

聖隷佐倉市民病院『健康寿命を延ばすには』

花粉症の方にはつらい季節となりましたが、すっかり春めいてきましたね。新たな生活をスタートされる方、環境の変化などでお体の調子を崩しやすい時期でもあります。皆さまお体の調子はいかがでしょうか？

STaDの前号(Vol.70)では「健康寿命を延ばそう」というタイトルで記事を書かせて頂きましたが、今回は「健康寿命を延ばすには」について紹介したいと思います。

健康寿命は、単に長生きするのではなく「介護の必要がなく、自立して健康な生活が出来る期間」という点については前回触れました。そのためには、まずは自身が健康で元気である必要があり、要支援・要介護になる理由に対して予防活動を行うことが大切です。

ちなみに皆さんは一次予防、二次予防といった言葉を聞いたことがありますか？一次予防は適切な食生活、適度な運動習慣を身につけて病気になるようにすることです。二次予防は人間ドック、健康診断などの受診によって、早期発見から早期治療につなげることです。最近ではメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)やロコモティブシンドローム(運動器症候群)といった新語がどんどん登場してきていますが、これらは共に要支援・要介護にならないようにするために「予防活動をしっかりしよう」という点に注目されているものです。

メタボリックシンドロームは、内臓脂肪の蓄積に由来し、代謝異常がもとで脳血管疾患や心血管疾患を引き起こすという流れに着目し、内臓脂肪を減少させてリスクを抑えようとしたものです。

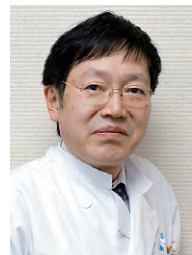
一方、健康生活の第一歩は歩くこと(移動できること)にフォーカスしたのがロコモティブシンドロームであり、要支援・要介護になった理由の4位関節疾患、5位骨折・転倒(厚生労働省 平成22年国民健康調査より)を予防しようとするものです。ロコモ体操は当院のリハビリテーション室でも教室を開催していますので、関心のある方はお問

い合わせ頂くとよろしいかと思います。

「適切な食生活」「適度な運動習慣」というように、“適切”ではない食生活の改善や過度な運動や誤った運動は、思わぬ事故やけがにつながる可能性にもなるので注意が必要です。

適度な運動(身体活動)のためには、『アクティブガイドー健康づくりのための身体活動指針』というものを平成25年に厚生労働省が発表し、『+10(プラステン)』という言葉を広めて行く活動を展開しています。詳しくは、厚生労働省のホームページ(<http://www.mhlw.go.jp/>)の『運動施策の推進』を参照してみてください。

また、当健診センターでも人間ドックを受診して頂いた皆さまには、当日の検査結果をもとに専門の保健師・管理栄養士が生活習慣改善のお手伝いをさせて頂いております。運動の仕方がわからない方や、けがをして運動しなくなった方などへ、正しく健康的な生活習慣の改善方法を、直接“あなたにあった”お話ができますので良かったら受診してみてください。



聖隷佐倉市民病院
健診センター
所長 有田 誠司
(ありた せいじ)

聖隷佐倉市民病院 健診センター



人間ドック・脳ドック・健康診断をご受診いただけます。

【お問い合わせ】

TEL : 043-486-0006
FAX : 043-486-1687
URL : <http://www.seirei.or.jp/sakura/>
mail : sk-dock@sis.seirei.or.jp
住所 : 〒285-8765 千葉県佐倉市江原台 2丁目36番2
QRコードから聖隷佐倉市民病院の情報をチェック ▶



聖隷福祉事業団の有料老人ホーム

介護付有料老人ホーム [入居時自立]

浦安エデンの園

随時ご見学を承ります

●ご予約・お問い合わせ

浦安エデンの園入居者募集センター

な ろ う い い ろ う ご

 **0120-766-165**

受付時間／9:00～17:00(土・日・祝日を除く)

千葉県浦安市日の出1丁目2-1

www.seirei.or.jp/eden/urayasu

【浦安エデンの園施設概要】

●交通／JR京葉線「新浦安駅」から徒歩14分(約1.1km) ●開設／平成3年7月1日(浦安簡易保険加入者ホーム開設日)、平成19年7月1日(浦安エデンの園開設日) ●事業主体／社会福祉法人聖隷福祉事業団

【千葉県有料老人ホーム設置運営指導指針による類型・表示事項】

●類型／介護付有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護) ●居住の権利形態／利用権方式 ●利用料の支払い方式／一時金方式 ●入居時の要件／入居時自立 ●介護保険／千葉県指定介護保険特定施設(一般型特定施設)、千葉県指定介護予防特定施設入居者生活介護 ●介護居室区分／全室個室 ●一般型特定施設である有料老人ホームの介護にかかわる職員体制／2:1以上



モデルルーム



ビリヤードルーム



喫茶こもれび