

厚生会クリニック からのお知らせ

その他に、協会けんぽでの生活習慣病予防健診・特定健診・人間ドック・アンチエイジングドック・遺伝子検査も実施できます。

(予約が必要です。)

ぜひ、1年に1回、自分のからだ向き合
って、健康状態を確認してみたいか
でしょうか？

厚生会クリニックの受付まで、お問い合わせ
ください。

<問い合わせ先>

(直通) TEL 024(552)5315

平成 22 年 7 月から 11 月まで福島市の市民検診を受付・
実施しております。毎年、10 月 11 月は大変込み合います
ので、お早目の予約、受診をお勧めいたします。

【検診内容】

- ・国保特定検診
- ・後期高齢者健診
- ・胃検診(内視鏡・透視)
- ・大腸検診
- ・胸部X線検診(結核・肺がん)
- ・前立腺がん検診
- ・乳がん検診
- ・骨粗しょう症検診
- ・肝炎ウイルス検診



アロマセラピー室より

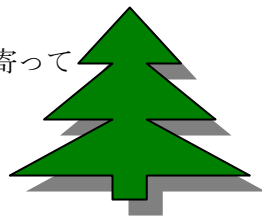
〜アロマセラピーの仕組み〜

レモンやペパーミントの香りをかいで気分がスーッ
としたりすることはありますか？ アロマセラピー
は、精油を用いて香りをかぐことで、心の健康を促し
分泌腺を刺激して、ホルモンの分泌を促進させる効果が
あります。また、オイルを希釈して直接体のトリート

メントとして用いると皮膚を通し、体の中に入り
込み病的な細胞を健全にする働きもあります。
いかに健康に年を重ねるか？ 「からだと心」を
いたわり、楽しく年を重ねて頂くためにも、アロマ
セラピーの自然療法は、とても大切なケアのひと
つだと思えます。

アロマセラピー室に、立ち寄って
みてはいかがでしょうか？

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆



〜編集後記〜

2月14日、いわき市で2回目のフルマラソン、42.195キロを走
ってきました。記録は3時間51分と前回よりタイムが10分以上よ
くなりました。フルマラソンとハーフマラソンの走り方が全く違
うことを実感できました。私の中で、フルマラソンは如何に体
力を最後まで温存して上手に走れるか、ハーフマラソンは最後
まで如何に早いスピードを保って走れるかということです。仕事
や私生活においても同じようなことがいえるのではないでしょ
うか。7月4日、道端のアジサイがとてもきれいです。たくさ
んの上りや下りがある、東和ロードレースのハーフマラソン
に出場してきます。(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
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

ホリスティカかまた 3周年にあたって

社会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は創立3周年を迎えます。建築予定地の田んぼや果樹園であった広い土地に立って、夢をふくらませたのも昨日のように思えます。ここに医療と介護の境をなくし、更にはアンチエイジングを加味した予防医学の実践の場としての複合施設の建設を企図した訳です。

複合施設の在り様を「人間が本来持っている自然治癒力を癒しの原点とし、自然・社会との調和にもとづく健康観に立脚する」とすることから複合施設の名称を「ホリスティカ」と命名しました。

人は動脈と共に老いるという名言があります。老いは避けられませんが、健康寿命をなるべく伸ばし、楽しく有意義な日々を過ごすことは可能であり、その要素として運動は不可欠です。体の故障の原因には運動不足が深く関わっています。この複合施設内に健康創造館を併設し、メディカルフィットネスの実践の場を設けており、会員は300人を超え、尚増加しております。

私達自身の健康管理は決して社会管理だけに任せては不十分であり、自己責任が大であることを銘記すべきです。3周年を迎えることが出来たのも、地域の皆様のご支援があったからこそと肝に銘じこれを感謝し、今後とも職員と共に力を合わせ努力して参ります。



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

ホリスティカ かまた 通所リハビリテーション

通所リハビリテーションでは、毎月様々な行事を利用者の皆様と楽しんでおります。クッキングや畑仕事、散歩、作品作り、カラオケ、映画鑑賞など、ご希望を取り入れながら楽しく過ごせるよう、お手伝いさせていただいております。畑仕事では、すいかやトマト、枝豆などの苗を植えました。暑い日でしたが、利用者様に教えていただきながら、みんな一丸となって取り組みました。今から秋の収穫祭が楽しみです。



↓ホットケーキ作り

初めての畑作業

ウッドデッキで

介護老人保健施設 ホリスティカ かまた

介護老人保健施設では、施設が持つ専門的な技術や情報を地域の皆さんに提供するために、年に数回、介護教室を行っております。

今まで、「おむつの上手な使い方」や「介護食の工夫」、「口腔ケアの豆知識」などについて、開催してきました。参加下さった皆様からのリクエストにもお答えしながら今年度も随時開催していきます。介護教室の案内は、施設内掲示板に掲載しております。詳しくは、職員にお尋ね下さい。

皆様のご参加を、お待ちしております。

介護教室の一コマ



管理栄養士による『介護食の工夫』



『福祉用具について』の詳しい説明（介護教室）



歯科医師による『口腔ケアの必要性』（介護教室）

健康創造館 開設3周年記念 健康まつり を開催しました (2010.6.26)



運動の実技を行っている様子です

「こころとからだのセルフケア～気持ちよく息をしていますか?～」をテーマに、ホリスティカかまた4階ハーモニーホールにて健康まつりを開催しました。第1部では、男女の更年期について保健師による健康講話と、健康運動指導士による呼吸法の運動実技を行いました。

また、講話や実技の他にも、体組成の測定や医師、保健師、管理栄養士との相談コーナーを設置し、参加者の方々はそれぞれ興味、関心のある部分で熱心に耳を傾けておられました。

当日の入会申込の方、入会金5,250円が無料になります。

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どなたでもご利用いただけます。メタボ予防や健康づくり、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…など目的に合わせた運動を行います

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)
営業時間・料金等、お気軽にお問合せ下さい

体験会のお知らせ
7/25 (日)
8/22 (日)
9/19 (日)
9:30～15:30
施設内で体験会を行います
(参加費 500円)。

topic

民報健康フォーラム (2010.6.12)

福島民報社主催の健康フォーラムがコラッセふくしまで開催されました(福島厚生会協力)。

第1部では医療講演として、当法人医師2名(土屋敦雄 第一病院副院長・外科部長、加藤哲夫 第一病院副院長)が、乳がんや腎臓病について話をし、未然に防ぐための具体的なアドバイスを行いました。

第二部では**秋野暢子さん**を講師に迎え、「たるまない女」になるための体と心の無駄落とし」と題してお話をされました。有酸素運動や筋力トレーニングの大切さを、歩き方や腹筋などの実技を入れながら行われました。ユーモア溢れるお話で、笑いの絶えない60分でした。

