

聖隷予防検診センター

レディスフロア リニューアルオープン

聖隷予防検診センター 顧客サービス課 係長 川嶋 はる奈

女性が安心して快適に検査を受診できるよう、4階レディスフロアの改修を行いました。

今回の改修により、婦人科検診はもちろん、胸部エックス線検査や腹部超音波検査といった着替えが必要な検査をワンフロアで受診できるようになりました。待合いのデザインは、利用者様の不安を少しでも和らげる空間になる



▲新しくなった4階レディスフロア



▲内覧会の様子

よう、女性検診推進プロジェクトメンバーを中心に考案しました。

また、3月30日(土)には、当センターでは初となるレディスフロア内覧会を開催しました。内覧会では、諏訪医師による特別講座「きちんと知って上手に受ける『マンモグラフィ検診×乳房超音波検診』」や検査技師・放射線技師による検査機器や検査方法の紹介、看護師による検診相談などを行いました。また、お子様と一緒に楽しんでいただけるよう、ちびっこナース・ドクターなりきり体験やシールラリー、ペーパークラフト体験も企画し、盛況のうちに内覧会を終えることができました。

今後も快適な受診環境を利用者様に提供するとともに、検診の大切さを伝えられるよう努めてまいります。

聖隷健康診断センター

特定保健指導の遠隔面接を始めました!

聖隷健康診断センター 健康支援課 管理栄養士 福島 亜弥子

2019年3月より、巡回健診でICT(情報通信技術)を活用した遠隔面接を導入し、幅広く特定保健指導初回面接を実施できるようになりました。遠隔面接では、当センターにいる指導者が健診会場の利用者様へ初回面接を実施します。健診会場にいるコーディネーターがICT機器設置と利用者様の案内を行うため、利用者様はタブレット端末の前に座るだけで通常の面談と同じように特定保健指導を受けることができます。煩雑な画面操作や事前のアプリインストールなどの手間は一切ありませんので、安心して利用いただけます。指導者は、過去の健診データや指導記録を活用した保健指導を行うことができるので、健診当日の情報だけでなく、過去からの改善点をしっかり「褒める」ことができます。

健康意識が高い健診当日は、生活習慣を見直す絶好のチャンスです。利用者様からは「後日だと忙しくて休めないから、健診当日に受けられてよかった」「画質がきれいで違和感がない」と好評をいただいています。



※コーディネータースタッフ
巡回健康診断会場にて聖隷の面談スタッフと健診会場の橋渡しの役割となり、機器設営から利用者様の案内を行います。

健康レシピ

水中運動のススメ ~プールでエフササイズ~

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

暑い夏は運動から遠ざかりがち。屋外での運動は、熱中症も心配です。

そこでオススメしたいのが、**水中運動**です。

泳いだり!歩いたり!ストレッチをしたり!水の特性を利用して気持ちよく身体を動かしましょう!



水 の特性

浮力

- 浮力により、肩まで水に入った状態で、体重は約1/10になります。
- 膝や腰への負担を軽減します。

抵抗

- 水の抵抗が大きいいため、速く動くほど運動強度はアップします。
- 自分のペースに合わせて運動強度を自由にアレンジできます。

水圧

- 水圧により血管が圧迫されて収縮し、血液循環がよくなります。
- むくみの改善につながります。

水温

- プールの水温は体温よりも低いため、体温を維持しようとエネルギーを消費します。
- 代謝がアップします。

水 中ウォーキングをやってみよう!!

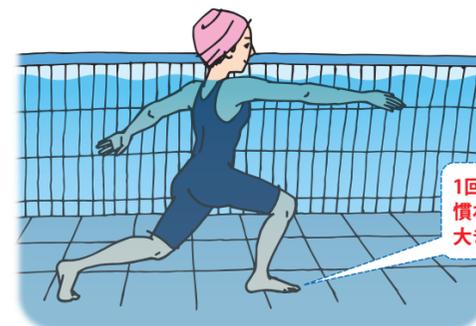
前歩き

かかとから着地し、足裏全体でしっかりと踏みしめます。手は水をかくように大きく動かしましょう。

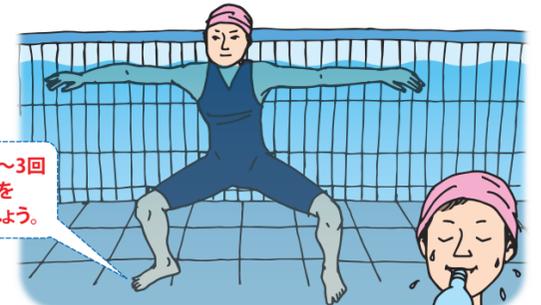
ポイント 腰を反らさないように注意!

横歩き

進行方向の足を横に開き、軽く膝を曲げながら同時に両腕も横に開きます。もう一方の足を引き寄せ、両腕は閉じます(反対方向も行う)。



1回30分程度 週2~3回 慣れてきたら歩幅を大きくしていきましょう。



注意点

- ※疾患がある方、通院中の方は主治医に相談しましょう。
- ※プールの中は湿度が高く喉の渇きを感じにくいいため、水分をしっかり摂りましょう。(身体は発汗し水分は失われています)
- ※運動前後に準備運動と整理運動を行いましょう。

