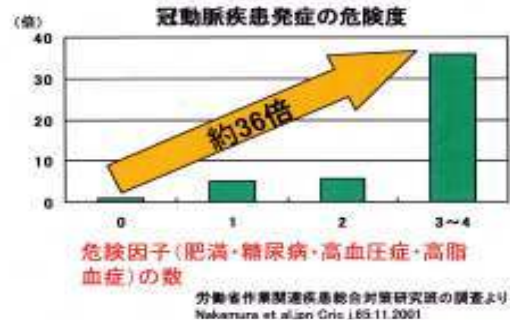
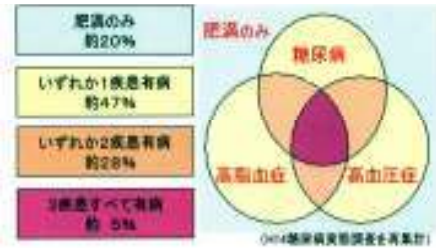


生活習慣病との付き合い方 講座3 — どうして太っているとイケないの? —

それは肥満者の多くが複数の危険因子を持っているからです!

肥満、高脂血症、高血圧症、糖尿病の4つが危険因子。これらが重なるほど急速に動脈硬化を進行させ、脳卒中、心疾患の発症危険性が増大します。あなたのBMI値は大丈夫ですか? (25以上は肥満です) 生活習慣(1に運動、2に食事、3に禁煙、最後にクスリ)を改善して、メタボリックシンドロームを一掃しましょう。(保健師 齋藤啓子)



—TOPIC— 福島わらじ祭りルーキーオブソーダナイト賞受賞!

当施設スタッフ49名は、8月2日(土)に福島わらじまつのダンシングソーダナイトに初参加しました。13号線を約1時間半にわたって踊ってきたのですが、とにかく暑かったです。汗いっぱいになりながらもその暑さに負けないくらい、アツク踊ってきました。踊りで使用したぼんぼんや巨大うちわは、通所リハビリテーションの御利用者様と協力して作りました。そういった意味でも、今回の賞は出場したスタッフだけではなくホリスティカかまたに関わる皆さんの力で得たものだと感じています。ここで得た達成感・一体感を忘れず、今後もホリスティカかまたを盛り上げていきたいです。(通所リハビリテーションスタッフ 三浦)



* 当施設では、「福祉サービス第三者評価事業」を受審することとなりました。

福祉サービスの第三者評価事業は、サービスの質の向上や利用者様への情報提供などを図るため、公正・中立な第三者がサービスの内容や運営状況を専門的かつ客観的な立場から評価することを目的としています。尚、評価実施日は12月の予定です。

～編集後記～

健康創造館で現在も、筋トレ、ジョギングを継続しております。当初はウォーキングでしたが、周りで走っている方を見て刺激を受け、昨年11月頃からジョギングへと移行しました。今年5月頃は時速10キロで40-50分程度と、速度をアップして走れるようになりました。8月30日の「もの里マラソン大会」に出場しようと決心し、いいタイムを作ろうと必死になりました。7月下旬から8月上旬は時速12-13キロ、40-50分程度に上げて頑張っていました。しかし、突然、足に激痛が走り、歩くのも大変になってしまいました。マラソン大会の出場は断念しました。今回でまた思い知らされました。何でもそうですが、地道に小さいことを築き上げることを。現在は、1年後にフルマラソンを走れるよう、こつこつ積み上げるトレーニングに変えています。(文責: 歯科医師 大貫)

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

「健康で長生きするために」

健康創造館 ホリスティカ 館長 阿久澤 和夫

複合施設 ホリスティカ かまたへようこそ。施設内には、医療・介護・健康づくりのお手伝いをするためにクリニックや介護老人保健施設などがあります。その一つに健康創造館 ホリスティカという医療と運動が一緒になった健康づくりを実践する健康増進のための運動施設もあります。



ところで、あなたは健康ですか? あなたは運動していますか?

日本人の平均寿命は伸びてきています。しかし現代人は運動不足です。なぜなら車社会のなかで、歩くことに消極的だからです。運動不足・食べ過ぎによりメタボリックシンドロームから生活習慣病になってしまいます

そこで運動不足を解消するためにどんな運動をしましょうか?

普段、運動をしていない人がいきなりジョギングしたりすると心臓に負担がかかり、生命に危険を及ぼすことがあります。自己流でなくメディカルチェックをもとに、あなたに合わせたトレーニングをしましょう。

医療と運動が一緒になった健康づくりメディカルフィットネスをスタッフと一緒に実践し、健康で長生きしたいものです。

有酸素運動で基礎体力が身に付けば、その後は戸外でのウォーキングや他のスポーツを楽しむことも出来ます。健康増進を図りながら友人も増え、元気に過ごせれば一石二鳥です。やってみたいスポーツ No.1はウォーキングというデータもあります。実際にウォーキングを行っている人の数は年ごとに増えてきています。

一人でも簡単にすぐ出来るウォーキングですが、ふくしま歩こう会の例会や、テレビ局、新聞社などのイベントに参加して皆で歩くのも楽しいものです。土日を利用する全国イベントも各地でおこなわれています。

健康づくりのために、運動を始めようと考えている方はぜひ健康創造館に来館されて見学や体験されることをおすすめします。

健康創造館ホリスティカ

のご案内

会員募集中!!

メディカルフィットネス

健康創造館 ホリスティカとは、施設内にある運動施設です。運動を始めようと思う方ならどなたでも行えます。

メタボが気になる、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…等、目的に合わせてスタッフがトレーニングメニューを提供、ご指導致します。

また、健康創造館は厚労省認定の健康増進施設の認定を現在申請しており、より安全・安心な運動環境の提供を目指しております。

見学等、随時受け付けております。

営業時間 9:00~22:00

休館日 日曜・祝日・年末年始



お問合せは…

TEL 024-552-5365

(複合施設ホリスティカ かまた 1F 東側)
お気軽にお問合せ下さい

~ 会員様の声 ~

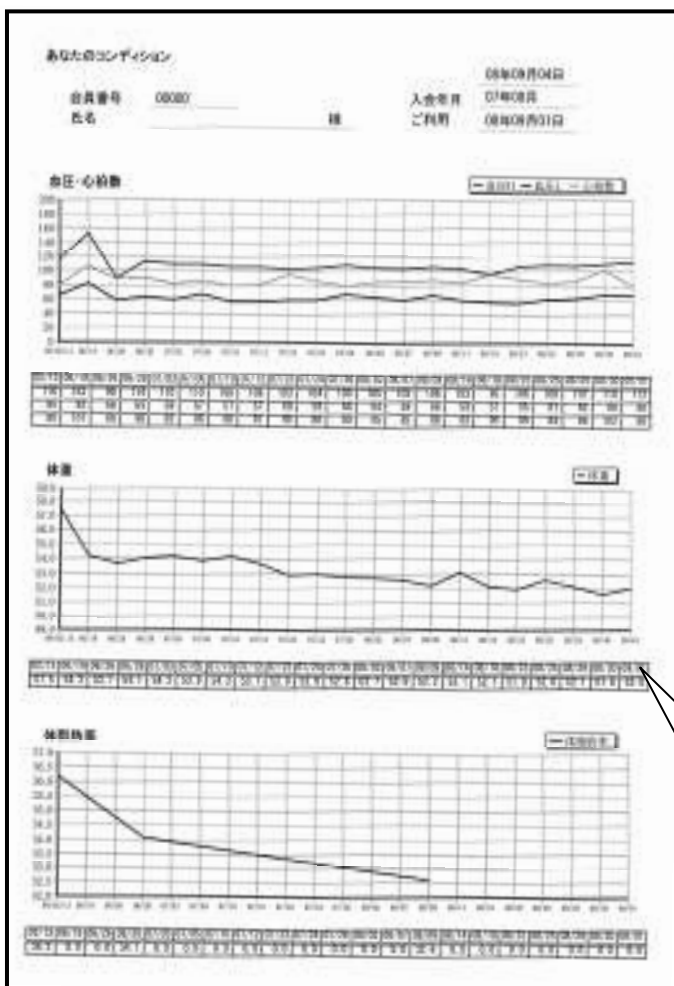
- ・ 体重が減った (50代男性)
- ・ 他の人から「引き締まった」、「姿勢がよくなった」と言われる (60代女性)
- ・ 活動的になった (30代男性)
- ・ 血圧が安定してきた (60代男性)

ご利用の皆様は利用時間や頻度等、ご自分のペースに合わせて運動をされています。また、健康創造館には、スポーツドクターもおおり、気軽に相談することもできます。

体調管理として血圧、体重、体脂肪率の毎回の記録を管理しています。

毎日の変化には気づきにくいのですが、このようにグラフにして長期的にみると効果が目に見えてわかります。

※グラフ作成は希望者対象



会員様のコンディション推移



さわやかな秋がやってきました。この夏、皆様はいかがお過ごしでしたか?介護老人保健施設ホリスティカかまた、および通所リハビリテーションでは、さまざまな行事を通して、楽しい思い出がたくさん出来ました。ここに一部を紹介いたします。

ホリスティカかまた夏祭り



7月26日(土)ホリスティカかまた施設全体の夏祭りを開催しました。ボランティアの方による霊山太鼓やよさこい、職員手作りのゲームコーナーや写真コーナー・ネイルコーナーなど、利用者様に大好評でした。また、事前に利用者様に作成していただいたうちわに、夏祭りでの写真を貼り、利用者様に贈りました。夜には福島の花火大会も観賞することができ、夜空に咲く色とりどりの花火と一緒に夏祭りは大変な盛り上がりの中、無事終わることができました。開設して初めての夏祭りでしたが、利用者様、ご家族様はもちろんのこと私達職員も楽しい時間を過ごすことができました。

盆踊り

8月20日(水)介護老人保健施設利用者様と4階ハーモニーホールで盆踊りを行いました。ホール中央におみこしを置き、利用者様にはおみこしを囲むようにしてねじり鉢巻姿で参加していただきました。施設長あいさつの後、職員が踊ったダンシングソーダナイト・よさこいは大好評で利用者様の飛び入り参加もありました。最後には秋田の「ドンパン節」の曲に合わせておみこしの周りをまわりながら、皆様で体を動かしてもらい、楽しい時間を過ごしていただくことができました。



敬老会



9月17日(水)4階ハーモニーホールにて介護老人保健施設、通所リハ合同で敬老会が開かれました。利用者様は園児によるダンス、ボランティアの方による歌や踊りを楽しみました。園児を見て、ひ孫を見ているようだと思しながす方や、大きな拍手で喜ばれている方もいらっしゃいました。ボランティアの方と職員のユーモア踊りは大盛り上がりで、終わってから笑い絶えませんでした。最後に記念品を代表の利用者様へ贈りました。利用者様の普段は見られない様子も見られ、職員も楽しい時間と驚きのひとときを過ごせたのではないのでしょうか。