

# 小春日和



発行  
春日ホスピタウ 広報紙編集委員会  
・962-0817 須賀川市南上町123-1 ☎0248-63-7299



## 節分 i n 老健



### オニは～外！福は～内！

や、やられたああ～



### オニ退治に成功！！

2月3日今日は節分です！！各ユニットからは、ぱらっぱらっ・・・と豆の音が聞こえてきます。上の写真は3階西の様子ですが、利用者様、いやぁ～なんだか楽しそうなオニ退治ですね！元気な掛け声と笑い声が聞こえてきます。みんなで力を合わせてそれ～！！みなさまのお陰でやっとオニ退治に成功です。この写真の利用者様の笑顔のように福が舞い込んできました。右側の写真は、落花生を割っている様子です。ピンクの斧で、ん～！やぁ～！力いっぱいみんなのために、割ったせいか、手は豆だらけ！豆だけに・・・<苦笑>



## 豆まき豆知識

豆まきの掛け声は通常「鬼は外、福は内」であるが、鬼を祭神又は、神の使いとしている神社では「鬼は外」ではなく、「鬼は内」としています。また、家庭の豆まきでは、「鬼」のつく姓（鬼塚・鬼頭）の家でも「鬼は内」の掛け声が多いそうです。

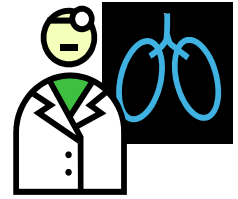
# 定期的な健康チェックをしていますか？

今年1月から予防医学事業課に配属されました。

現在、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）という言葉が注目され、これからの健診は早期発見、早期治療ではなく、病気にならないための早期予防が着目されています。

本年度より、当院でも健康診断、人間ドックの予防医学に力をいれ、地域住民の皆様、各事業所様の健康づくり、健康管理をスタッフ一同サポートさせていただきます。

専門のスタッフによる健康に関するご相談、栄養管理などの指導もおこなっております。また、指定検査項目での実施も随時受付けておりますので、お気軽にご相談下さい。



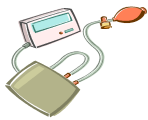
予防医学事業課

橋本

## <個人・事業所様>

- |            |                  |
|------------|------------------|
| 1. 一般健康診断  | 2. 定期健康診断（年1～2回） |
| 3. 雇入時健康診断 | 4. 成人病検診         |
| 5. 人間ドック   | 6. 肺がん検診         |
| etc        |                  |

**指定検査項目でも随時受付けております。**



## ~~お問い合わせ~~

南東北春日リハビリテーション病院  
0248-63-7299

URL:<http://www.minamitohoku.or.jp/kasuga/index.htm>  
予防医学事業課 橋本

## 老健通所リハビリテーション



当リハビリの特徴である介護予防。介護状態にならないようにリハビリを行い、いつまでも元気に生活を送ろうという趣旨でスタッフ一同支援させていただいています。利用者様はほぼ自立状態の方が多く、また男性が六割を占めています。運動をして、同じ病気をもつ話し相手を作りストレスを発散しませんか？

体験見学も随時受け付けております。



おいしいコーヒーでお出迎えます。



私たちがお迎えに行きます。



## <お問い合わせ先>

春日リハビリテーション・センター  
電話 0248-63-7327（直通）  
受付時間 午前8:30～午後5:00  
担当： 植田 ・ 中村まで





2月14日はバレンタインデー。バレンタインにちなみ老健3階東のユニットでは、13日に手作りチョコを作りました。チョコレートを溶かして、型に流したり簡単にできるトリュフを作り、できたチョコはおやつとして皆さんで召し上がって頂きました。



チョコを型に流します



チョコにトッピング



トリュフを作ってます

かんたんトリュフは抹茶とココアをまぶして完成！



上手にできました！

### チョコレート豆知識

ワインにポリフェノールが含まれることはよく知られていますが、チョコレートにもカカオ・ポリフェノールが含まれます。ポリフェノールは体をさびつかせる活性酸素の働きをおさえ、動脈硬化を防いだりがん予防に効果があるといわれています。ただしチョコトリュフ1個(15g)で約80Kcal(ごはん軽く半杯)もあり高カロリー。食べ過ぎには注意しましょう。



栄養管理科 有我 三千代

## 編集後記

雪も降らずに今年の冬は終わってしまうのでしょうか？  
 これまで、インフルエンザ、ノロウイルスが流行し、これからの季節多くの方がなやんでいる花粉症が訪れてきています・・・  
 みなさん、花粉症対策はどうですか？  
 雑学  
 花粉が一番付着する所は、顔や腕ではなく裾の部分であるようです。まず、家に入る時には裾の花粉を払うことが一番です。



## アクセスマップ



ホームページ、随時更新しています。

サーチエンジンから

南東北春日リハビリテーション病院

検索

内科外来は、土曜日全日診療(夜7時まで)診察しています。  
 休診日：日曜日、祝祭日

