

人間ドックオプション検査

MCI(軽度認知障害) ミニ検査を、
2017年4月から開始します!事業管理部 経営管理室
課長補佐 中村 幸江

MCI(軽度認知障害) ミニ検査

採血検査のみなので簡単に検査ができます。

●MCIスクリーニング検査

アルツハイマー病は、アミロイドベータという老廃物が脳に蓄積し、神経細胞を破壊することで発症します。この検査では、アミロイドベータを排除する機能を持つ血液中の3つのタンパク質を調べることでMCIのリスクを判定します。

●ビタミンB1・ビタミンB12・葉酸

各種ビタミンの量をはかります。これらの3種類のビタミンが欠乏すると様々な神経症状が現れてきます。

※MCIミニ検査の結果は、人間ドック受診日から約4週間後に結果郵送となります。

実施施設

- ▶聖隷健康診断センター(浜松市 中区 住吉)
- ▶聖隷予防検診センター(浜松市 北区 三方原)
- ▶聖隷健康サポートセンター Shizuoka(静岡市 駿河区)

ご予約・お問い合わせ

- ▶浜松地区 … ☎ 0120-938-375
平日:8時30分～17時、土:8時30分～12時
- ▶静岡地区 … ☎ 0120-283-170
平日:8時30分～17時、土:8時30分～12時

第18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 宮崎 真実

3月2日(木) ホテルコンコルド浜松にて、保健事業部主催の「第18回保健事業報告懇談会」を開催いたしました。テーマを「21世紀の健康像を求めて」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300名様にご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いたしました。また、特別講演として、地域・企業健診センター 諏訪香医師と町田浩道医

師、東京大学大学院総合文化研究科 石井直方教授に講演いただきました。

諏訪医師は、「乳がんの臨床と乳がん検診」、町田医師は「聖隷はなぜ肺がんリスク検診を始めるのか?」と題し講演いたしました。石井直方教授からは「体にやさしい筋力トレーニングのすすめ」と題し、ボディービルダーとしての経験を活かしエクササイズと筋肉の関係から老化や健康について講演いただきました。

参加いただいた皆様からは、「分かりやすく実践しやすい、仕事でもプライベートでも活かしていける内容だった」等の声を多数いただきました。

今後も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に満足いただける、健康診断・人間ドック等を提供できるよう努めてまいります。何卒ご支援・ご指導を賜りますようお願い申し上げます。

なお2017年度は、2018年3月1日(木)を予定しております。詳細は決定次第、お知らせいたします。



健康レシピ

ガチガチに固まっている筋肉を
ほぐして腰痛改善!!

～ほぐして のばして 動かそう!!～

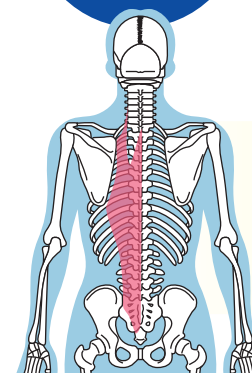
聖隷予防検診センター 健診看護課 健康運動指導士 北野 佳美

運動量が減ってしまう寒い冬が過ぎ、身体を動かしやすい季節になってきました。腰や背中、骨盤まわりの筋肉が弱かったり固まっていると、骨盤を前後左右に動かしにくくなり、姿勢がくずれたり腰椎に負担がかかって腰痛が引き起こされます。

固まっている筋肉をほぐし、スムーズに骨盤を動かせる身体を取り戻しましょう!!

ポイント

- 圧をかけて筋肉をほぐす
- ストレッチで筋肉を伸ばす
- 動かすことで筋肉の動きをよくする

脊柱
起立筋

1

仰向けになり、脊柱起立筋の下部にテニスボールを当てて体重をかける。テニスボールを少しずつ移動させながら腰から肩甲骨の下にかけて30秒間ほぐす。(左右)

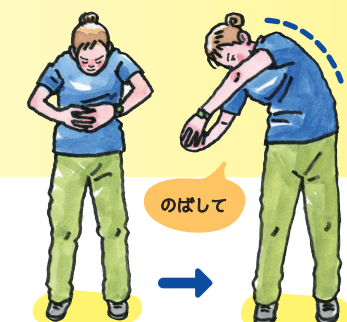
※テニスボールの代わりに結んで丸くしたタオルでもOK



ほぐして

2

両足を肩幅に開き、膝を軽く曲げる。両手を組んでおへそをのぞき込むように背中を丸める。そのまま上体を右にひねって30秒キープ。次に左にひねって30秒キープ。



のばして

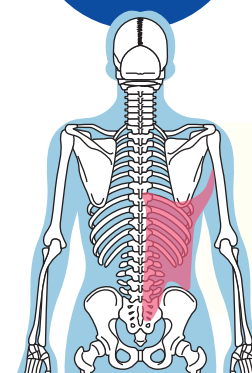
3

四つんばいになり、おへそを引き上げて背中全体で丸いカーブを作る。次に背中を反らしてカーブを作る。交互に20回繰り返す。



動かす!

広背筋



1

横向きになり、下側の腕を頭上に伸ばす。テニスボールを腕の付け根から肩甲骨に移動させながら広背筋を30秒間ほぐす。反対側も同様に行う。

※テニスボールの代わりに結んで丸くしたタオルでもOK



ほぐして

2

両足を肩幅に開いて立つ。左手を真上に上げ、上体を右に倒して30秒キープ。反対側も同様に行う。



のばして

3

両足を肩幅に開いて立つ。左手を真上に上げ上体を右に倒し、右手をからだの前で左方向に伸ばす。反対側も同様に行う。左右交互に20回繰り返す。



動かす!

※無理のない範囲で行いましょう。※呼吸は止めないようにしましょう。参考資料:「Tarzan」702号「硬いカラダを柔らかく」2016年9月8日発行 株式会社マガジンハウス