



ヘルスアップ 通信

～予防・維持・改善～

発行日：平成 28 年 8 月 20 日

Vol 2

医療法人埼友会 生活習慣病対策準備室の取り組み

第 1 回コ・ス・パヘルスアップ教室の様相

駅前ロータリーのような存在

前回、ヘルスアップ通信創刊号でご紹介させて頂きました「コ・ス・パ ヘルスアップ教室」は多くの皆さまにご参加をいただき開催できたことを大変うれしく感じております。詳細は特集欄にご紹介いたします。

コ・ス・パヘルスアップ教室のコンセプトは、「医療（治療）」でもない「スポーツジム（本格的）」でもなく気軽に安全に楽しく運動の場をコ・ス・パ松原様と共催し、地域に貢献できればという企画です。この企画を通じて生活習慣病予防、運動習慣の向上のお手伝いになればと考えております。

医療機関では様々な疾病により低下した運動機能の回復訓練（リハビリ）を行ないますが、あくまでも治療の範囲（日常生活に戻れる程度）であります。一方でスポーツジムでは健康意識が高い方々が筋力アップや健康維持、ダイエット目的で通われております。我々は運動の方法がわからない方や皆でわいわい楽しく汗を流したい方、お身体に不安があり負荷がわからない方などを対象にし、生活習慣病予防の為の運動習慣、介護予防、高齢者の方々の筋力低下予防など、医療機関

単独又はスポーツジム単独では開催できない「病院のリハビリテーション室とスポーツジムのスタジオ」の中間的役割を果たしたく開催しております。コ・ス・パ松原様のインストラクター（健康運動指導士）と当院の医療スタッフ（看護師や理学療法士など）も一緒に参加しておりますので安心して安全です。

この松原団地駅前の立地、「さいゆうヴィレッジ（埼友草加病院）」と「コ・ス・パ松原様」と「地域の皆さま」との間をつなぐ駅前ロータリーのような存在でありたいと考えております。

第 1 回 コ・ス・パ ヘルスアップ教室

平成 28 年 6 月 25 日（土）14 時～さいゆうヴィレッジ 3F 会議室にて、第 1 回目のコ・ス・パヘルスアップ教室を開催いたしました。当日は天候にも恵まれ、一般参加 26 名、当法人スタッフ 15 名の計 41 名の方々が集まり、約 40 分間ストレッチから始まり、



音楽に合わせたリズム体操で気持ちの良い汗を流しました。リズム体操では音楽に合わせて「右！左！」と腕や足を動かしたり、身体だけでなく頭の体操にもなりました。

また、コ・ス・パ松原様のご協力で、当日参加された方々へ「インボディー」（体の左右の筋肉量を測定する）無料測定もコ・ス・パ松原様で行われました。これで左右や上下どの筋力が低下しているか？バランスが一目瞭然！どの筋力を鍛える必要があるかもわかってしまいます！

この運動教室は年に 4 回無料開催いたしますので皆さま是非、遊びに来てください。

次回は 9 月 17 日（土）です！

お申込み方法等は 2 ページに詳細がございますのでご確認ください。また 3 ページ～4 ページの特集欄には第 1 回目のアンケート結果や参加された方々のお声を掲載しておりますので是非ご覧ください。

コ・ス・パヘルスアップ 室教室のお知らせ



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！！

お気軽な約 40 分間の運動教室（運動強度は当日ご参加の方々に合わせて行います）

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

会場は医療法人埼友会だから医療スタッフも一緒に参加&講師はコ・ス・パ松原のインストラクター（健康運動指導士）

日時場所：平成 28 年 9 月 17 日（土）

午後 2 時～午後 3 時 さいゆうヴィレッジ 3F

048-944-6111 内線 (7280) （埼友草加病院 3F 会議室）

申込方法：埼友草加病院リハビリテーション部窓口

※ロッカーはございませんのであらかじめ動きやすい服装でお越しください

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）
（椅子に座って様々な運動を行ないます）

持参するもの：タオル・飲み物
動きやすい靴を履いてお越しください。
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。



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。

啓蒙活動のご紹介

平成 28 年 6 月 17 日（金）生活習慣病対策準備室主催の講演会（勉強会）を開催いたしました。今回は医療機関スタッフを対象に当院スタッフはもちろん近隣の医療機関のスタッフも多く参加いただきました。

講師の天川氏は糖尿病の運動療法について長年研究実践されてきています。全国各地において講演もされており、多忙な中、今回の勉強会にお越し下さいました。



『運動不足』

足を使って**運**んだり**動**いたりということを
しなく 不になっている。

便利な世の中になり、電化製品の普及、どの家庭にもリモコンが無いということはないようになってきている。それらは身近な手の届く範囲に置いてあり、家の中ですら足を使うこと、歩くことが少なくなっている。

自動車の保有台数増加に伴い、糖尿病患者さんの数も増えている。歩くことが少なくなったことに糖尿病は密接に関係してくる。糖は、身体の中で約半数を占める筋肉で代謝されますが、運動はその筋肉を落とさずに良質かつ代謝を上げるためにも重要である。医師に「運動しなさい。」と言われても、何かと忙しい現代社会。「始められない。」「続けられない。」という声を多く聞か、我々医療者も漠然と指導するのではなく、患者さん個々に合わせた運動療法の指導、日常生活において、歩く、足を使うことをうまく取り入れ、動かなくなるココロと動けるカラダを維持できるようにしていくことを指導していかなければならないということをおっしゃっていました。

今後は講演会の開催も我々医療機関スタッフを対象にしたものや地域の皆さまへ向けた健康

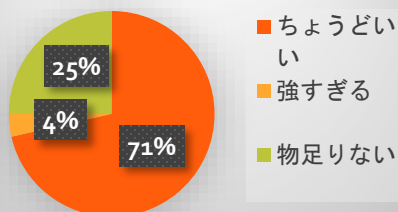
講座的な内容など様々な内容をご用意できればと考えております。

人間とは「人と人之間」に生きるものである限り、地域に根ざした医療機関でありたい。また地域の他職種他業種との関わり合いの中で私たちの役割を確立し、少しでも貢献できることを目指しております。

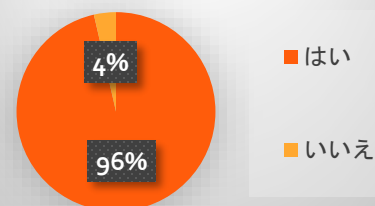
今月の特集

平成 28 年 6 月 25 日（土）に開催されました第 1 回目のコ・ス・パヘルスアップ教室のアンケート結果及び参加された方々の声を掲載させていただきます。（次ページに続く）

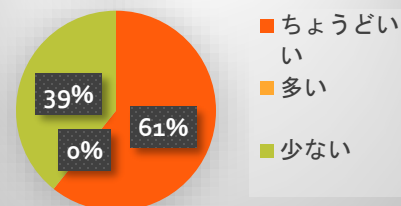
運動負荷はいかがでしたか？



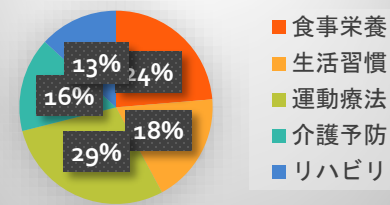
継続参加したいですか？



年4回の開催頻度について



取り上げてほしいテーマ



電話：048-291-1200

