

生活習慣病との付き合い方 講座2

～ 生活習慣病危険度チェック ～

| | | | | | |
|--------------------------|---|-------------------|--------------------------|----|----------------------|
| <input type="checkbox"/> | 1 | 睡眠時間を十分とっていない | <input type="checkbox"/> | 7 | 毎日、間食している |
| <input type="checkbox"/> | 2 | たばこを吸う | <input type="checkbox"/> | 8 | 甘いお菓子やジュースを毎日口に入れている |
| <input type="checkbox"/> | 3 | 20歳代前半より10kg以上太った | <input type="checkbox"/> | 9 | 野菜は、ほとんど食べない |
| <input type="checkbox"/> | 4 | 過度の飲酒を繰り返している | <input type="checkbox"/> | 10 | 脂っこい食べ物が好き |
| <input type="checkbox"/> | 5 | 運動は、ほとんどしない | <input type="checkbox"/> | 11 | 外食が多い |
| <input type="checkbox"/> | 6 | 朝食は、ほとんど食べない | <input type="checkbox"/> | 12 | ストレスがたまっていると感じる |

チェックが付いた項目は、生活習慣で改善したい項目です。当てはまる項目が多いほど生活習慣病の危険性が増えてきます。

また、厚生会クリニックには、自動身長・体重・BMI測定器があります。

いつでも測定に来てください。まずは、意識する事から始めましょう！

*厚生会クリニックでは、7月中旬よりCT検査が可能になり、より充実した診断が可能になります。

*特定健診（旧市民健診）が始まりました。毎年9月以降は、大変混みますので、早めの予約をお勧めいたします。

（厚生会クリニック 保健師 齋藤）



～編集後記～

ホリスティカかまたが1年を迎え、私の単身赴任もはじめて1年間、乗り切りました。仕事、掃除、洗濯を独身のときのように、1人でこなすのは、かなり苦痛でした。そのため、当初、食生活は乱れ、太る一方でした。しかし、ここは複合施設ホリスティカかまたです。健康創造館で汗を流すことにより、食生活の悪さをカバーすることができたのです（本当は栄養バランスが欠けてます）。昨年8月上旬から運動をはじめ、体重はみるみる落ちていきました。当初と比較し、今では11キロ以上減量できました。食育はまったく手本になりませんが、体育に関してはいい手本になったかと思えます。ぜひ、皆さんも健康のため、健康創造館で筋トレ、エアロビや歩行などの有酸素運動を行ない、アンチエイジングしましょう。（文責：歯科医師 大貫）

夏祭りのお知らせ

～ホリスティカかまた夏祭り～

7月26日土曜日の午後2時より、老健施設ご利用者様を対象とした夏祭りを行います。ゲーム、太鼓の演奏、よさこい踊り等、お楽しみください。

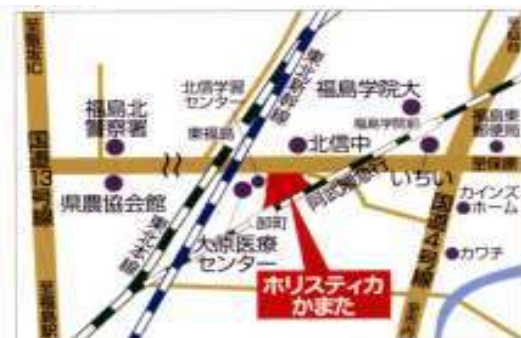
～ダンシングソーダナイト参加決定！～

福島のわらじ祭りにホリスティカかまた職員が参加！ただいまダンスの猛特訓中です。ヒップホップ系のダンスとカラフルな衣装に、こう御期待！

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

「ホリスティカかまた一周年を迎えて」

特定・特別医療法人 福島厚生会 理事長 星野 俊一

本年7月、ホリスティカかまたは一周年を迎えることとなりました。ホリスティカかまたは厚生会クリニック、介護老人保健施設、通所リハビリテーションの他に健康創造館などを含む保健・医療・福祉の複合施設としてスタートしましたが、全職員の結束でほぼ一年を乗り切り現在では連携もスムーズに行くようになってきました。

もともとホリスティカという名称はギリシャ語から由来したもので、個々のものがばらばらに活動しては効果が挙がらず、全体としてまとまることによって、より効果的・強力になるという意味であります。ホリスティカかまたは複合施設としてまさに適したものと思われま。またホリスティカからの派生語としてヘルス（健康）やヒール（癒し）がありますが、このことから当施設にぴったりの名称と思っています。

近年ホリスティック医学が盛んにとり上げられる時代となってきました。現代は西洋医学が主流ですが、それだけでは十分とはいえない領域は数多くあります。ホリスティック医学では人間のもっている自然治癒力をいやしの原点としています。

「健康寿命を延ばす」ことが最終目標、未病のうちに健康を損ねる要因をアンチエイジングドックや検診で見つけ出し、食生活の改善、更には運動習慣を身につけるお手伝いが重要な役割となります。

生活習慣病は決して社会の責任ばかりでなく、個人の責任でもあります。ホリスティカかまたは地域の皆様の健康寿命が延び、いきいきと元気で生活が楽しめるよう施設全体で応援するよう取り組んでいきたいと思います。



健康祭を開催しました

去る6月6日(土)、7日(日)の二日間にわたり、施設内において、「メタボ予防のために！ 1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ」というテーマを掲げ、開設一周年記念 健康祭を開催しました。晴天にも恵まれ、多くの方がご参加されました。主な内容は以下の通りです。

○ ～ 1に運動 ～ 「メタボ防止・ウォーキング健康教室」

日本ウォーキング協会常任理事 門間 孝一氏をお招きして、ご講演をいただきました(題目:若く美しく老いるために 一足の運動靴からウォーキングを始めよう)。講演後は実際に施設周辺のウォーキング(3km コース・2.5km コース)を参加者全員で行い、気持ちのよい汗を流しました。



「親子で体験・メタボ作戦」

健康創造館では、就学前から小学校4年生までのお子様とご両親を対象とした体操教室が行われました。



○～ 2に食事 ～

「管理栄養師による調理実習」

電子レンジを利用して、お手軽チャーシューなどを一緒に作りました。電子レンジなどは上手に使うと、余分な油をカットすることができます。施設内がとてもおいしそうな匂いで満たされ、料理後は全員で試食をしました。

○ ～ しっかり禁煙 最後にクスリ ～

「薬剤師によるお薬・サプリメント相談」

特設会場では禁煙コーナーが設けられ、ビデオ鑑賞を行いました。また、同じく会場には薬剤師による相談コーナーが設けられ、賑わいをみせていました。

看護週間

5月12日から一週間、ナイチンゲール生誕の日を記念して施設内をたくさんの花で飾りました。また施設内の車椅子を職員全員でみがきました。日頃何気なく使っている車椅子ですが、歯ブラシを使ってピカピカに磨き上げ、ご利用者様も私たち職員も大満足でした。



新施設長あいさつ

介護老人保健施設 ホリスティカかまた
施設長 大久保 千真季

この6月から「介護老人保健施設 ホリスティカ かまた」の施設長を務める事となりました。福島女子高校(現 橘高校)を卒業し、筑波大学医学専門学群に進み、筑波大学付属病院で皮膚科研修医として6年間過ごした以降は、20数年、茨城の地で皮膚科医として一般市中病院を中心に勤務してきました。その間に、仕事を続ける傍らの結婚・子育てと、私の人生の前半のメインステージを茨城のつくばの地で過ごしてきました。

この度故郷の福島に戻り、介護老人保健施設という今までとは全く違う分野と立場で医師として関わる事になり、新しく学んでいかなければならない事が山積みです。また勤務医時代の主治医になぞらえれば、一人で受け持つ入所者の方の人数の膨大さにめまいを覚えました。医師がインシニアチブを取って治療方針を決めていく病院と違い、介護サービスに携わる各分野のスペシャリストの方々とのチームプレーが大事であることを、おぼろげながら理解しつつあるところです。

6月の第1週目は、あっという間に過ぎたようでもあり、1週間以上の長さを感じた様でもあり、実に密度の濃い時間でした。オリエンテーションを受け、実際の現場に立ってみて、高い目標とプライドを持って仕事に当たる各部署の方々と接する中で、私は恵まれた職場に來たに違いないと、当初の不安は払拭されつつあります。

まだまだ不慣れで、至らない点も多い事とは思いますが、各部署の皆様、医療の面では厚生会クリニックの先生方と連携を取りながら施設長を務めていきたいと思っております。今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

クリーンアップ作戦大成功！

5月30日の朝、ホリスティカかまたでは、敷地内の草むしりと近隣地区のごみ拾いを行いました。あいにくの小雨模様でしたが、職員61名持ち前の団結力の良さと施設内外をきれいにすることができました。偶然にもこの日は、ごみゼロの日(530のゴロ合わせ!)だったようで、毎年の恒例行事にできたらと思っております。

