

ピン・ピン・こうりん



部門紹介

東濃介護支援センター



責任者 高木 衣理奈



平成28年1月1日発行



新年明けましておめでとうございます。

皆さまにおかれましてはつつがなく新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。旧年中はいつもなく暖かい気候となりましたが、これから冬の寒さが増してくる事と思います。ノロウィルスやインフルエンザなどで体調を崩される事も多くなる季節となりますので、体調には十分注意されぐれもご自愛下さい。

現在、支援センターには介護支援専門員(ケアマネージャー)が5名勤務し、毎月皆様のご自宅に伺い、お顔を拝見しお話を伺わせて頂いております。

昨年夏に事務所を引越し、現在は訪問看護ステーションと同じ部屋で仕事をさせて頂いています。その為、今まで以上に看護師やリハビリの方との連携が密に取れるようになりました。

ケアマネージャーの仕事は、介護の知識を幅広くもった専門家で、介護サービスの利用にあたって、利用者様の人格を尊重し、公正・誠実に業務を行うと言う責務があります。

- ①介護を必要とする人や家庭の相談に応じて、アドバイスをする。
- ②利用者様の希望に沿ったケアプランを作成する。
- ③サービス事業所への連絡や手配を行い連携を図っていく。

以上の役割を踏まえ、さらに東濃介護支援センターでは地域のお客様の『ずっと我が家で暮らしたい』を支えて行く為、パワーリハビリ・脳リハビリ・訪問リハビリと言ったリハビリ中心のケアプランを作成しています。また、同じグループ内に土岐内科クリニック・訪問看護があり連携を密に取る事で『在宅での看取り』の支援にも力を注いでおります。

いつまでも元気でいたいけど足が弱くなり思うように動けない、忘れることが多くなり出かける気力も無くなってきた、病院から退院の話があるけれど家で生活する事が出来るか心配、などお悩みがありましたら、お気軽にお声をかけて下さい。



塙田

近藤



石割

岡田

ホムドクスケワ

～おせち料理で健康な食生活を～



土岐内科クリニック
橋本院長

皆さん、あけましておめでとうございます。

昨年中は、大変お世話になりました。今年も少しでも皆さんの健康に役立つような情報を発信する様に頑張っていきたいと思います。どうぞよろしくお願いします。

お正月中は、どのような生活をしていましたか？「一年の計は元旦にあり」と言う言葉があるように、お正月の行事で今年一年も占われます。宴会が多いため、飲んではすぐ寝てしまうような不健康な生活を送っていましたか？毎日の食生活が健康の一番の要となります。元来日本人は、食事に関しては節制されており、お正月のおせち料理も縁起物の意味合いと栄養バランスを考えられたすぐれたものです。おせち料理は、正月元旦の朝に出します。一年最初の料理にふさわしく、野菜、たまご、肉、魚と満艦飾のごちそうで、栄養学的な面からもバランスよく、健康に過ごせること間違いありません。



三つ肴／おせちの代表格

黒豆	1年を“まめ”に暮らせるようにと願うもの	良質なタンパク質が豊富。大豆イソフラボンは更年期障害や骨粗鬆症に、黒の色素であるアントシアニンは目によいとされる。抗酸化作用も豊富。
かずのこ	たまごの数にあやかり、子孫繁栄を願う	ビタミンB12が豊富。ニシンの卵なのでコレステロールが豊富。コレステロール値が高めの人は控えた方がよい。
ごまめ (田作り)	豊年豊作祈願(ごまめは五万米と書かれることがある)	小魚だけあって、カルシウムやミネラルが豊富。15g程度で1日の必要量600mgの3分の1を摂取することができる。

そのほかの代表的なおせち料理

きんとん	きれいな黄色は金貨の色。財産が貯まるようにとの願いがこもる	きんとんはサツマイモにクリを合せたもの。さつまいもは食物繊維の量が多く、便秘に効くヤラピンという物質も含まれている。ビタミンCも豊富。
かまぼこ	半円形の形が初日ノ出を連想させ、縁起がいいと考えられている	白身魚のすり身から作られているので良質なタンパク質が豊富。ただし、塩分が多いので過剰摂取には注意。
伊達巻	「伊達(粹で目立つこと)」という言葉から、教養や文化が身につくことを願う	卵と白身魚のすり身で作っているので、たんぱく質は豊富。しかし、食べ過ぎるとコレステロールのとり過ぎに。糖分も多いので注意。
昆布巻	昆布は昔「広布(ひろめ)」と言った。ひろめは「広がる」に、こぶは「喜ぶ」にかけて、福が授かるとして、祝いの席に欠かせない食料となった	昆布に多く含まれるヨードは、体内の代謝を活発にする。また、利尿作用を促して塩分を排泄するカリウムの含有量は食物中最高。食物繊維はごぼうの2倍以上だ。
海老	腰を曲げて進む海老の姿を老人にたとえ、長寿の願いを表わす。紅白の彩りもおめでたい	高たんぱく低脂肪でダイエットに適している。カルシウム、ヨード、ミネラルなども豊富。コレステロール値を下げるタウリン(アミノ酸の一種)も多い。

今月のホムドクの一言
～おせち食べ 今年一年 健康で～



謹賀新年



旧年中は格別なご高配を賜り、まことに有難く厚く御礼申し上げます。

経営理念・経営目標を念頭に、より一層サービス向上に職員一同努めてまいります。

本年もお引き立てくださいますようお願い申し上げます。



経営理念

貢献:世の中の役に立つ

感謝:日々の生活に感謝する

信頼:社会的・人間的に信頼される

経営目的

社員の厚遇と、地域のお客様の「ずっと我が家で暮らしたい」の実現

経営目標

医療・介護・福祉の分野から、付加価値の高いサービスを提供する



ブレイングループ行動指針

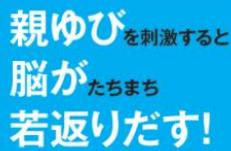
目くばり「観察力」…自分の事のように周囲に目を向け観察し行動します

気くばり「思考力」…相手の事に気を配り、どうすればよいかを気にして行動します

心くばり「行動力」…自分の気持ちを思うだけでなく、気持ちを表し行動します



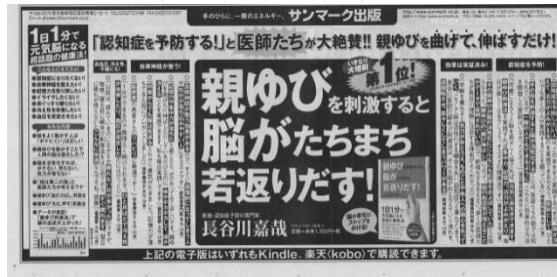
長谷川理事長の本が発売されました。



1日1分で
元気脳になる
最強の健康法!

【これなら脳活性化と
名医たちが太鼓判!】

土岐内科クリニック 長谷川理事長の著書
「親ゆびを刺激すると脳がたちまち若返り
だす！」が11月30日にサンマーク出版より
発売されました。12月5日の中日新聞に広



告も掲載され、発売前から増刷がかかるほどの好評ぶりです。書店でも販売しておりますし、土岐内科クリニック受付でも販売しておりますので、ぜひお手に取って読んでみてください。本書にはいろいろな「親ゆび刺激法」が掲載されております。1日1分続けるだけで元気脳になれます。「親ゆび刺激法」を実践して脳を若返らせてみましょう。



エクセレント企業の発表を行いました。

女性の活躍推進トップセミナーにて、エクセレント企業として、管理部門長の倉田が発表をさせて頂きました。当社は女性従業員が9割と大変多いので、女性が結婚・妊娠・出産しても、また育児・介護をしながらでも働きやすい仕組みづくりに取り組んでいます。当社の経営目的でもある、『社員の厚遇と、地域のお客様の「ずっと我が家で暮らしたい」の実現』に向け、これからも努力し続けていきます。





中津川ちこり村にて土岐内科クリニックの長谷川嘉哉医師が講演を行いました。認知症の症状についての説明や認知症を予防するためにはどうしたらいいかなどをお話させて頂きました。認知症の予防には、快・不快などの感情を伴う行動、運動が大切と言われています。また、脳内の血液の流れをスムーズにすることで動脈硬化や認知症を予防するイチョウ葉エキスもお勧めです。海外では医師が処方する薬ですが、日本では健康補助食品として扱われていますので、ご自身で購入することができます。ぜひ一度お試しください。

イチョウ葉エキスBr

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	1月13日(水)	羽島市地域包括支援センター	認知症を地域で支える
理事長 医学博士 長谷川 嘉哉	関係者	1月20日(水)	広島県ソニー生命 中国営業所	認知症セミナー



<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