



CO1PA
Comfortable Sports Space

ヘルスアップ 通信

～予防・維持・改善～

発行日：平成 28 年 4 月 30 日

創刊号

ヘルスアップ通信創刊のお知らせ

特集

医療法人埼玉会 生活習慣病対策準備室

事務局 岸田有介（埼玉川口クリニック事務長）

はじめまして、医療法人埼玉会、生活習慣病対策準備室です。当部門では生活習慣病の予防活動や運動療法、食事療法普及を軸に、通院している患者様や地域の皆様へ向けての啓蒙イベントの企画、運営もしくは支援活動を目的に発足を目指しております。また同時に、一緒に働いているスタッフ皆様のヘルスアップのお手伝いも重要な使命だと思っておりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

この度は第一弾（！）として同じ松原団地駅前のフィットネスクラブ、コ・ス・パ松原様と共催で「運動教室」（無料）を地域の皆様へ向け開催を計画致しました。今後は社会的にも問題となっている「骨粗鬆症」「認知症」「糖尿病」「低栄養」で困っている方に対する運動なども積極的に取り組んでいく所存であります。今後は本年 9 月の正式設立を目指し皆様のご協力ご理解のもと最善を尽くして参りたいと考えております。本紙ヘルスアップ通信を通じて色々な情報を発信できればと考えております。今後とも宜しくお願い申し上げます。

CO1PA
Comfortable Sports Space

室長 村上卓也（埼玉草加病院リハビリテーション部長）

皆様ご存知のように、日本は高齢化が進み、2025 年には 75 歳以上の後期高齢者が 2,000 万人を超えるとも言われています。高齢化社会を語る上でのキーワードとして、『平均寿命』や『健康寿命』があります。『平均寿命』とは、0 歳児があと何年生きられるかを表した年数で、『健康寿命』とは認知症や寝たきりなどいわゆる要介護状態に陥らず、元気に生活できる期間のことを言います。いまこの『健康寿命』をいかに延ばしていくかが、われわれ医療従事者に課せられた課題でもあります。

運動は『健康寿命』を延ばすためには不可欠です。運動は、糖尿病、動脈硬化などの生活習慣病をはじめとして、慢性腎臓病や認知症、骨粗鬆症など多岐に渡り注目されています。

運動と言われると、ハードルが高いとお考えの方も多いかと思いますが、激しいことをする必要はありません。まずは身体を動かしていただく、動ける身体を作っていただくことが、これから病気を予防する上で大切になります。まずはお気軽にご参加ください。



コ・ス・パ ヘルスアップ教室

コ・ス・パ松原様と医療法人埼玉会の初コラボ企画、運動習慣のきっかけ作りをコ・ス・パ様にお手伝いいただき、幅広いご年齢の方に無理なく安全に体を動かす楽しさを知っていただこうと思います。

第一回目の開催を平成 28 年 6 月 25 日（土）14 時 00 分からさいゆうヴェリッジ 3F 会議室にて開催を予定しております。対象は当院患者様、地域住民の方々、コ・ス・パ利用者様、当院スタッフ 定員 30 名までとなります。内容は、ストレッチ～リズムダンス or エアロビクス～ストレッチ（合計 40 分程度）。講師はコ・ス・パ松原様のインストラクター、そして補助スタッフとして、当院の理学療法士、看護師も参加予定です。なお安全な運動強度で実施致しますが、身体的に負担が大きいと判断される場合にはご遠慮頂く場合もございますのでご了承下さい。詳細は次ページ

コ・ス・パヘルスアップ

教室のお知らせ



COIPA
Comfortable Sports Space



医療法人 埼友会
埼友草加病院
SAIYU SOKA HOSPITAL

参加費は「無料」(定員 30 名まで)

フィットネスクラブのインストラクターが講師！埼友草加病院のリハビリテーション部スタッフや看護師も参加します。是非、運動習慣のきっかけに！！

お気軽に約 40 分間の運動教室

対象： 地域住民の方、当院患者様、コ・ス・パ利用者様、当院スタッフ

フィットネスのプロと医療のコラボ企画

コ・ス・パ松原様の全面協力により実現した、無料の運動教室！

会場は医療法人埼友会&講師はコ・ス・パ松原のインストラクターによる「運動のきっかけ作り」企画。第一弾☆

一緒に気持ちの良い汗流しませんか？

日時： 平成 28 年 6 月 25 日 (土)
午後 2 時～午後 3 時

場所： さいゆうヴィレッジ 3F
(埼友草加病院 3F 会議室)

申込： 埼友草加病院リハビリテーション部

プログラム

- ・ストレッチ体操 (5分程度)
- ・リズムダンスまたは、エアロビクス (30分程度)
- ・ストレッチ体操 (5分程度)

なお安全な運動強度で実施致しますが、身体的に負担が大きいと判断される場合にはご遠慮頂く場合もございますのでご了承下さい。

※当日は動きやすい服装、運動靴でご来場ください。



わたしたちは、生活習慣病予防に努め、**運動療法**や**食事療法**の重要性を地域へ発信することを目指します。

インフォメーション



ヘルスアップ 通信

～予防・維持・改善～

発行元 医療法人埼玉会 生活習慣病対策準備室

室長 理学療法士 村上 卓也
担当看護師 竹内 幸博

住所 草加市松原1丁目7-22 埼玉草加病院
電話：048-944-6111

事務局 岸田 有介
住所 川口市戸塚東3-3-18 埼玉川口クリニック
電話：048-291-1200

今回、共催にご協力頂きました「コ・ス・パ松原店」様のご紹介

草加市松原、松原団地駅前にあるフィットネスクラブ。
施設の見学は営業時間中いつでも無料で行っております。
お気軽にお立ち寄りください。



インストラクターのご紹介

写真は担当して頂く、コ・ス・パ松原店の健康運動指導士【小澤源太郎さん】

皆様、はじめまして！！

フィットネスクラブ コ・ス・パ松原の小澤と申します。

この度、医療法人埼友会様と共催で「運動教室」を担当させていただきます。

医療法人埼友会様の理学療法士、看護師の方々と協力し、運動教室をおこなっていきます！

私たちは日頃、駅前のフィットネスクラブでお客様の健康増進などのご要望に対して、運動プログラムの提供をしています。具体的にジムでの運動指導、スタジオでのグループエクササイズやマンツーマン（1対1）での運動指導など多岐にわたる運動プログラムをご提供しております。

6月から開催する運動教室では、定員 30 名のグループエクササイズをおこなっていきます。

グループエクササイズでは大人数でストレッチをしたり、その場で足踏みをしたり、音楽に合わせて身体を動かしたり、たのしく気軽に参加できる運動メニューを行なっていきます。

初めての方や経験したことがある方もいらっしゃると思いますが、様々なレベルの方が参加するレッスンを常日頃からおこなっているコ・ス・パのスタッフが指導していきますので、安心してご参加ください。

また、簡単にできるストレッチやリズムダンスをおこなっていくので、「やったことがない」「私にできるかしら」と少し不安な方もぜひお越しください！ご自身ができる範囲内で動くだけでも楽しんでいただけます。一緒に身体を動かすことを楽しんでいきましょう！

皆様にお会いできることを楽しみにしております。

