

ピン・ピン・ころりん

6 June Vol.81

BrainC
ブレイングループ
BRAIN MEDICAL CORPORATION

平成28年6月1日発行



部門紹介

東濃デイサービスセンター滝呂



責任者 中嶋 大貴



初夏の候、平素は当グループを御利用いただき御厚情のほど、心より御礼申し上げます。

東濃デイサービスセンター滝呂の管理責任者を務めさせていただいております中嶋大貴です。4月より約2年ぶりに滝呂に戻ってまいりました。昔から良くしてくださったお客様との再会や、初めて関わらせて頂くお客様との出会いを嬉しく思っております。6月の東濃デイサービスセンター滝呂では、第1週目から第2週目にかけてパワーリハビリの評価・体力測定を行いたいと思います。測定項目と着眼点は以下の通りです。

- ・身長測定: 身体のゆがみや、円背(猫背)が出てきていないか?
- ・体重測定: 栄養の摂取が過不足ないか?
- ・落下棒テスト: 瞬発力の衰えはないか?
- ・握力測定: 上肢の筋力が保てているか?
- ・片足立ち: 静的バランス(立っているときの左右のバランス)がどのくらいとれるか? 身体の重心がずれていないか?
- ・ファンクショナルリーチ: 動的バランス(歩行時の上下のバランス)が保てているか?
- ・長座体前屈: 身体の柔軟性はどのくらい維持できているか?
- ・timed up and go(6メートル歩行): 椅子からの立ち上がり、歩行状態、方向転換時の安全性、着座姿勢に問題はないか?
- ・2分間足踏み: 持久力がどのくらいあるのか?

以上9つの測定を3か月に1回、年に4回測定しております。

3ヶ月前と比べてどうだったか? 1年前と比べてどうだったか? 向上した項目やそうでない項目もあると思います。結果を見ながら次の体力測定までのリハビリの目標を決め、お客様とスタッフ一緒に頑張ってまいります。また体験のご利用の方も体力測定を行えますので、最近運動をされていない方は是非この機会に自分の基礎体力がどのくらいか測定して頂ければと思います。

奥田

井戸田



稲垣

大瀧

佐藤



森

加藤

杉山



丸山

長澤

速水

西尾





ホムドクスクエア

～肝臓の病気について～



土岐内科クリニック
橋本院長

「肝心要」という言葉が示すように、人間にとって心臓と共に肝臓はとても重要な臓器です。これから3回にわたって、肝臓の病気について勉強していきましょう。

I：肝臓とは？

肝臓は、五臓六腑のうちで、容積・重量ともっとも大きな赤褐色をした臓器です。右上腹部からみぞおちにかけての横隔膜の下にあります。通常は肋骨の下にかくれていますが、深呼吸をすると横隔膜の運動に伴って上下に動きます。「沈黙の臓器」と呼ばれており、病気になっても症状の発現が遅くなることが多いです。

II：肝臓の働き

①代謝機能

胃や腸管で消化作用を受けた三大栄養素(タンパク質、脂質、糖質)は、門脈という血管を通して肝臓に運ばれていきます。運ばれてきた栄養素を貯蔵し、自分の体に合った形に加工・再合成し、血液の流れを介して全身に送り出されていきます。肝臓は、体の栄養工場という大きな役割があります。

②解毒機能

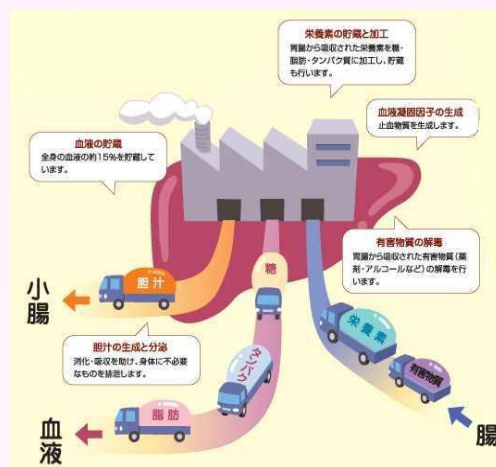
薬剤やアルコール、腸管内で作られる体にとっての有害物質なども、門脈を通じて肝臓に集まります。そして肝臓で取り込まれて、代謝されて無毒化する解毒作用も重要な役割です。

③消化機能

胆汁という消化液を作る機能もあります。肝臓から分泌される胆汁には、コレステロールを排泄させる働きがあります。

III：肝臓病の症状

肝臓の機能が低下すると食欲不振、倦怠感、腹部膨満感、赤褐色尿、黄疸、発熱、皮膚のかゆみなどが認められます。身体全体がえらくなり、風邪のような症状で発症してくることも多く認められます。黄疸は、ビリルビンという物質が増加するために起こり、ビリルビンの黄色が身体の外からはっきり観察できるようになる症状です。最もわかりやすいのは、白目の部分が黄色くなることです。黄疸が強くなると便が白っぽくなってきます。皮膚のかゆみも、黄疸の症状の一つです。肝臓病が進行していくと、腹水・意識障害・吐血を認めます。



今月のホムドクの一言
—肝臓は 24時間 働く工場—

健康サポートクラブを開催しました。

5月21日、土岐市消防本部にて健康サポートクラブを開催いたしました。今回は「タオル体操と親ゆび体操」を行いました。前半はブレイングトレーナーの長縄が親ゆび体操を行いました。初めは掛け声に合わせてゆっくり行うのでうまくできていましたが、徐々に指の動きが複雑になっていき、なかなかうまく動かせず難しかったです。しかし、少し難しいくらいがちょうどよく、考えながら運動することで脳が活性化されるそうです。後半は健康運動指導士の小森がタオル体操を行いました。タオルの端を両手でもちながら6種類の運動を行いました。椅子に座ったままの姿勢で無理がないように運動を行いました。汗ばむほどでとてもいい運動になりました。親ゆび体操とタオル体操で脳も体も元気になりました。今回は大変多くの方にご参加いただき、大変盛り上がりしました。今回おこなった親ゆび体操は土岐内科クリニック敷地内にあります体操教室「ブレイング」でも行っております。ご興味がある方はぜひ一度見学にお越しください。



お客様の声 加藤 清吾 様

東濃デイサービスセンター滝呂を利用し始めて2年程たちます。週に2回利用させてもらっています。一人暮らしで色々大変だけど、リハビリをすると体の調子もよく頑張れています。特に腕を動かす運動が気に入っています。スタッフとのおしゃべりや、いつもの仲間（お客様）との会話をするのが、楽しみです。動けるうちはどんどん頑張っていきたいです。



これから元気に利用させていただきます。

主任研修を行いました。

5月18日、土岐内科クリニックデイケアセンター2階にて主任研修を行いました。今回は、伝え方の難しさを学びました。一人がある図形を見てそれを言葉だけで相手に伝えて書いてもらうというものでした。自分ではうまく伝えているつもりでも相手にはなかなか伝わらず、全然違う図形が出来上がってしまうこともあります。相手に分かりやすく伝えるためには、感情や意見より事実を客観的に伝えることが大切です。また、だらだらと長い文章では一番伝えたいことがわからなくなってしまいます。そのため、最初に結論を出し、相手に頭を整理してもらいながら、詳しい説明やその結論に至った経緯を話すと相手も聞きやすくなります。どんなときでも自分が伝えたいように話すのではなく、相手に伝わりやすいように話すことが重要だとあらためて実感しました。



訪問診療をご存知ですか？



土岐内科クリニックでは在宅医療に力を入れており、通院が困難な患者さんでも安心して在宅生活が送れるよう、医師による訪問診療を提供しております。ケアマネジャー・訪問看護師などと連携し、安心してご利用いただけます。在宅での介護や通院にお困りの方、一度相談してみませんか。



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	7月3日(日)	愛媛県アイテム愛媛	「認知症講話」
理事長 医学博士 長谷川 嘉哉	関係者	7月27日(水)	鹿児島	「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・外来ハピリ 0572-53-0656

FAX 受付・外来ハピリ 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

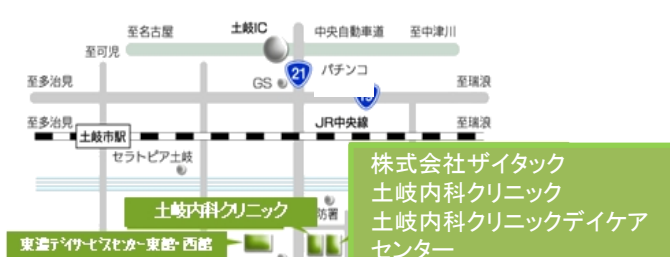
TEL 0572-54-0201

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