

～施設からのお知らせ～

システム変更のため、12月1日よりご利用方法が変わりました。チケットは健康創造館にて販売しております。皆様には大変ご迷惑をお掛けいたしますが、どうぞご理解の程よろしくお願い致します。

アロマ室からのお知らせ

炭酸泉足浴（1回）	300円
炭酸泉足浴+アロマトリートメント（手または足）（1回）	700円

（精油とオイルは当施設で負担致します）

健康教室のご案内

開催日	テーマ	講師
12月8日（土）	～更年期～ 女性の更年期	保健師・看護師 齋藤啓子
1月12日（土）	メタボリックシンドロームと バランスの良い食事②	管理栄養士 丸田奈美・田村理美
1月19日（土）	タイトル未定	心臓血管外科医師 中尾雅明
2月9日（土）	タイトル未定	薬剤師 米田励希

皆さんの参加をお待ちしています

場所：ホリスティカ かまた 1階会議室にて  
時間：13:30～14:30 参加費無料  
連絡問合せ先：024(552)5111

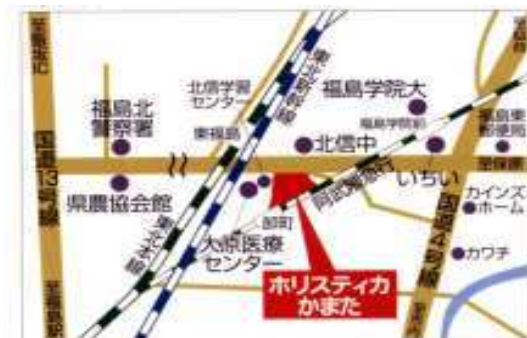
～編集後記～

ホリスティカかまたがオープンして5か月経ちました。オープンから1-2か月、夜も暑くて、エアコンなしで眠れないような日々が続きました。今では、こたつやストーブなどの暖房なしで、夜を過ごせなくなってしまいました。時が経つのは早いものです。この調子ですと、あっという間に桜咲く季節がくるような気がします。でもその前に、恐ろしい氷と雪の世界が待っているはず。去年のように暖冬であればいいのですが。凍結した道路の運転に、皆さん気をつけてください。

（文責：歯科医師 大貫）

健康創造館（メディカルフィットネス）  
会員大募集中！

- 生活習慣病や 内臓脂肪が気になる方
- 健康づくりに
- ストレス解消・シェイプアップに 一緒に楽しく運動しましょう！



複合施設 ホリスティカ かまた  
所在地：福島市鎌田字門丈壇4番1

- 厚生会クリニック
- 介護老人保健施設 ホリスティカ かまた
- 指定通所リハビリテーション
- 指定居宅介護支援事業所 かまた
- 健康創造館 ホリスティカ（メディカルフィットネス）



ホリスティカかまた だより

〒960-0102 福島市鎌田字門丈壇4番1 Tel:024-552-5111(代) Fax:024-552-5676  
URL: <http://www.holistica-kamata.jp/>

理念	生命の尊厳 利用者様・患者様の権利の遵守 人間愛・奉仕そして感謝	活動方針	医療の全ては患者様が中心 最良の医療提供を目指し最善の努力 地域と密着した医療活動
----	--	------	---

オープンから5ヶ月経って

特定・特別医療法人 福島厚生会 理事長 星野 俊一



早いもので、ホリスティカかまたがオープンして5ヶ月が経過しました。21世紀における高齢化社会に対応すべく、保健・医療・福祉の一体化を目指した健康管理のシステムが必要と考え、複合施設の構想を練って参りましたが、この度、複合施設ホリスティカかまたを実現させることが出来ました。具体的には、歯科を含むクリニック、老健、通所リハビリテーション、居宅支援事業所、訪問看護ステーションを含み、更にメディカルフィットネスの健康創造館を加えたもので、複合的な機能を有するものとなりました。

クリニックでは「病気の早期発見、早期治療」より一歩進んだ「病気にならない工夫」のためのアンチエイジングドック、メタボリックシンドロームドックを重要視しました。現時点では未だ認知度は充分でなく、ホリスティカかまたでは、何をやっているの？という質問を受けることもあります。これからは、健康で元気に世界一の長寿を享受するために必要な健康管理システムとして啓蒙活動が必要と考えています。

現代社会では、メタボリックシンドローム症候群にみられる肥満が問題になっています。これは、運動不足、誤った栄養知識やサプリメント使用などが原因となっています。複合施設では、管理栄養士による食事指導、サプリメントアドバイザーによるコンサルテーション、健康運動指導士による各人に適した運動メニュー作成のほか、保健師や医師を含めた総合的なアドバイスを行います。

更に100床収容の老健施設が併設されており、介護や看護を必要とする高齢者が多数入所されています。快適な環境作りと暖かい介護、リハビリなど、スタッフ一同が心掛け、快適な癒しの場を目指しております。

今後は更なる複合施設の充実をはかり、職員にとっても楽しいやりがいのある職場となるよう頑張っていきます。

ホリスティカとは？

Holistic ギリシャ語の全体(holos)の語源  
⇒health (健康)  
⇒heal (癒し)  
⇒holy (聖)

”ホリスティカかまた”の目指すもの

人は体・心・気の有機的統合体、もともと自然治癒力を有している  
“自らが癒す”  
ホリスティカかまたがお手伝い

～特定・特別医療法人 福島厚生会 ホームページより～

# ようこそ！指定 通所リハビリテーションへ！

通所リハビリテーション（デイケア）は、自宅で介護・療養を必要とする方に、様々な活動や作業を通したリハビリを行います。当施設では、介護予防、身体機能や生活活動能力の向上・維持、更には社会活動参加を目指し、健康で生き生きとした日常生活を送っていただけるよう在宅支援サービスを行っております。また利用者の皆様には、楽しい社会交流の場として明るく充実した一日を過ごして頂きたいと考えております。

当施設では専門スタッフによる個別リハビリや集団体操のほか、症状に合わせて在宅生活での注意点や運動プログラム等のご紹介も行っております。身体機能や日常生活動作について不安に思われている点など、お気軽にご相談ください。

### <サービス日・時間>

・ 月曜日～土曜日 午前9:30～午後4:00

※ 日曜・祝日・年末年始

(12月30日～1月3日)はお休みとなります。

【お問い合わせ：TEL 024-552-5385 (直通)】



デイケア  
職員一同

### ～利用者様の一日の生活～

- 到着後 健康チェック・水分補給
- 10:00 午前の体操・レクリエーション・入浴
- 11:30 水分補給・嚥下体操
- 11:45 昼食
- 12:20 昼休み
- 13:45 午後の体操
- 14:00 物理療法・レクリエーション
- 15:00 水分補給
- 15:45 帰宅準備
- 16:00 帰宅

## ～ “骨粗しょう症” とは ～

骨の量が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。骨粗しょう症が問題になる理由は次のような点です。

- 背骨が圧迫されてつぶれていくと（圧迫骨折といいます）背中が丸くなり内臓が圧迫されるため消化不良や便秘、胸焼けの原因となります。
- 背骨や腰などに骨折に伴う痛みがでてくる場合があります。
- 骨折をきっかけに寝込んでしまうと、骨折が治った後も自力で歩くことが困難になってしまい、高齢者寝たきりの原因の一つになっています（約20%）
- 痛みのために行動範囲が狭まってしまいます。



予防のためにはカルシウムの摂取とともに適度な運動が大切です。荷重運動やウォーキングで疾病を予防していきましょう！  
～ 厚生会クリニックでは、骨密度の検査ができます ～

# こんにちは 介護老人保健施設 ホリスティカかまた です

病院と家庭の中間施設として複合施設 ホリスティカ かまた内に7月オープンしました。その後多くの方々にご利用いただいております。

介護老人保健施設  
ホリスティカかまた  
とは・・・

介護認定を受け病状が安定した方が入所される施設です。当施設では特にリハビリに重点を置いており、さまざまな専門職が医療や介護・お食事・生活機能の維持向上のための機能訓練などを提供しております。居室は特別室から多床室まで多彩に取り揃え、利用者様のご希望に対応いたします。

また、当施設はクリニックや運動施設の他、カフェブルージュやアロマセラピールームを完備した複合施設内にあります。そのため、面会にお越しのご家族様とゆったりとした時間をお過ごしいただけます。

ご利用に関するお問い合わせは552-5111までお電話にて受け付けております。



<ある日の集団体操>

この日はチームに分かれて玉入れを行いました。皆さん両手に玉を持ち、元気にカゴを目指し投げ入れていました。



<10月お誕生会>

毎月その月の誕生者の皆様を囲んで誕生会を開催いたします。この日はフラダンスの披露もあり、楽しい時間を過ごしていただきました。

## topic ～設立記念講演会を行いました～

12月2日(日)13:00より、ホリスティカ かまたにてホリスティカ かまた 設立記念講演会（「食べて走ってヘルシーライフ」）を開催しました。マラソンランナーの谷川真理先生を講師としてお招きし、有意義な時間を過ごすことが出来ました。

第1部では、健康創造館内のマシンを使ったランニングフォーム等の実技指導も行い、参加者の方々とはとても熱心に受けられていました。

この健康創造館では、ランニングフォームの改善の他、生活習慣病予防やストレス解消、膝痛や腰痛を予防するための運動プログラムが多彩です。一度足をお運びになってはいかがでしょうか。

