

ピン・ピン・こうりん



部門紹介

東濃ディサービスセンター西館



平成27年5月1日発行



責任者 中嶋 和夏



新緑の美しい季節となりました。

しかし今年は例年になく、この春の時期にも関わらず天候の変化が多い年となっています。日中の気温差もあり、体の調子を崩される事もあるかと思います。十分な休息と栄養をとり、健康な体で毎日を過ごしたいものですね。

東濃ディサービスはパワーリハビリをメインとして行っているディサービスです。この高齢社会の中、全国的な平均寿命は男性は79歳、女性は86歳と言われており、年々寿命は伸びています。その中でも西館では下は60歳代の方から上は100歳の方まで幅広い年齢の方にご利用頂いており、ほとんどのお客様がパワーリハビリを実施されてみえ、活気に溢れています。利用するようになって、身体機能が改善された、維持出来ている方や、表情が明るく元気になった等の行動変容も見られています。

そういうお客様のお元気な姿を見られる事はスタッフにとっても活力になっています。本年度も4月より新しいスタッフが2名加わりました。個性豊かな人達ではありますが、いつも笑い声が絶えません。スタッフ同士切磋琢磨し、これからもサービスの向上に努めたいと思っています。

お客様がいつまでも住み慣れた家で安心して生活が出来るよう、微力ながらお手伝いさせて頂きます。今後とも宜しくお願ひいたします。



松本

佐藤

横田

中嶋

肥田

加藤

水野(亜)

栗崎

齊藤

鵜飼

高橋

水野(由)

青山



ホムドクスクエア

高血圧～予防と生活習慣～



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: 高血圧を防ぐにはどうすればいいですか？

A1: 高血圧は生活習慣病です。生活習慣の異常が原因となっているために、それを改善する事が予防の第一です。

① 塩分制限: 食塩をとり過ぎると血圧を上げることは、多くの研究や統計などから指摘されてきました。日本人の成人に勧められている1日の塩分摂取の目標値は、男性10g未満、女性8g未満。しかし、高血圧患者ではもっと厳しくて、日本高血圧学会の定めた目標では1日6g未満(高血圧治療ガイドライン2009年版)となっています。

② 禁煙: タバコを喫うと、血管が収縮して血圧が上昇します。また、動脈硬化を促進し、心筋梗塞や脳卒中の原因となり、メタボリックシンドロームの重要な危険因子でもあります。高血圧の人は禁煙をして下さい。

③ 運動: 適度の運動には、高血圧を改善する効果があります。
運動の種類＝ウォーキングやアクアサイズ(水中運動)
サイクリングなどの有酸素運動が適しています。

・運動時間＝1日30分程度 または、1回10分程度を数回

・運動頻度＝週に3～4日(理想は毎日)

・運動の強さ＝軽く汗ばむ程度、あるいは軽く息がはずむ程度



④ ストレス解消: ストレスを避ける生活をして下さい。適度な飲酒は、ストレス解消になり、血流を良くして血圧を下げる効果があります(男性で日本酒1合、ビールなら中ビン1本、焼酎なら半合弱とされています。女性は半分～3分の2程度)。

Q2: 高血圧と診断されたらどうしますか？

A2: まずは自分の生活習慣を見直してください。高血圧治療の目的は、血圧を下げることそのものではなく、将来の心臓や血管の病気と、それらの結果としての虚血性心疾患や脳卒中を防ぐことです。国民病とも言える高血圧は、生活習慣を見直すことで多くの人が改善されます。逆に言うと短期間に改善するものではありません。毎日の生活を規則正しく行い、健康寿命を延ばしていきましょう。

今月のホムドクの一言
—高血圧 減塩 禁煙 運動を—

多治見市にて講演を行いました。

4月16日、バロー文化ホール(多治見市文化会館)にて、当院理事長 長谷川嘉哉が講演をさせて頂きました。今回は「認知症に備えてみませんか? ~自分と家族と認知症~」をテーマに多治見市民生児童委員の方向けに講演を行いました。民生委員の方々は地域に密着して活動されてみえ、地域の情報をよく知つて見えます。そういった方々が認知症の知識をさらに深められることで地域の方々が助けられる機会が増えると思います。65歳以上の10人に2人が認知症と言われ、以前よりも認知症という病気が身近に感じられるようになりました。また認知症と一言で言っても、種類や段階によって治療の方法や回復具合も変わってきます。早期認知症ですと、もの忘れのみで普段の生活の中ではさほど困ることはないでしょう。しかし、困るようになってからだと、認知症が進行していることが多いので、困る前に受診することがとても大切です。



お客様の声 水野 久子 様

土岐内科デイケアセンター(旧東濃デイ脑リハビリセンター)を利用して2年ほどになります。ここにくるといろんな人と会えるし、スタッフも優しくていい人ばかりなので楽しく過ごせています。週に2回利用しているので曜日によってメンバーが違い、たくさん友達もできました。学習も簡単な問題なので、楽しく取り組めています。毎回宿題もでるけど、忘れずちゃんとやっています。学習だけでなく、ラジオ体操などをして体も動かしています。元々踊りが好きだったので、体を動かすのも楽しいです。



一般職研修を行いました。

4月21日、土岐市消防本部にて一般職研修を行いました。今期最後の4回目の一般職研修ということで、スタッフ同士も打ち解け和やかな雰囲気でした。まずは、50秒以内に1から50までの数字をつなぐという数字ゲームを行ないました。時間内に終わらせるだけでなく、別のチームの人がやっても時間内に出来るようにマジックで色を付けるなどの工夫をしました。業務の中でも自分は普段から行っていて、慣れている仕事でも、新しく入った人に上手く伝えないと業務は円滑にはすすみません。そこで報連相が重要になってきます。スタッフ同士・上司・部下との報連相が徹底され、コミュニケーションが取れていることが職場の雰囲気を良くし、働きやすい環境をつくるのだと感じました。





4月23日、セラトピア土岐にてザイタック勉強会を行いました。今回はふじもと歯科の藤本靖貴先生を講師に迎え、「最新！歯科治療」をテーマにお話しして頂きました。日本人は定期的歯科検診を行なっている人がわずか3%しかいないそうです。歯科は悪くなった部分を直すことはできますが、口内の菌をなくすことはできません。食習慣を見直して口内環境を変えたり、定期的に歯科検診を受けたりと、自分自身で意識して実践していきたいと感じました。



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	5月22日(金)	多治見産業文化センター	「認知症になる、脳ならない脳」
理事長 医学博士 長谷川 嘉哉	関係者	6月1日(月)	名古屋市	「最新訪問診療について」



<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						
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

土岐内科クリニックデイケアセンター

☎ 0572-53-1101

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松坂

☎ 0572-20-1199

東濃デイリハビリセンター

☎ 0572-54-1196

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滝呂

☎ 0572-43-6696