



医療法人埼友会 生活習慣病対策会議主催 講演会

ヘルスアップ 通信

～予防・維持・改善～

発行日：平成 28 年 11 月 10 日

Vol 3

写真は講演会の模様

～予防医学的見地から見た運動について～

日本大学スポーツ科学部 教授 小松 泰喜 先生

平成 28 年 10 月 14 日（金）18 時～
さいゆうヴィレッジ 3 階会議室を会場に日本
大学スポーツ科学部教授小松泰喜先生を
お呼びし生活習慣病対策会議主催の公開
講演会を開催致しました。

「予防医学的見地から見た運動について」と
題し、高齢化社会への現状と対応をとてまわ
かりやすく解説して頂きました。

「平均寿命」＝生まれてから亡くなるまで
「健康寿命」＝人間らしい生活を営める期間
平均寿命と健康寿命の差、いわゆる不健康
な寿命、亡くなるまでに寝たきり状態が 9 年
から 12 年もあるという事実。いかにこの差を
小さくするかが重要ということがわかりました。
では我々が自分自身でどのように生活を営ん
でいく事が大切なのでしょうか。

一次予防（健康づくり）二次予防（重症
化予防）三次予防（重篤な発作予防・再
発予防）があると学びました。

「フレイル」という言葉はよく耳にしますが、「虚
弱化」という用語、最近では小学生等も外で
運動（遊び）をしなくなり、子供にも当ては
まるなどという記事を読んだことがあります。あく
までもそれは加齢に伴うものではないので別な
問題なのでしょう。話は戻りますが、「転倒」
「認知症」「骨粗しょう症」といずれも「運動」
が深くかかわっているようです。立ったままズボ
ンをはけますか？片足を上げて立つことができ
ますか？これがひとつの指標になるそうです。
例えば「大腿部頸部骨折」の 85%が転倒に
よるもの、さらには二次骨折（再骨折）を起
こす危険が最も高いとのこと。そして高齢
者の多くは大腿部頸部骨折が原因で不健
康寿命期間（いわゆる寝たきり）へ移行す
る事が多いとのことでした。やはり一時予防
（健康づくり）で内因的な転倒を予防、二
次予防で骨粗しょう症の予防や適切な治療
への誘導、さらには外因的な転倒の防止策、



生活支援等を他業種他職種で向き合うこと
が不可欠であることを深く感じました。
会場では運動遊びとして、「後出しじゃんけん」
もご紹介されました。脳の活性化にはとても良
いそうです。小松先生にはユーモアを交え大
変楽しくご講演をして頂きました。どうもありが
とうございました。

余談にはなりますが当法人のヘルスアップ教
室（3 ヶ月に 1 度 当会議室で開催 講
師：コ・ス・パ松原 健康運動指導士）の
音楽に合わせ簡単なエアロビクスを行ない「後
出しじゃんけん」というメニューも行っております。
ご興味があれば是非そちらにも遊びに来てくだ
さい。（次ページに掲載）

筆者：生活習慣病対策会議：事務局

第3回

コ・ス・パヘルスアップ 室教室のお知らせ



医療法人 埼玉会
埼玉草加病院
SAIYU SOKA HOSPITAL

CO/PA
Comfortable Sports Space

プログラム

- ・適切なストレッチ
- ・音楽に乗ってリズム運動♪

※椅子を利用し軽度な負荷で行いますのでご安心ください。

参加費は「無料」（定員 30 名まで）

フィットネスクラブの健康運動指導士が講師！埼玉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。皆さん笑顔で楽しく汗を流してます！是非、運動習慣のきっかけにいかがですか！

日時場所: **平成 28 年 12 月 10 日（土）**

午後 2 時～午後 3 時 さいゆうヴィレッジ 3F

（埼玉草加病院 3F 会議室）

申込場所: 埼玉草加病院リハビリテーション部窓口

048-944-6111 内線（7280）

※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

感染症と生活習慣

日に日に寒さが増し、朝に布団から出ることが憂鬱になってきた今日この頃ですね。

インフルエンザ、ノロウイルスなどによる感染性腸炎などの感染症が流行する季節となりました。私たちの普段の生活の中でどのように感染症を防いでいけばよいのでしょうか？



第一に心掛ける事は普段の生活の中で、健康的なリズムを習慣に細菌やウイルスに負けない身体を維持することだと思います。例えば睡眠不足や過度な飲酒、不規則な食生活、それらはもともと人間に備わっている免疫を低下させ、細菌やウイルスに対するバリアできない状態にしてしまいます。

スポーツの世界でもよく言われますが、どんなにトレーニングをしても適切な栄養を摂取しなければパフォーマンスは向上しないと、またどんなに栄養を摂取しても適切な睡眠をとらなければ身体の回復はできない。ということからまずは、「運動」「栄養」「睡眠」この3つをしっかり意識した生活習慣が最も重要なことだと思います。

第二に予防、インフルエンザの予防接種、肺炎球菌ワクチンの接種などで医学の力で事前に感染を予防することも重要です。

当法人職員も院内集団感染を防ぐためにもインフルエンザ予防接種を実施しております。皆さまの積極的な接種をお勧め致します。予防接種は感染を100%防げるというものではありませんが、重症化を防ぐことはできます。予防接種ご希望の方やご不明な点があればお気軽に受付窓口、当院医師にご相談ください。

次に感染経路（どのよう感染するのか）についてですが、これらは飛沫感染（感染した人の咳）や手（ウイルスが付着したドアノブ）などから感染します。咳が出る方はマスクやハンカチで口を覆うようにしましょう。また手洗いうがいの生活習慣も感染を予防するためには効果的です。

ますます寒くなる季節ではありますが、規則正しい生活習慣で細菌やウイルスなどの外敵から身を守りましょう！

筆者：生活習慣病対策会議：事務局

イベント インフォメーション

平成 28 年 11 月 19 日（土） さいゆうヴィレッジ 3F 会議室 14:00～ オレンジカフェ

平成 28 年 12 月 10 日（土） さいゆうヴィレッジ 3F 会議室 14:00～ コ・ス・パヘルスアップ教室

年末年始のご案内

（一般外来）

平成 28 年 12 月 30 日（金）～ 平成 29 年 1 月 3 日（火） 休診となります

※ 埼玉草加病院・埼玉川口クリニック・埼玉クリニック・越谷泌尿器科内科

ヘルスアップ 通信

～予防・維持・改善～

Vol 3



医療法人 埼友会 埼友草加病院



医療法人 埼友会
埼友川口クリニック



SAIYU VILLAGE
さいゆうヴィレッジ



医療法人社団 医山会
埼友クリニック
越谷泌尿器科・内科

発行元

医療法人埼友会

生活習慣病対策会議

室 長

村上 卓也（理学療法士）

担当看護師 竹内 幸博

住 所

草加市松原 1 丁目 7-22

埼友草加病院

電話：048-944-6111

事務局 岸田 有介

住 所

川口市戸塚東 3-3-18

埼友川口クリニック

電話：048-291-1200

