



院 是

すべては患者さんのために

小春日和

南東北春日リハビリテーション病院
介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーション・ケアセンター

こはるびより

発行
2015年3月

第124号

家庭の医学 健診について

健診は健康診断または健康診査とも呼ばれ、病気を引き起こす危険因子があるかどうかを確認し、病気の予防や早期発見に役立てるために行います。

健康診断の種類

近年、食生活の乱れや運動不足によって高血圧症・脂質異常症・糖尿病といった生活習慣病が問題となっています。

これらの病気は早期には自覚症状がなく、体の中で静かに進行していきます。「最近疲れやすいな」「体調がすぐれないな」と感じて病院へ行った頃にはすでに悪化しているといった場合も少なくありません。

ですから、症状がないうちに定期的に健診を受けて、病気の初期段階で異常を発見することが非常に重要になります。

特定健康診査：年に1回、40～74歳の方を対象とした健診で、医療保険者（国民健康保険、健康保険組合、共済組合等）が実施することを義務付けられています。結果から生活習慣病になる可能性が高い人には、健康づくりのために継続的な支援を行う、特定保健指導が実施されます。

定期健診・雇い入れ時健診：労働安全衛生法によって企業が労働者に対して必ず行わなくてはならない健診です。雇い入れ時

や年1～2回定期的に行います。
任意健診：個人が任意判断で受ける健診で人間ドックが代表例です。

その他各自治体では：各種がん検診、肝炎ウイルス検診等が行われています。

主な検査項目

身体測定：身長・体重・腹囲を測定します。

血圧測定

聴力検査：低い周波数（1000Hz）と高い周波数（4000Hz）の音がどれくらい聞こえるかを測定します。

視力検査：裸眼もしくははめがねコンタクトレンズをつけて、5メートル離れた距離のものがどのくらい見えるかを測定します。

胸部レントゲン検査：胸部にX線を照射して、肺や心臓、大動脈に異常がないかを調べる検査です。

心電図：胸・手首・足首に電極を付け、心臓が収縮を繰り返すときに発する電気刺激を波形として記録する検査です。同時に心拍数の測定も行います。

血液検査：脂質、肝機能、血糖、貧血等を調べます。

尿検査：たんぱく・潜血・尿糖を調べます。

※その他にも希望により眼底検査、眼圧測定、肺機能検査、胃検査、腹部超音波検査、詳細な血液検査等を行います。

《コラム》健診と検診は一緒？

どちらも医師による診察や検査で身体の状態を調べるものであり、呼び方も全く同じですが、実施目的が違います。大まかな健康状態を確認するために行われる健診に対して、特定の病気の有無を確認するために行う検査のことを検診といいます。がん検診という言葉をよく耳にすると思いますが、がんを見つけるために行われることが多いです。

●健診についてご不明なことがございましたら、遠慮なくご相談ください。

南東北春日リハビリテーション病院
024816317106（健診直通）
電話受付時間
日祝日を除く8：30～17：00



今月の目次

- ① ページ 家庭の医学
- ② ページ イベントニュース
- ③ ページ 通所リハビリテーションのご紹介
メイカルフィットネスからの案内
外来診察担当医表
- ④ ページ

EVENT

イベントニュース

外来からのお知らせ

当院では月に2回整形外科の診療を行っております。
関節の痛みや変形、腫れでお困りの方はご相談ください。

● 診察日 ●
毎月第2・4月曜日

● 時 間 ●
午前9時30分～12時30分

● 担当医師 ●
小林利男
(泉崎南東北診療所 所長)

※予約制ではございませんので、健康保険証をお持ちになり直接ご来院ください。

診察に関するお問い合わせ
電話0248-63-7299
電話受付時間 8時30分～17時



2月1日(日) 回復期病棟で毎年恒例の豆まきを行いました。職員が鬼になり、患者さんが豆(チョコレート)を撒きます。「鬼は外！福は内！」と元気な声で鬼を退治して、みなさんとても晴れや

かな表情をされていました。撒いたチョコレートは、無病息災を祈りながらおいしくいただきました。

病棟で豆まきを行いました

人間ドックのご案内

【受診までの流れ】

- 1 お申し込み…完全予約制です。お電話にてお申し込みください。
- 2 書類送付…ご予約後にご案内状、問診票、便検査キットをお届け致します。
- 3 検査当日…担当スタッフがご案内致します。ご不安な点やご不明な点がございましたらお気軽にお尋ねください。

【検査項目】

基本検査	・身体測定 ・体重測定 ・体脂肪率 ・肥満度
循環器系検査	・血圧測定 ・心電図(安静12誘導)
呼吸器系検査	・胸部レントゲン検査(直接) ・肺機能検査(肺活量)
眼科系検査	・視力測定 ・色覚測定 ・眼底検査
耳鼻科系検査	・聴力検査
消化器系検査	・胃、十二指腸透視または内視鏡検査・便潜血検査(2日法)
腹部エコー検査	・腹部超音波検査(肝臓・胆のう・膵臓・腎臓等)
血液・尿検査	・肝臓、膵臓、腎臓機能 ・脂質、糖代謝 ・貧血検査 ・炎症反応 ・肝炎検査等

【料 金】

38,880円 ご希望によりサービスで昼食をご用意します。

【ご予約・お問い合わせ】

南東北春日リハビリテーション病院 0248-63-7106 (健診直通)
電話受付時間 日祝日を除く 8:30～17:00



通所リハビリテーションのご紹介

パワーリハビリテーションをしています

当老健（二階）通所リハビリでは、パワーリハビリテーションを進めています。

パワーリハビリテーションとは、日常生活（活動）に必要な「身体的パワー」を増大させ、これをもとに活動への自信・安心感をもたらし活動的な生活（ライフスタイル）を再び取り戻す「行動変容」を最終的な目標とするリハビリテーションの手法です。

「パワーリハビリテーション」と名前を聞くと、

スポーツジムで行うような筋肉トレーニングを想像される方もいますが、そうではありません。マシンをご本人が「楽である」と感じる強度でゆっくりと行います。

普段使っていない筋肉を動かすことで、体の活動力を高め、寝たきり予防や友人や家族との外出を楽しめたり、家事が楽になることを目指していきます。



リハビリコーナー

脳卒中後リハビリ

脳卒中後リハビリに取り組む方は、健常者に比べて転倒のリスクが極めて高くなります。骨折をするリスクは通常の4倍であり、これには主に2つの理由があります。

- ①脳卒中後は、アミノ酸やホモシステインの血中濃度が高くなりやすくなります。このホモシステインは骨を弱くします。
- ②歩行のような重心移動を繰り返す活動が少なくなると、骨に荷重がかかる機会が少なくなります。これにより骨の厚みが減り、骨粗鬆症が誘発されやすくなります。

骨の強度を高め、損傷リスクを軽減するには……？

- 抵抗運動やウエイトトレーニングをしましょう
筋が骨を引っ張れば引っ張るほど、骨はより太くならうと反応するので、適度なウエイトトレーニングをすることで骨密度を高めることができます。
- 自宅環境を整えましょう
滑りやすいスリッパや靴下、敷物は避けたり、^{つまず}躓きやすい物は出来るだけ除去しましょう。
- 栄養管理をし、健康状態を良くしましょう
カルシウム、葉酸、ビタミンB12、適度のプロテインなどを補充することが望ましく、どれも骨の強度を高められる可能性があります。科学的根拠として、ビタミンK、ビタミンDは脳卒中後の骨粗鬆症のリスクを減らすことが証明されています。
- 自宅で安全に出来る運動プログラムを取り入れましょう
バランスの改善や転倒リスクを減らすようなプログラムを担当の理学療法士や作業療法士に相談しましょう。痛みの感覚がある場合は中止し、相談しながら進めましょう。

参考文献「エビデンスに基づく脳卒中後の上肢と手のリハビリテーション」

メディカルフィットネス さくら 会員募集中!! ☎ 0248-63-7252

メディカルフィットネスさくらはおかげさまで会員数 300 名を超え、利用者さんからもお褒めの言葉をいただいております。その中で最も反響が大きいのは「スタジオレッスン」です。曜日と時間によって様々なレッスンを受けることができ、初心者の方でも安心して楽しいレッスンが受けられるのが魅力の一つです。

そんなスタジオレッスンが 2 月からさらにパワーアップしました。9 種類だったレッスンを 12 種類に増やし、一日に 5 ~ 7 回とレッスンの回数も増やしました。利用者さんからのご要望にもありました「ボクササイズ」や「サーキット」なども取り入れ、ご期待に添えるよう工夫しております。今後ともメディカルフィットネスさくらをよろしくお祈りいたします。

プログラム名	内 容
チェアロ(初級)	椅子に座りながら行う有酸素運動。一人で運動が不安な方、立ち姿勢に自信のない方にオススメ。
チェアロ(中級)	音楽に合わせてながら、さまざまな動きをつけて全身を動かすクラス。
ピラティス (猫背肩こり予防)	筋肉の強化と柔軟性を増し、自分の身体の不具合を緩和。自分の姿勢に不安のある方、肩こりにお悩みの方にオススメ。
ピラティス(腰痛予防)	筋力強化と柔軟性を向上。日常生活で同じ姿勢が多い方にオススメ。
シェイプアップ	身体の軸をしっかりと作り上げ、全体のバランスをとる。
集団筋トレ	チューブを使ってバランスのとれた引き締まった身体づくりを目指す。
はじめてピラティス	ピラティスのメソッドを用いて、機能的な美しいボディラインをつくる。
ランランエアロ	音楽のリズムに合わせて、基本ステップを繰り返しながら楽しく前進運動を行う入門クラス。
サーキット	音楽に合わせてながら、エアロの基本ステップと筋力トレーニングを交互に行うクラス。
ボクササイズ	音楽に合わせて、パンチとキックを行うクラス。
集団体操	ストレッチやボールを使った運動などで全身の体操をするクラス。
リフレッシュ	心地よい音楽の中、身体の緊張を解き心身ともにリラックス。

■外来診察担当医表 整形外科の診療日は毎月第2・第4月曜日です。(祝日除く) ※日本大学工学部と総合南東北病院の共同研究の一環として診療を行っています。

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土
内 科 消化器科/循環器科/呼吸器科	午前8:30~12:00	大越 透	大越 透	大越 透	大越 透	佐藤 哲夫	大越 透
	午後1:30~ 4:30	大越 透	大越 透	大越 透	樋口 健弥	大越 透	
脳神経外科	午前8:30~12:00	後藤 恒夫		後藤 恒夫	専門外来/ 脳健康外来※	専門外来/ 脳健康外来※	
	午後2:00~ 4:30						小鹿山 博之
形成外科・皮膚科・美容外科	午後1:30~ 4:00			北原 正樹			
眼 科	午後1:30~ 4:00	小林 奈美江					
整形外科	午前9:30~12:30	小林 利男					

- 一般健診 ●人間ドック ●胃がん検診 ●内視鏡検査
●協会けんぽ健診(旧政府管掌)〈生活習慣病・予防健診〉

禁煙治療を
行っています 

皮膚科の診療を
行っています 

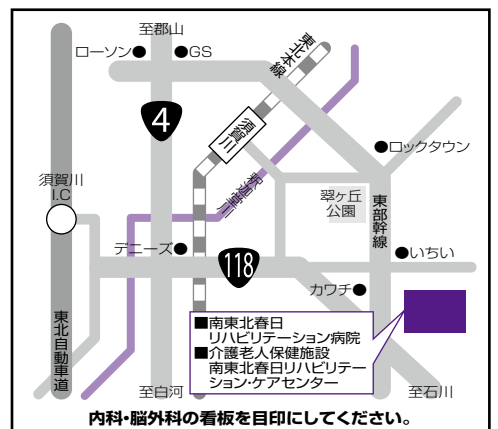
■発行/医療法人社団 三成会

南東北春日リハビリテーション病院 TEL.0248-63-7299
介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーション/ケアセンター TEL.0248-63-7279

南東北春日居宅介護支援事業所 TEL.0248-63-7297
南東北春日訪問看護ステーション TEL.0248-63-7278
通所介護事業所 南東北春日リハビリ石川 TEL.0247-56-3711

所在地: 福島県須賀川市南上町123-1 <http://www.kasuga-rehabili.com>

■印刷/石井電算印刷株式会社 南東北 春日



個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真は、本人の承諾を得て掲載しております。