

気軽に・簡単に・効果的 筋力トレーニング ~下っ腹編~

筋肉は刺激を与えなければどんどん衰えていきます。筋肉は動くためだけでなく、姿勢を保つ（体を支える）役割も果たしています。今回は特に気になる体の部分「下っ腹（下腹部）」を引き締める効果のある筋力トレーニングをご紹介します。



壁などに片手を添えてバランスのとれる状態で行います。片足を斜め下から上に動かす筋力トレーニングです。お腹に力を入れ、股関節を支点に行くとより効果的です。呼吸に合わせて行いましょう。

体験会（トレーニングマシン利用）のお知らせ

日時：平成 22 年 1 月 24 日（日）
2 月 21 日（日）
3 月 14 日（日）
9：30～15：30

ご利用料金：500円（通常 1,575 円）
*当日は施設内をご自由にお使いいただけます。
動きやすい服装・室内シューズ・タオル等をご持参下さい。

お問合せは・・・ TEL 024-552-5365



入会特典!

入会金 無料
登録手数料・会員証発行料
当日の入会予約、当月もしくは翌月からご利用の入会に限らせていただきます。

健康創造館ホリスティカとは・・・
複合施設ホリスティカかまた内にある、運動と医療が一緒になった **フィットネスクラブ**です。健康創造館では、ご利用になる方の目標達成に向け、運動・栄養・生活習慣の面から、有資格者が目的に合わせた安全で効果的な運動をご指導しております。
随時見学できます。お気軽にお立ち寄り下さい。

～編集後記～
昨年 11 月 23 日、はじめて 42.195 キロを走ってきました。記録は 4 時間 3 分 55 秒でした。完走はしたものの、途中で歩かないと、ゴールできませんでした。「30 キロを過ぎると足が動かなくなるよ」とよく耳にはしていました。今回まさにそれを実感しました。残り約 10 キロは足の痛みとの戦いで地獄のようでした。ランニングの市民大会に出場していつも思うこと、それは経験です。幾度とフルマラソンに出場されている方は、42.195 キロという距離をうまいペース配分で完走していました。2 月 14 日のいわきで行なわれるフルマラソンでは、上手にペース配分をし、私の楽しい走りの物語を作りたいです。（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
URL : <http://www.holistica-kamata.jp/>

TEL:024-552-5111(代) Fax:024-552-5676

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

新年のごあいさつ

理事長 星野俊一

新年明けましておめでとうございます。皆様には、輝かしい新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

さて、地球温暖化、炭酸ガス排出規制など地球にとって深刻な問題に対して開かれたデンマークでの国際会議は、結論が得られないまま終わってしまいました。自分に都合のよいことばかりを主張しては何事もよい結論には至りません。自分達の身のまわりを見てもまだまだ省エネの余地はあると思われまじ、ひとりひとりが真剣に取り組んで行かなければならない問題です。ホリスティカかまたが他に先じて整備した地中採熱システムと床放射冷暖房は老健入居者にもやさしい効率的な空調として大いに評価されています。これは省エネ効果にも威力を発揮し、化石燃料の消費量の節減に寄与しています。



「ホリスティカ」の語の意味は精神、身体、環境がほどよく調和し、最良のQOLを得ている状態を意味し、より積極的な健康を求める代名詞のようなものです。今年は施設開設後三年を迎え、施設の真価が問われることとなります。新年を迎えるにあたり、法人の理念にもある「人間愛、奉仕そして感謝」を旨として、各人が自己研鑽に努める一年にしたいと願います。
未だインフルエンザの流行は終息していません。健康に留意してみんなで頑張っていきましょう。

ホリスティカとは？

Hollistic 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・気の有機的総合体、もともと自然治癒力を有しています
“自らが癒す”
ホリスティカかまたがお手伝い

老健便り

～福島市高齢者作品展に作品出展～

老人保健施設では、リハビリの一環として、作業療法士の指導の下に利用者様と様々な作品作りに取り組んでいます。

一人一人が協力して、大きな作品に仕上げています。こちらは家にある毛糸を使って紐を作り大きくまとめてクッションに仕上げました。



右の作品は、クリスマスの作品として貼り絵をしました。毎月、季節にあった作品を、みんなで作っています。実物はかなり大きいですよ！

通所リハビリ便り

～クリスマス会～

通所リハビリテーションでは、12月21日・22日に、利用者様53名参加でクリスマス会を行いました。

スタッフがドリフターズの志村けん、加藤茶に成りすまし、ヒゲダンスを披露しました。輪投げやバケツ回しなどのパントマイムを行い、成功時には利用者様より大きな歓声と拍手をいただきました。



最後にかわいい女性サンタ（スタッフ）より利用者様へクリスマスプレゼントが贈られました。

今年はインフルエンザ感染予防対策ということで、通所リハビリテーションのみでの開催となりましたが、ご家庭では味わえない、にぎやかなひと時を皆で楽しみました。

相談室のご紹介

- * 人と人との関わりを大切にしながら、制度(介護保険・市町村・医療等)・施設との橋渡し・調整を行なっております。
- * 利用者様、ご家族様の想いを伝える「代弁者」として動いております。

- ・ 利用者様、ご家族様のご希望を伺い、入退所をすすめています。
- ・ 利用者様の能力を引き出せるよう各専門スタッフと話し合い、サービス計画を作成しております。
- ・ 退所時には他の機関と調整し、不安なく在宅にお戻りいただけるように努めております。

お気軽にご相談下さい。

TEL 024 - 552 - 5687(直通)

《相談時間》 月曜日～金曜日 8:30～17:00
 土曜日 8:30～12:30
 ※祝日・年末年始を除く

《担当者》 支援相談員 藤城恵子
 横川京子
 朽木豊



検査のはなし

【便潜血検査】大腸がんを早期に発見！

厚生会クリニック 検査室

市民検診や人間ドックなどで、多くの方が「便潜血検査」を体験されていることと思います。検査結果はいかがでしたか？

近年、食事の欧米化などによって大腸がんが著しく増え、がん死亡原因の男性4位、女性では1位となっています。

大腸の内壁にがんがあると、しばしば出血が起きます。潜血検査では、見た目ではわからない微量の出血もキャッチできるため、大腸がんの早期発見に役立ちます。統計的には、検査実施者の5～7%が陽性で、その約半数からポリープが発見され、2～4%ががんであるとされています。痔の場合も陽性になるので、陽性になっても悲観することはありませんが、大腸内視鏡などの精密検査を速やかに受けることが重要です。

逆に、陰性であっても検査の日はたまたま出血していなかったという場合もあるので注意が必要です。2日間採取するのはこのためで、早期がんの発見率は1日採取の3倍になります。

大腸がんは45歳を過ぎると発症率が高まります。症状が無くても年に一度は検査を受けましょう。

