

# ピン・ピン・ころりん



## 部門紹介

### 東濃デイサービスセンター 滝呂

8 August Vol.71

BrainG  
ブレイングループ  
BRAIN MEDICAL CORPORATION

平成27年8月1日発行



責任者 泉 陽介



東濃デイサービスセンター滝呂の管理責任者の泉陽介です。

ザイタックに入社し6年目を迎えます。私事ではございますが今年の7月に入籍をさせて頂き、より一層責任のある立場になり身が引き締まる思いです。高校を卒業してから10年以上働いていた製造業から介護の世界に入り色々な事をお客様や周りのスタッフに学ばせて頂き感謝の日々です。

東濃デイサービスセンター滝呂ではパワーリハビリと、くもん学習療法を提供させて頂いています。パワーリハビリは6機種のマシンを使ったりリハビリとなります。全ての機種が日常生活での動作に繋がる動きとなっており専用のマシンを使う事により正しく理にかなった動きが出来より一層効果的に運動を行って頂く事ができます。最初は運動が苦手な方でも今ではパワーリハビリを何が何でもやりたいとおっしゃられる方も多数みえます。

スタッフと対話をしながら行う学習療法もその方に合わせた教材を使用する為、ストレスが無く行うことができとても好評を頂いています。東濃デイサービスセンター滝呂は女性だけでなく男性のお客様も多くみえとても賑やかで笑顔の絶えない毎日です。

これからもお客様やご家族様への「寄り添い」を大切にさせて頂きいつまでもご自宅で生活が送れるよう、全力でご支援させて頂きたいと思ひます。今後ともよろしくお願い致します。

杉山

稲垣



長澤

井戸田



奥田

大瀧

加藤

速水

佐藤



丸山

西尾





# ホムドクスクエア

## 脂質異常症の治療（食事と運動と薬）



土岐内科クリニック  
橋本院長

脂質異常症の治療は、食事と運動と薬が3本柱になっています。

診断された時、すぐに薬物療法を始めるのではなく、まずは食事と運動に気をつけることが大事です。薬を開始したとしても、食事と運動の継続は必要です。

### ①食事療法

現代人の食事は、普通に食べているつもりでも、カロリー過多になりがちです。その理由は、おかずに肉類や揚げ物類など高カロリーのメニューが増えたからです。主食の穀物類（ご飯、パンなど）には脂質が少ないので、まず主食をきちんと食べること。そして動物性脂肪（とくに肉類）を少しひかえめにする事は大事です。動物性脂肪でも、魚に多くふくまれている

不飽和脂肪酸には、悪玉（LDL）コレステロールを減らす働きがあります。その代表がEPA（イコサペンタエン酸）とDHA（ドコサヘキサエン酸）です。青魚（サバ、イワシ、サンマなど）にはとくに多く含まれています。牛肉や豚肉を食べるときにはロースよりもヒレを、また鶏肉の場合には皮を食べないようにするだけでも、脂質をかなり減らすことができます。焼き魚よりも、刺身や煮魚のほうが、EPAやDHAを効率よくとることができます。植物性タンパク質には、血液中のコレステロールや中性脂肪を減らす働きがあります。その代表は大豆類です。煮豆などのほかに、豆腐、納豆などの大豆食品を毎日の食事にとり入れましょう。

### ②運動療法

高脂血症には有酸素運動が効果的です。有酸素運動には、ウォーキングやジョギング、サイクリング、水泳などがあります。しかし、このような有酸素運動だけでなく、日常生活で行なっている通勤や家事などの中で運動量を増やすことも効果的です。通勤や買い物などに、ウォーキングを取り入れるのも良いです。運動の目安：ガイドラインでは有酸素運動を

できれば毎日行い、一週間で合計180分以上運動することを推奨しています。運動量は、1日平均150キロカロリー（1週間あたり1,050キロカロリー）を目標に。150キロカロリーの運動量：例）自転車（平地）：30～40分、軽いジョギング：20分、なわとび：10分、水泳（平泳ぎ）：10分

### ③薬物療法

脂質異常症の薬には、主にLDLコレステロールを下げる薬や、トリグリセライド（中性脂肪）を下げる薬があり、医師は患者さんそれぞれに適した薬を処方します。現在の薬は治療効果が高く、内服により殆どの方が改善します。しかし、薬に頼らない生活習慣をする事が一番大事です



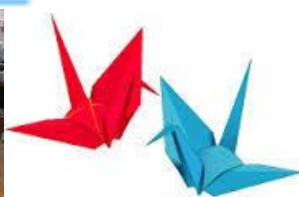
今月のホムドクの一言  
— 青魚 エアロビクスで 脂とる —

## 瑞穂区にて講演を行いました。

6月24日、瑞穂区にて「ストップ・ザ・ぼけ」をテーマに当院理事長の長谷川嘉哉が講演をさせていただきました。現在認知症の患者数とともに、早期認知症(MCI)の患者数も65歳以上の7人に1人と言われています。早期認知症とは側頭葉の機能は正常ですが、前頭葉の機能が低下しており見た目は正常・日常生活も表面上は自立しているけど、何か変という状態です。今回は認知症のお話とともに、前頭葉機能の低下を防ぐための指体操を行いました。指(特に親指)は働き者で、常に動かすことで、血流が増えて脳に刺激を与えます。初めは伸ばしたり、曲げたり簡単な動きから、両手で1つずつずらしながら数を数えたり、右手が必ず勝つように自分の両手でジャンケンをしてみたりと実際に動かしてみると、難しくなかなかできませんでした。指を動かしているだけでも体全体がぽかぽかとあたたまってきて、体全体の血流がよくなっていることが実感できました。みなさんも普段から意識して指を動かし、前頭葉を刺激してみてください。



## 長崎市へ千羽鶴をお送りします。



東濃デイサービスセンター滝呂のお客様と職員で今年も千羽鶴を作り、長崎市へお送りさせていただきます。お客様が中心となり、立派な千羽鶴が完成しました。



## お客様の声 水野 小夜子 様

東濃デイサービスセンター滝呂に通い始めて半年ほどがたちました。足が少し不自由なので、リハビリが出来るデイサービスに通いたいと思い、滝呂デイを選びました。週に2回通っていますが、リハビリが出来るのがとてもうれしいです。スタッフもとても親切に手助けしてくれるし、リハビリのそれぞれの機種がどこに効果があるのか説明をしながらなので、わかりやすいし頑張ろうという気持ちになります。学習療法もやっていますが、算数や国語のプリントも簡単なものなので楽しく取り組んでいます。



これからも元気に利用させていただきます。

## 介護保険負担割合証の提示をお願いいたします。

平成27年8月より、一定額以上の所得がある方は、介護保険サービス利用料の自己負担額が2割に変更されます。この改正に伴い「介護保険負担割合証」がお住まいの市町村より、7月末までに介護認定者全員に送付されます。ご自身の負担割合をご確認ください。また、8月以降介護サービスをご利用して頂く際には、負担割合証の提示が、事業所としては確認が必要となりますので、ご協力をよろしくお願い申し上げます。

介護保険負担割合証	
交付年月日 年 月 日	
番号	
住所	
フリガナ	
氏名	
生年月日	明治・大正・昭和 年 月 日 性別 男・女
利用者負担割合	適用期間
割	開始年月日 平成 年 月 日 終了年月日 平成 年 月 日
割	開始年月日 平成 年 月 日 終了年月日 平成 年 月 日
保険者番号並びに保険者の名称及び印	

## 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 ※30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	8月18日(火)	中津川市	「認知症講話」
理事長 医学博士 長谷川 嘉哉	一般の方	10月10日(土)	富山県射水市	「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



- |                                 |                |                  |                |
|---------------------------------|----------------|------------------|----------------|
| ● 東濃訪問看護ステーション<br>(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 |
| ● 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 |