

保健事業部通信 ①

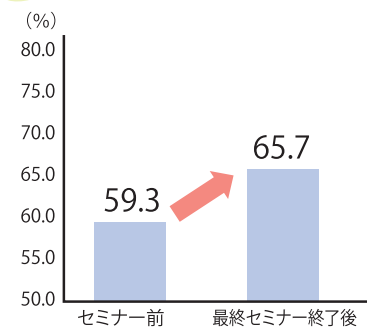
宿泊型新保健指導 (スマート・ライフ・ステイ)

保健看護管理室 企画課 管理栄養士 古橋 啓子

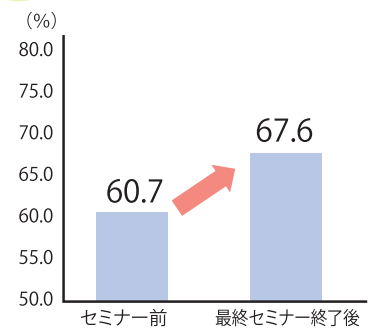
糖尿病予防応援プログラム
～カラダの中から美しく～

保健事業部で開催した宿泊型新保健指導プログラム(6ヶ月間)が2016年2月6日に終了しました。体重の減量、食事や運動に対する自信度に大きな変化がみられました。

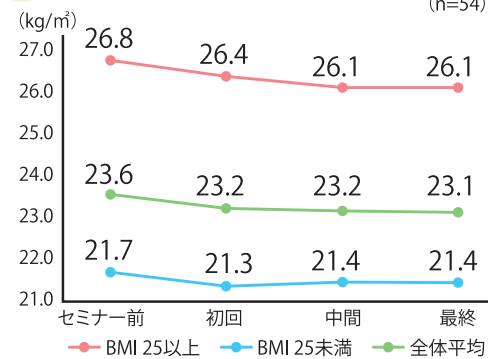
健康な食事についての自信度の変化



定期的な運動実施への自信度の変化



平均BMIの変化



参加者からの声として初回セミナーでは「一緒にがんばりましょうね」という声が聞かれ、最終セミナーでは「他の方々の様子を伺うことも大切だと思いました。また、お会いできるといいですね」など参加者同士の連帯感も感じられました。アンケートの結果からも参加者満足度の高いプログラムであったと思います。今後も成果が継続できるよう支援していきたいと思います。

*宿泊型新保健指導試行事業

「生活習慣病を効果的に予防することを目的に、糖尿病が疑われる者等を対象として、ホテル、旅館等の宿泊施設や地元観光資源等を活用して保健師、管理栄養士、健康運動指導士等が多種で連携し、従来の保健指導よりも効果の高い保健指導を目指す」試み。
(厚生労働省ホームページより)

保健事業部通信 ②

第17回保健事業報告懇談会を開催いたしました

事業管理部 営業契約室 営業契約課 内田 淳寛

3月3日(木) ホテルコンコルド浜松にて、保健事業部主催の「第17回保健事業報告懇談会」を開催いたしました。サブテーマ「21世紀の健康像を求めて～健康で迎える未来のために～」と題し、日頃ご利用いただいている健康保険組合、事業所、自治会のご担当者様等約270名様に参加いただきました。

懇談会では、1年間の事業実績や今後予定している事業について、報告させていただきました。また、特別講演として、総合病院 聖隷浜松病院 腎センター長 磯崎泰介先生と、有限会社クオリティライフサービス 代表取締役 小島美和子様に講演いただきました。

磯崎泰介先生からは、「CKD※(慢性腎臓病)について」と題し、腎臓という器官の重要性や病気に関する現状や症例と、早期発見を目的とした健康診断の有用性について講演いただきました。小島美和子様からは「からだの時計に合わせて『ベスト体重&ベスト体調をつくる食べ方』について」と題し、管

理栄養士としてご活躍いただいている小島様の実体験を交えて、非常にわかりやすく、その日から実践できる内容を講演いただきました。

参加いただいた皆様からは、「専門的な話で理解できないかと思ったが、とても楽しく聴くことができた」等の声を多数頂きました。

今後も、事業報告懇談会に出席いただいた皆様をはじめ、保健事業部を利用いただく皆様の健康づくりのお手伝いができるよう、質の高い人間ドック・健康診断の提供に努めて参ります。何卒ご支援・ご指導を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

※CKD: Chronic Kidney Disease の略



健康レシピ

運動で脳を
活性化させよう!!

聖隷予防検診センター 健診看護課 健康運動指導士・シナプソロジーインストラクター 北野 佳美

脳を元気にする運動として、有酸素運動・筋力トレーニング・指の運動・咀嚼(食べ物をよくかみ、味わうこと)などが挙げられます。

また、脳に新しい刺激を与えることも脳を活性化させます。

その中で今回は有酸素運動とシナプソロジーをご紹介します。

※シナプソロジー…脳を活性化させるプログラム

やってみよう!! 有酸素運動

ウォーキングやジョギング、水泳、水中ウォーキング、自転車などの有酸素運動は、血流を促進させ、脳へ酸素を運びます。脳内の血流が増えることにより脳が活性化します。

※30分の有酸素運動を週3回以上行いましょう



やってみよう!! シナプソロジー

脳を活性化させるには、適度な刺激を与える必要があります。「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった普段と違った動きをすることで刺激になり、脳の機能が高められると考えられています。

POINT 「できること」が目的ではなく、新しい刺激に反応し、「とまどう」「まよう」ことが大切!!

※家事の合間や仕事の休憩中など、できるときにやってみましょう

手足トントン

基本動作

- ①かかとを左右同時にトントンと上下させる
- ②かかとのリズムに合わせて、両手は交互に太ももをたたく



スパイスアップ1

- ①つま先を左右同時にトントンと上下させる
- ②つま先のリズムに合わせて、両手は交互に太ももをたたく



スパイスアップ2

- ①かかとを左右交互にトントンと上下させる
- ②かかとのリズムに合わせて、両手は同時に太ももをたたく



スパイスアップ3

- ①つま先を左右交互にトントンと上下させる
- ②つま先のリズムに合わせて、両手は同時に太ももをたたく



※スパイスアップ…刺激の変化

脳の活性化は認知症やMCI(軽度認知障害)の予防につながります

身体と頭を使って脳を活性化させよう!!