

生活習慣病との付き合い方 講座1

～ 生活習慣病とは・・・ ～

偏った食事、運動不足、ストレス、喫煙、飲酒など、主に長い間の生活習慣が原因となる病気です。代表的なものに高脂血症、高血圧、糖尿病があります。以前は、この他に肥満が加わり、死の四重奏と言われました。現在は、メタボリックシンドロームという言葉で聞き慣れていますね！これらの、高脂血症、高血圧、糖尿病、肥満（腹囲♂ \geq 85cm ♀ \geq 90cm）は、自覚症状がはっきり現れにくく、気づかないうちに動脈硬化が進み、狭心症、心筋梗塞、脳卒中、閉塞性動脈硬化症など重大な病気を引き起こしてしまいます。生活習慣の改善は、生活習慣病の予防につながります。「自分は大丈夫！ 発症したときに考えるさ！ そのときは死ぬだけだから！退職したら考えるよ！自分の人生だから好きなように生きるよ！・・・」と笑ってはもらえませんよ！**過信は、自分の不幸だけでなく、家族の不幸でもあるのです。**

健診のデータで、要注意、要指導、要治療の指摘を受けた方は、クリニックの斎藤啓子までおいでください。当クリニック特徴の、アンチエイジングによるあなたの生活習慣病危険度チェックをしながら、自己管理の重要性を優しく、時には脅威を含ませて・・・指導、治療のお手伝いをさせていただきます。



今回は、生活習慣病危険度チェックをしましょう！
(厚生会クリニック 保健師 齋藤)

からだ年齢を測定してみませんか？

アンチエイジングドック ワンポイント情報 ～ABPI（血管年齢検査）～

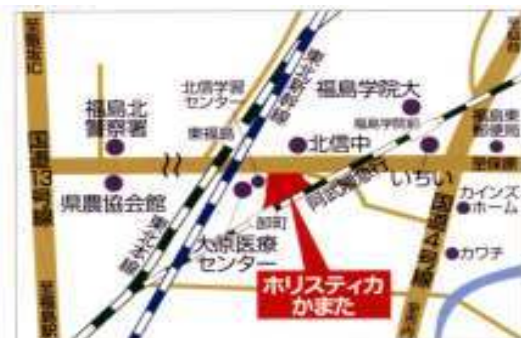
左右の上腕部と足首で血圧を比べ、同時に心臓から押し出された血液が手足に届くまでの速度を測定。血管の柔軟性や詰まり具合などを診断、心臓病などのリスクの高さが分かります。動脈硬化は外見では分かりません。40歳を過ぎたら一度検査を受けてみるといいでしょう。

(検査室より)

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

「認知症について」

介護老人保健施設 ホリスティカ かまた 施設長 長井 靖

人は誰もが人間社会の一員として生活できること望んでいる。医学の急速な進歩はわが国にも人口の高齢化をもたらしたが、75歳以上の超高齢者層に、脳血管障害や老化に伴う脳細胞の減少・萎縮による記憶障害が起こり、周囲の人々との連携がとれなくなる人が多くなった。かつて、このような人は老人性痴呆症(老人呆け)と呼ばれた。この表現には侮蔑感がある。厚労省は、平成18年12月、「認知症」を公式用語に定め、介護保険法を改正公布した。現在、介護認定Ⅱ以上の認知症患者は大凡150万人、2050年には400万人になると推定されている。認知症患者の60%は食事、運動不足、喫煙、飲酒等不適切な生活習慣から動脈硬化、糖尿病、高脂血症になり易い。メタボリックシンドロームである。脳動脈硬化により脳の血流が悪くなると認知症になることがある。「脳血管性認知症」では、運動麻痺の合併が多い。認知症患者の60%は脳血管性認知症であり、次に多いのが、加齢による脳細胞の減少・変性が原因となる「アルツハイマー病」である。約30%がこの型といわれている。



医療・介護・健康づくりの総合拠点

ホリスティカ かまた



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

健康創造館ホリスティカのご案内

新規会員募集中!!

新感覚フィットネスクラブ

健康創造館 ホリスティカとは、施設内にあるメディカルフィットネスクラブです。運動を始めようと思ふ方ならどなたでもご利用頂けます。

- ◇ メタボリックシンドロームが気になる
- ◇ 膝や腰の痛みをやわらげたい
- ◇ ゴルフの飛距離を伸ばしたい
- ◇ マラソンにチャレンジしたい・・・など

～ あなたの今年の目標は何ですか? ～

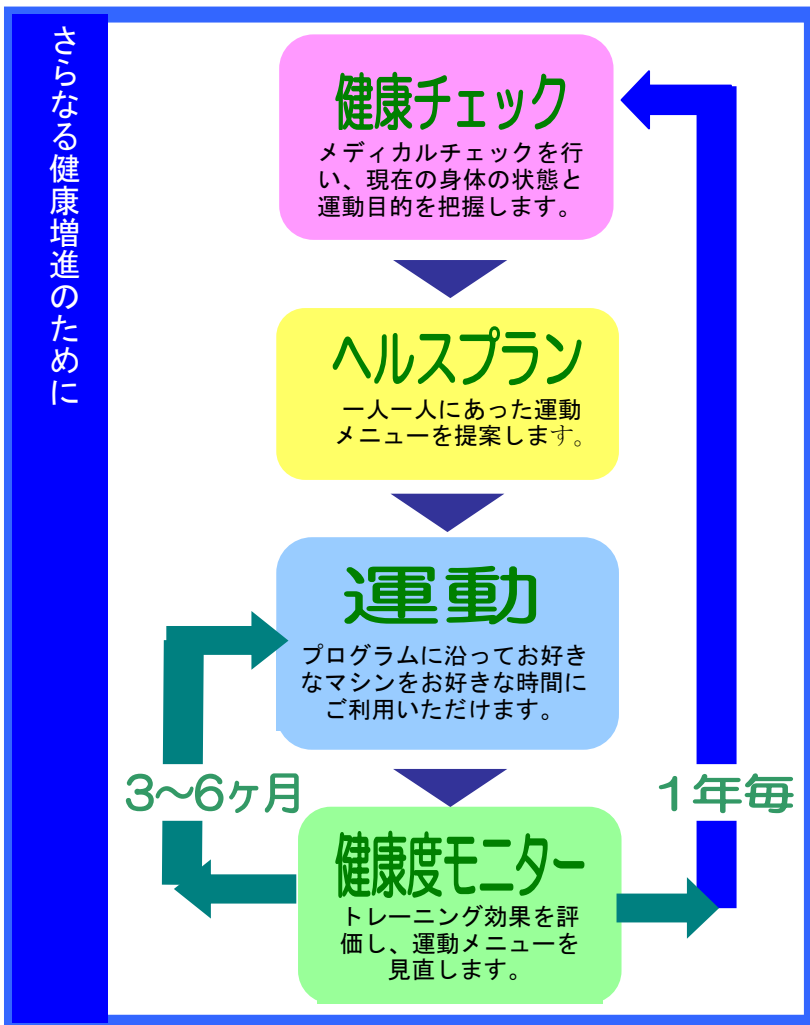
健康創造館 スタッフがあなたの目的に合わせたトレーニングメニューを提供、ご指導致します。随時ご見学頂けます。



↑ 自由自在なムーブメントが行えるトレーニングマシン「キネシス」
 ← スタジオにて様々なプログラムを行っております



～ ご利用の流れ ～



～無料体験会～

2月24日(日) 9:00～12:00 に地域の方々を対象とした健康創造館内のご紹介を兼ねた無料体験会を実施しました。当日は悪天候(暴風雪?)にも関わらず多数の方にご参加頂きました。「私にはどんな運動が向いているのかわからない・・・」、「健康創造館ってどんな所?」等、運動を始めようと思っている方にスタッフがストレッチやマシンの使い方を説明しながら一緒に気持ちの良い汗を流しました。当日は厚生会クリニックの保健師の相談コーナーも設け、充実した時間を過ごせていただけたと思います。

この体験会は定期的に実施予定です。是非ご参加下さい。

お問い合わせは・・・
 TEL 024-552-5365
 (複合施設ホリスティカ かまた 1F 東側)
 営業時間・料金 等、
 お気軽にお問い合わせ下さい

～Topic～

永年勤続表彰を受けました

去る、1月26日サンパレス福島において、福島市医師会・福島県立医科大学医師会合同新年会が開かれ、市医師会の永年勤続職員表彰が行われました。診療所の部において厚生会クリニック勤務の二階堂節子さんが表彰されました。今回は二階堂節子さんに表彰の喜びをお話頂きました。

事務部主任 二階堂節子

福島市医師会の永年勤続職員表彰が行われ、法人事務局から推薦を頂き、表彰を受けて参りました。病院の部は勤続35年以上、診療所の部は勤続25年以上とのことで、私も厚生会クリニック25年以上勤務の部で頂くことになりました。

この29年、いろいろなことがありました。採用されたときは、野田町の福島厚生会病院受付で、何もわからず医療の世界に入り、今では考えられないことですが、請求時期は1枚1枚手書きのレセプトと夜遅くまで格闘し、請求が終わると「やった」という充実感を毎月味わっていました。その後、請求業務はパソコンが導入され、病名や内容確認をするだけとなりました。その頃私事では、子育ての時期で、両親には大変お世話になり、本当に感謝しております。

平成9年3月、飯坂の若喜旅館の火災があったため、福島厚生会病院の100の病床を福島第一病院に移すことになり、無床の厚生会クリニックとして再スタートをしました。それから10年たち建物も老朽化したため、現在はここ「複合施設ホリスティカかまた」で再々スタートとなりました。

私は、先輩方にご指導頂きながら今後とも事務部門の1人として微力ではありますが、貢献していきたいと思っておりますので、どうぞ宜しくお願い致します。



↑ 表彰式会場にて。中央が二階堂さん。ホリスティカ かまたではみんなのお姉さんの存在です。

特定・特別医療法人 福島厚生会 の歩み

昭和27年	8月	医療法人 福島厚生協会設立(創設 星野俊良)
昭和28年	1月	福島市北沢又に 信夫ヶ丘病院 開設
昭和39年	8月	医療法人 福島厚生会に変更
昭和41年	4月	福島市野田町に 福島厚生会病院 開設
昭和47年	4月	信ヶ丘病院から福島第一病院となる
平成9年	3月	福島厚生会病院から 厚生会クリニックとなる。
平成9年	4月	厚生会クリニック内に通所リハビリテーション開設
平成11年	5月	訪問看護ステーションささや 開設
平成12年	4月	指定居宅介護支援事業所ささや 開設
平成14年	4月	特別医療法人認可
平成19年	7月	複合施設 ホリスティカ かまた 開設

厚生会クリニック、介護老人保健施設、居宅介護支援事業所、通所リハビリテーション、運動療法施設などが複合。医療・介護・健康づくりの総合拠点として福島市鎌田に開設。