

相澤東病院新聞 第23号

発行:リハビリテーション科 令和6年12月23日

～季節を感じる行事を楽しみました～



運動会



クリスマス会



～とある健康教室のご紹介～

当院へご依頼いただいている健康教室をご紹介します！その健康教室では、周辺の方々が集まりやすい公民館で行っています。町会の活動も合わせて行っているため、男性の参加率も高く、隣近所に声を掛けながら参加していただきます。また、健康教室の最後には、ランチ会やお茶会も開催されており、皆さんランチやお話する事を楽しみに参加していただいています。このランチ会で出てくる「ちらし寿司」は、その地区のボランティアの方々が調理していただきます。



↑お茶会をしながら
聴講していただいています



↑実際のランチ会のお食事

健康教室の最初も、住民の方より脳トレや体操などしていただいてから、講義がスタートします。地域住民が主体となり盛り上げていく事で、地域の健康は住民で守っていただいています。

そんな地域の方々の健康を守るお手伝いができるかもしれません。ご依頼お待ちしております！

出張健康教室のお申し込みについて

当院では、院内の各専門職種が地域住民の皆様に向けて健康に関する様々な**出張健康教室**を開催しております。

- ・ 看護師による感染予防
- ・ 理学療法士、健康運動指導士によるフレイル予防
- ・ 作業療法士、介護福祉士による認知症予防
- ・ 言語聴覚士による飲み込みと嚥下体操
- ・ 薬剤師による正しい薬の飲み方教室
- ・ 栄養士によるタンパク質の効率的な摂り方
- ・ 医師による音楽療法、外傷の初期対応等

※内容に関しては下記を参考にして下さい。ご要望により内容をコーディネート致しますのでご相談下さい。



12月から1月は、クリスマスに忘年会、お正月や新年会などイベントが多く、1年の内でも、食べたり飲んだりする機会がどうしても多くなってしまいう季節です。

相澤東病院では、『ずく出し健診』という、気になる部分だけ検査する健診があります。フローチャートを参考に、気になる方は是非健診にお越し下さい！



10種類の健康診断をご用意しています！

16歳以上の方対象

気になる部分だけ検査出来ます！

ずく出し健診



START

YES



年末年始で食べ過ぎちゃた

②
⑧

NO



飲み過ぎちゃった

④
⑦
⑧



体のこともっと知りたい

①

相澤東病院での取り組みを知っていたら、親族の方や知人の方に是非広めて下さい。

①ずくだしチェック	約90分	全身の状態を知りたい方	8,250円
②メタボチェック	約90分	お腹周りが気になる方	3,300円
③貧血チェック	約40分	めまい・息切れが気になる方	3,300円
④肝臓の健康度チェック	約60分	よくお酒を飲む方	2,200円
⑤肝炎ウィルスチェック	約60分	まだ検査した事ない方	3,850円
⑥前立腺チェック	約60分	50歳以上の男性で、尿にお悩みがある方	3,300円
⑦腎機能チェック	約60分	慢性腎臓病予防のために	2,200円～
⑧痛風チェック	約60分	親族に痛風の方がいらっしゃる、メタボと指摘された方	2,200円～
⑨甲状腺機能チェック	約60分	急に痩せた方、倦怠感がある方	6,600円～
⑩ピロリ菌チェック	約60分	胃もたれ・胸焼けが気になる方	5,500円～

※検査結果は後日郵送いたします。
※料金は税込価格です。

フレイル予防について知りたい

地域の集いに**参加**する事がとても**重要**です。様々な催し物が各地域で行われています。まずは足を運びましょう。



在籍するスタッフが、地域の皆さまの要望に応え、様々な講義や運動を提供しています。地域の健康寿命延伸のためにも、是非ご利用下さい。お問い合わせは、下記TELをお願いします。

ドミノ倒しにならないように



社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です

(住み慣れた街でいつまでも-フレイル予防で健康長寿-より引用)

お申し込み・お問い合わせ



0263-33-2500



脂肪肝の食事療法



脂肪肝とは…脂質の1つである“中性脂肪”が肝臓に蓄積する病気です。原因としては、アルコールの過剰摂取や肥満、メタボリックシンドローム、糖尿病などが一般的です。その他、痩せすぎや治療薬によるもの、遺伝、妊娠などが挙げられます。

食事に含まれる脂質は小腸で吸収され肝臓で脂肪酸に分解され、糖質はブドウ糖に分解されて小腸から吸収された後、肝臓で中性脂肪に変化します。摂取エネルギー量と消費エネルギー量のバランスが取れていれば良いのですが、脂質や糖質を摂り過ぎて更に運動不足の場合には、使い切れなかった脂肪酸やブドウ糖が中性脂肪として肝臓に蓄えられてしまいます。脂肪肝はアルコールの過剰摂取によって中性脂肪が蓄積する「アルコール性脂肪肝」と、不規則な生活習慣を背景とした「非アルコール性脂肪肝」とに分けられます。日々の生活(食事や運動)を見直しましょう。

食事・生活のポイント

①過食とならないよう、食事は適量で食べる



②砂糖を多く含む食品を控える

砂糖を多く含む食品:菓子類や嗜好飲料など



③油脂を多く含む食品の利用は控えめにしましょう

油脂を多く含む食品:

フライや天ぷらなどの揚げ物やバターやラードなどの動物性脂肪など



④たんぱく質は適量を摂り入れましょう

欠食や極端なダイエットなどによるたんぱく質の不足は、脂肪の肝臓外への輸送障害がおき、脂肪が蓄積されやすくなるといわれています。

毎食の食事に、たんぱく質を含む食品を取り入れましょう。

たんぱく質を多く含む食品:肉、魚、卵、大豆製品など



⑤食物繊維を摂りましょう

野菜類やきのこ類、海藻類を食事に取り入れましょう。



⑥規則正しい食事を心がけましょう

1日3食で、ゆっくりよく噛んで食べましょう。



⑦飲酒習慣を見直しましょう

アルコールは、中性脂肪の合成を促し、脂肪肝を進行させます。飲酒習慣を見直して、進行を予防しましょう。