

並木健康くらぶ通信

並木病院 看護部教育委員会 平成28年11月 第2号



教えて下さい副院長

瀬川大輔先生 防衛医科大学校 1987年卒業

医学博士(防衛医大)、医学博士(ストックホルム カロリンスカ大学)
外科登録認定医、胸部外科認定医、認定産業医、
身体障害者指定医師(循環器)、心電図検定医



我が国は1984年以降、世界一の長寿国ですが、単に長寿というだけでは、決して幸せではありません。寝たきり・車椅子生活では、折角の長生きも、逆に辛いものかもしれません。単に長生きするのではなく、健康寿命を延ばすのが大切です。以下、そのためのコツを簡単にまとめます。

- ① 疾病・外傷(脳卒中、心筋梗塞、骨折等)を予防する。検診を受け、必ずその結果に対応してください。
- ② 疾病・外傷がなくても加齢により、身体・精神の機能低下が起こります。脳も体も使わなければ退化します。適度な運動(散歩だけでもOK)や精神活動(新聞を読む、会話するもOK)を取り入れてください。介護を受けている高齢者も自分でできることは自分ですということも大切です。とにかく、座らないようにするというのも良いことです。また、外出は、刺激もあり運動にもなります。エスカレーターではなく、階段を使うというのも良いことです。
- ③ 食生活:1日30品目、偏りなく、色々食べてください。また、甘いものを控えるのも大切です。余分なカロリーを取ってしまうと、反動で塩分を取ってしまうためです。



「並木健康くらぶ」の講習会が開催されました

第1回 「生活習慣病予防について」 9月24日(土) 12:00~12:30
講師:高野紀子看護部長

19名の参加をいただきました。自分の生活・食事・運動の危険度チェックをして、項目が多いと脂質異常症、高血圧、糖尿病などになりやすいということでした。

「食生活を見直す機会になりました」
「生活習慣病の危険度チェックが行えてよかった」
「いつもメタボと診断されるので再認識させられた」

こんな声が
聞かれました



第2回 並木健康くらぶ講習会のお知らせ

テーマ 「癒しいやされハンドケアトリートメント」

講師:高橋佳子副師長
アロマセラピーアドバイザー認定看護師
日時:11月19日(土) 12:00~12:30
場所:並木病院 外来奥 食堂

癒されたい方
お待ちしております



編集後記 瀬川副院長には、職員全員の健康診断を診ていただいています。今回の寄稿から瀬川副院長の深い愛を感じてやみません。

教育委員:高野委員長、大山副委員長、今井、高橋(由)、根岸、渡部、橋本、佐藤、白砂

