

ピン・ピン・こうりん



部門紹介

東濃デイサービスセンター 松坂



平成27年12月1日発行



責任者 中嶋 大貴

東濃デイサービス松坂の管理責任者を務めております、中嶋 大貴です。

実は現在の管理責任者の古田裕美さんが、めでたく第二子の元気な女の子を出産し、産休・育休のため、およそ三年ぶりに松坂へ戻ってまいりました。以前よりお世話になっているお客様にもお会いすることができ、また新しいお客様にも暖かく受け入れていただけ、本当に嬉しく思います。

2015年も残りわずかになりました。今年は、介護保険法の改正により皆様にもご協力していただく事が多くあった事と思います。また、10月からは負担割合が変更になるなど行政の面で色々変更がありました。東濃デイサービスセンター松坂も今年一つサービスが増えることになりました。かねてよりご依頼を頂いていた、学習療法を6月より開始いたしました。完全なマンツーマンで行うため、1日にお受けできる人数がわずかしかありませんが、現在までに2回の学習の効果測定を行い、MMSE(認知症検査)・FAB(前頭葉検査)共に向上がみられ、嬉しく思っております。

これから先も介護保険はどんどん新しく変わっていくことと思いますが、大切なことは変わらず健康な生活を続けるということだと思います。パワーリハビリや学習療法もやはり、元気なうちから始め、継続して行うことに効果が伴ってまいります。

冬季に入り、風邪やインフルエンザ、肺炎など体調を崩しやすい季節です。食事をしっかりと食べ、十分な睡眠をとること、体調の異変を感じたら早めに病院に行くなどに気を配り、新しい年を健康で元気に迎えましょう。



宮島 横家 山口 田中 水野 三好 小島 丸山
坂津



鶴見 奥村 中嶋



小島 三浦 水野

ホムドクスケイア

糖尿病～糖尿病の治療法～



土岐内科クリニック
橋本院長

糖尿病の治療法は、3本柱となっています。①食事療法 ②運動療法 ③薬物療法です。この3本は、どれか一つを行うのではなく、すべてを並行して行なっていきます。

①食事療法

これは、すべての糖尿病患者さんに必要な基本的治療法です。食習慣を改善し、血糖値を良好にコントロールすることが目的で、糖尿病の疑いがあると診断されたときから開始します。摂取カロリー制限がすべてではなく、必要な栄養素を過不足なく摂取することが大事です。1日当たりの適正なエネルギー量は、一般に男性は1,400～1,800kcal、女性は1,200～1,600kcalといわれています。バランスのよい食事を楽しみながら正しい食習慣を身につけましょう。糖尿病食は、栄養素別にみて総エネルギー量(カロリー)の55～60%を炭水化物、15～20%をたん白質、脂質は25%以下とするのが目安です。これは日本人の伝統的な食生活と同じものとされています。

②運動療法

食後の運動により食後高血糖を抑えて血糖コントロールをよくすることや、運動を継続することでインスリンの働きをよくすることが重要な目的です。運動により筋肉でブドウ糖や脂肪の利用が促進され、血糖値が低下します。さらに、運動を続けると、インスリンの働きがよくなり、血糖コントロールもよくなります。運動の種類としては有酸素運動(散歩・自転車・水泳等)を中心に、筋トレなどの無酸素運動を適宜組み合わせて行います。運動の強さの目安は自覚的に「きつい」と感じない程度。運動時の心拍数が1分間100～120拍以内です(50歳以上の方は100拍以内)。ウォーキングは1回15～30分間、1日2回、1日あたり1万歩を目安にしましょう。運動の頻度としてはできれば毎日行う、少なくとも週に3日以上。もしくは日常生活で体を動かす機会を増やしましょう。(例えば、1駅手前で降りて歩く、エレベーターを使わずに階段を使う。)

③薬物療法

食事療法と運動療法を2、3ヶ月続けても血糖コントロールがうまくいかない場合、お薬による治療を開始します。食事療法や運動療法の効果、肥満の程度やインスリン分泌量から、使用するお薬が決められます。現在糖尿病の内服薬は、その働きによって大きく4種類に分類されます。作用が異なるお薬を組み合わせて服用することもあります。

イ)インスリンの分泌を増やす 口)インスリンの働きをよくする

ハ)腸管からの糖の吸収を遅くする ニ)食後のインスリンの分泌を増やす

内服薬でコントロールできなければインスリンを使用します。薬物療法を開始しても、食事・運動療法は必ず続けるようにしていきます。

エネルギー摂取量	=	①標準体重(kg)	×	②身体活動量
① 標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22				
② 標準体重1kgあたりの身体活動量の目安				
・軽労作(デスクワーク主体、主婦など) …… 25～30kcal				
・普通の労作(立ち仕事が多い職業) …… 30～35kcal				
・重い労作(力仕事が多い職業) …… 35～ kCal				

■100kcal消費する運動と時間(体重60kgの場合)

軽い運動		
	軽い散歩 30分前後	軽い体操 30分前後
やや強い運動		
	ウォーキング(速歩) 25分前後	自転車(平地) 20分前後
強い運動		
	ジョギング(強い) 10分前後	ゴルフ 20分前後
激しい運動		
	水泳(クロール) 5分前後	テニス 10分前後

日本糖尿病学会 認定:糖尿病治療ガイド2010運動療法 p44、文光堂、2010を参考に作成

今月のホムドクの一言
－運動と 食事で治そう 糖尿病－



学習療法シンポジウムで発表しました。

11月1日、幕張メッセ国際会議場にて、学習療法実践研究シンポジウムが開催され、土岐内科クリニックデイケアセンターが発表を行いました。全国から学習療法を行っている事業所が



集まり、学習療法の必要性や取り組み、その成果を発表しました。多くの事業所が参加され、テーマごとに10会場に分かれて発表を行いました。グループワークで意見交換も行い、大変勉強になりました。



パワリハ学術大会に参加しました。

第7回東海信越パワリハ学術大会がセラトピア土岐にて開催され、東濃デイリハビリセンターと、東濃デイサービスセンター滝呂が発表を行いました。東海信越パワリハ学術大会は新潟・長野・岐阜の3県合同で行い普段パワリハを提供している事業所がパワリハへの取り組みやその成果について、実際の症例をスライドと文章にまとめてそれぞれ発表をしました。



認知症サポーター養成講座を行いました。

11月23日、土岐内科クリニックにて「認知症サポーター養成講座」を行ない、土岐内科クリニックデイケアセンタースタッフ安藤智哉が講師を務めました。今回で2回目となる「認知症サポーター養成講座」ですが、多くのお申し込みがあり、皆様の関心の高さを感じられました。この講座を通して、認知症という病気について、また認知症の患者さんについて理解を深めていただき、応援・見守りをしていただけたらと感じました。



お客様の声 宮田 かつ江 様

東濃デイサービスセンター松坂を利用し始めて3年程になります。週に3回利用し、リハビリを頑張っています。送り迎えもしてもらえるし、お風呂も入れてもらって洗ってもらえるので、とてもありがとうございます。リハビリを続けているおかげか悪くなることなく、杖を使いながら自分の足で歩けています。スタッフもみんな親切で、デイに来るのがとても楽しみです。



「月刊らせる」に掲載されました。

「月刊らせる」11月号にザイタックが『子育て支援エクセレント企業』として紹介されました。『子育て支援エクセレント企業』とは仕事と家庭の両立支援について独自に優良な取り組みをする企業として県に認定された企業のことです。育児休業・看護休暇・保育料負担制度など当社が取り組んでいることを紹介していただきました。





土岐内科クリニック理事長 長谷川嘉哉の著書「親ゆびを刺激すると脳がたちまち若返りだす！」が11月30日に発売されました。指は「第二の脳」と呼ばれ、「指先を動かすとボケにくい」と言われています。でも具体的にどう動かしていいかわからない。そんな方のために、認知症専門医である長谷川嘉哉が考案した、1日1分で元気脳になる最強の健康法「親ゆび刺激法」をお教えします。ぜひ本書を読んでいただき、親ゆびを刺激して、脳も体も健康になりましょう。



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	名古屋市 熱田区民	12月12日(土)	熱田区役所講堂	「認知症に備えてみませんか」
理事長 医学博士 長谷川 嘉哉	関係者	12月19日(土)	塩野義製薬本社	「認知症の基礎知識」



<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



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
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