュアルタスク運動、アロマオイルの利用、コミュニケーションの充実等、多方面から脳の活性化を図ってきました。今年度も、お客様全員が楽しみながら認知症の予防・改善に取り組めるよう努めてまいります。

また、地域の方を対象に「認知症サポーター養成講座」を行っております。認知症サポーターとは、認知症の方やそのご家族を理解し、支えていく人のことであり、今年度も養成講座を実施し、一人でも多くのサポーターを育成することで、認知症の方でも安心して暮らせる街にしていけるよう活動していきたいと思っております。お客様のご期待に沿えるよう、スタッフ一丸となって取り組んでまいります。宜しくお願いいたします。



小栗(真)

安藤

林

斉木

渡辺



竹内



水野

小栗(数)

加藤





# ホムドクスクエア

## 高血圧～原因と症状～



土岐内科クリニック  
橋本院長

今回も、高血圧に関して勉強していきましょう。

Q1: 高血圧の原因は何ですか？

A1: 高血圧の原因は、はっきりとわかってはいません。遺伝をすることも考えられています。生活習慣病でもあるため高血圧の危険因子としてはいくつか考えられています。

・肥満 : 肥満になると酸素を使う量が増え、心臓の拍出量・体の血液循環量が増加して血圧が上がります。つねに体重をコントロールすることが大事です。

標準体重(BMI)=(身長-100)×0.9±10%以内が目標です

・喫煙 : 喫煙により血管の動脈硬化で血圧が上がります。また、タバコは虚血性心疾患(狭心症や心筋梗塞)の危険因子でもあります。禁煙をおすすめします。

・塩分 : 循環血液量の増加で血圧が上がります。高血圧の人は1日6g、そうでない人でも10g以内に抑えましょう。

・ストレス : 仕事や心配事によるストレスや過労、そして睡眠不足は、血圧を上げる大きな要因です。趣味に熱中したり、スポーツで気持ちのよい汗を流したり、十分な睡眠をとったり、常に心と体のリフレッシュを心がけましょう。

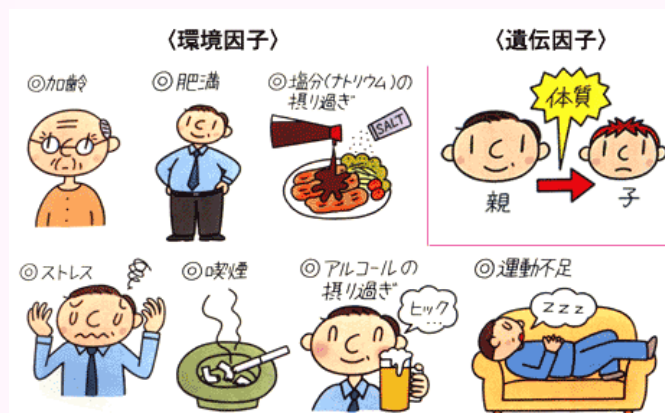
Q2: 高血圧の自覚症状はありますか？

A2: 高血圧に固有の自覚症状はあまり認めません。

しかし、頭痛、頭重感、めまい、耳鳴りを感じることもあります。また、高血圧が相当進んでいくと動悸、呼吸困難、胸痛、むくみや夜間尿、足の痛みやしびれがあることもあります。

Q3: 高血圧を放置するとどうなりますか？

A3: 高血圧を放置すると脳や心臓、腎臓、目などに重大な合併症を生じます。たとえば、脳の血管障害が進んで、脳出血や脳梗塞などが起こります。さらに、全身に血液を送れなくなる心不全や心臓の血管である冠動脈に動脈硬化症が生じて、狭心症や心筋梗塞を引き起こします。認知症のリスクも高くなると考えられています。

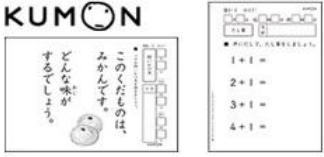


今月のホムドクの一言  
— 血圧を 高くするのは あなたです —



## 🌿 脳リハビリセンターが生まれかわります。

4月1日より、東濃デイ脳リハビリセンターが土岐内科クリニックデイケアセンターへと移行いたします。大きな変更点といたしましては、デイサービスからデイケアになり、専門医が在籍する土岐内科クリニックと連携することになります。職員につきましては、今までの脳リハビリセンタースタッフに加え、土岐内科クリニック職員が関わることとなります。クリニック職員が関わることで、情報も共有でき、これまで以上に行き届いたサービスを提供してまいります。またデイケアをご利用になるお客様は、デイケアや他のデイサービスのご利用料金も確定申告の際の医療費控除の対象になります。少しではありますが、お客様のご負担を減らせるのではないかと考えております。名前は変わりますが、住所・電話番号・FAX番号等は今までと変更はございません。皆様、土岐内科クリニックデイケアセンターをよろしくお願いいたします。



### お客様の声 木股 省三 様

東濃デイサービスセンター西館を利用し始め1年半ほど経ちます。西館には家が近所の方もみえているので、いろんな方とおしゃべりしています。お風呂も入れて運動もできて、とてもいいところです。スタッフも優しくていい人ばかりなので、いつも楽しく過ごしています。また1年前からは週に1回、東濃訪問看護ステーションの看護師さんにも来てもらってます。看護師さんが家に来てくれるのはとても安心だし、助かっています。



これからも元気に利用させていただきます。

## 🌿 スタッフ勉強会を行いました。

セラトピア土岐にてスタッフ勉強会を行いました。今回は、東京海上日動の方を講師にお招きし「安全運転力向上7つの習慣」というテーマでお話しして頂きました。事故の多くは安全確認の不徹底によって発生しています。また、事故原因に運転技能や経験は関係ないそうです。つまり、どんなに運転が上手で普段から車に乗り慣れている人でも、安全確認を怠れば事故を起こしてしまうということです。人間が1秒間に確認できるポイントは普通の人で4か所が限度だそうです。どんなに慣れていても複数の確認を一度にすることは困難なのです。いつもの道だから、いつも乗っているから大丈夫などという過信を持たず、だれでも事故を起こす可能性があるということを頭に置いて日頃から安全運転を心がけたいです。



## 主任者研修を行いました。

3月18日、土岐市防災センターにおいて主任者研修を行いました。  
今回はチームの現状確認と個々の役割について考えました。チームメンバーを9つの役割に当てはめて考えてみたり、それを発表することで相手との意見の違いを知り、新しい見方を発見できました。また、管理者研修でもおこなった事例研究で、お客様への対応の仕方やコミュニケーションの取り方、部下との接し方などを主任としての立場で話し合いました。



## 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



<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  
土岐内科クリニック  
土岐内科クリニックデイケアセンター

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