

着任のご挨拶

保健事業部 事業管理部長 藤田 真人



皆様はじめまして。

このたび、4月1日付で聖隷福祉事業団 保健事業部の事業管理部長に着任いたしました藤田でございます。

私は、聖隷福祉事業団就職以来、医療事業を中心に携わってまいりました。

今回、皆様の「健康」をお預かりする保健事業に携わることになり、微力ではございますが地域の皆様や従業員の皆様の健康増進に向けて取り組んでまいりたいと存じます。

さて、私どもは、聖隷健康診断センター、聖隷予防検診センター、聖隷健康サポートセンター Shizuoka、聖隷静岡健診クリニック、地域・企業健診センターにおいて、人間ドックや健康診断のほか、健康増進、疾病予防、労働安全衛生などの事業を地域(市町)、職域の皆様に向けて、幅広く展開しております。これも、ひとえに、利用者様が私ども保健事業部の“質”を信頼していただいているものと感謝申し上げます。

今後も皆様から健康管理を当事業部に任せていただけるよう、質の確保の向上に努め、安心してご利用いただける事業を目指してまいります。今後とも何卒ご理解とご支援を賜りますよう、お願い申し上げます。

『多目的検診77号車』を導入しました 一般財団法人日本宝くじ協会の助成事業にて整備

地域・企業健診センター 運営管理課 課長代行 木村 峰明

地域・企業健診センターでは2020年2月、一般財団法人日本宝くじ協会の助成事業により『多目的検診77号車』を整備しました。助成事業を受けていることが分かるよう、日本宝くじ協会のキャラクター“クーちゃん”のロゴが車両の前後左右に画かれています。

『多目的検診77号車』は、健診会場で排気ガスを出すことなく電源が使用できる蓄電池を搭載し、環境面にも配慮しています。さらに、車いす対応の昇降用リフト、文字や音声、手話や多言語による案内タブレットを搭載し、健診精度の向上はもとより、高齢者や障害者、外国の方も受診しやすい環境を整えました。

当センターは、今後も健診環境を整えることで受診率向上を図り、がんや生活習慣病による死亡者数の減少に努めてまいります。



健康レシピ

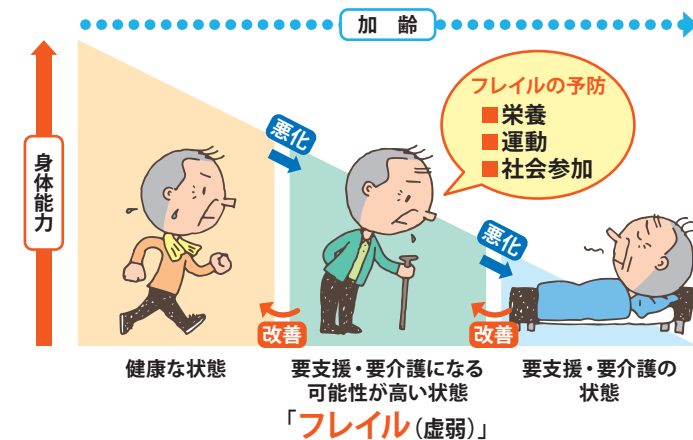
転ばぬ先の『フレイル』予防

聖隷予防検診センター 健診看護課 健康運動指導士 請井 久仁香

『フレイル』ってご存知ですか？

フレイルとは、加齢により心身の活力(筋力・認知機能・社会とのつながりなど)が低下した状態をいいます。つまり、健康な状態と要介護状態の間のことです。65歳以上の方の1割が該当するといわれていますが、適切な予防や対策により健康な状況に戻ることが可能です。

フレイル予防には、『栄養』『運動』『社会参加』が大切です。



予防に役立つ筋力トレーニング 1種類・10回を目安に1日2〜3セット行いましょう。

注意点…… ●呼吸を止めない ●反動をつかわない ●痛みのない範囲で行う
※健康・体力に不安があったり、最近急に体調が悪くなった場合はまず医師に相談しましょう。

すねの筋肉



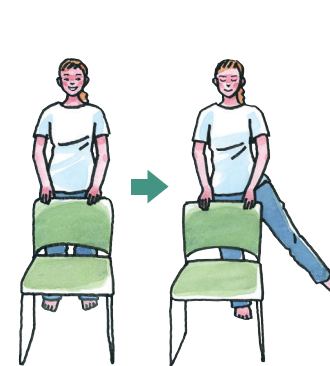
- 1 姿勢良くイスに座る。
- 2 足は腰幅に開く。
- 3 つま先を持ち上げ、すねに近づける。
- 4 ゆっくりと下ろす。

太もも前側の筋肉



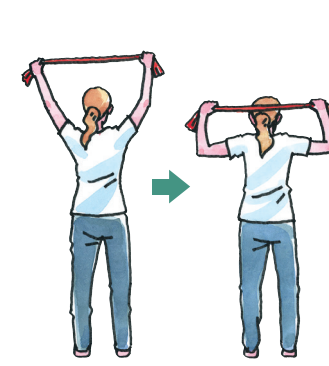
- 1 姿勢良くイスに座る。
- 2 膝の間に握りこぶしが1つ挟める程度に開く。
- 3 膝から下をももの高さまで上げる。
- 4 ゆっくりと元の位置に戻す。
※おなかに入力を入れ、腰が丸くならないように。

お尻の横の筋肉



- 1 足は腰幅に開き、つま先と膝を同じ方向に向ける。
- 2 片足に重心を移し、もう一方の足を横に上げる。
- 3 ゆっくりと元に戻す。
※上げる足のつま先と膝は前に向ける。
※足を高く上げすぎない。

背中中の筋肉



- 1 タオルなどを両手で持ち、上にあげる。
- 2 背中で肩甲骨を寄せるように肘を曲げる。
- 3 ゆっくりと元に戻す。
※肘を伸ばしきらないように。

2020年4月1日より、聖隷健康診断センター・聖隷予防検診センター・聖隷健康サポートセンターShizuokaで人間ドックを受診いただいた65歳以上の方を対象に、フレイル予防を目的とした筋力チェック(握力測定)を行っております。

保健事業部では、健康運動指導士監修の運動動画を配信しています。ぜひご覧ください。

▶運動動画はこちらから

<https://www.seirei.or.jp/hoken/health-care/exercisemovie/>

