



# 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6月

## 第127号

### 家庭の医学 脳卒中・高血圧について

院 是  
すべては患者さんのために

4月24日(金)当院にて、後藤院長による健康教室が行われました。  
テーマは『脳卒中・高血圧について』です。顔に出る症状からどんな病気が考えられるか、高血圧とその予防法など健康教室の内容について紹介します。

#### 顔で分かる脳の病気

下垂体腫瘍でホルモン(就寝時に分泌される)の異常が起こる場合の症状として、

- ① 顔が大きくなる
- ② 顔が丸く膨らんでいる (ムーンフェイス)
- ③ ニキビの発生
- ④ 顔面の筋肉が動きづらい (下まぶたのたるみ、閉眼できない、ほほが膨らま

ない、口角が下がる等)  
⑤ 眼が垂れている(眼瞼下垂)  
⑥ 顔が痛い(血管の圧迫によっておこる。動脈瘤や腫瘍も原因となる事がある)  
③ に対する治療としてはステロイドホルモンの注入、リハビリ等が挙げられますが症状が残存してしまう人もいます。また④ に対する治療法はボトックス注射やボツリヌス注射等の方法があります。いずれも初期からの治療が大切になりますので「あれ?おかしいな」と感じたらそのまま放置せず、病院を受診してください。

#### 高血圧について

高血圧の危険因子として食塩過剰摂取・加齢・性別(男性)・高インスリン血症・飲酒・肥満があげられます。  
高血圧の分類として140/90 mmHg以上を高血圧と診断します。血圧を気にしている方も多いと思いますが、血圧を測る際は朝と就寝前に2回ずつ測りその平均値を見るように、とのことでした。  
また、高血圧症の方は1日の

塩分摂取量は6g以内に抑えるようにし、腎臓の悪い方は、野菜や・果物の摂取量も気を付けましょう。併せて適度な運動、禁煙・減酒(日本酒1合程度)、減量(BMI 25未満)も行いう事が重要です。

今回の健康教室ではたくさんの方にご参加いただきました。健康教室はどなたでも参加でき、料金は無料です。  
毎月身近なテーマを取り上げているので、ぜひ参加してみてください。

7月の健康教室は7月24日(金)14時~15時。「貯筋のすすめ!筋肉をつけていつまでも元気に」をテーマにメディカルフィットネスさくららの健康運動指導士が講演します。

#### 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  
メディカルフィットネスさくら通信
- ④ ページ 外来診察担当医表

# イベントニュース

## 南東北グループ 球技大会が開催されました

5月17日(日)晴れ渡った青空の下、第13回南東北グループ球技大会が開催されました。

前日の雨で延期になった小学校の運動会が大会日に重なってしまったため、競技によっては主力選手を欠いた布陣で挑む事になりましたが、男子ドッジボール・女子ドッジボールともに優勝を飾り、総合優勝という結果でした。秋の運動会では総合優勝を狙います！

選手のみなさん、応援のみなさんお疲れさまでした。



### 肺炎ワクチンのご案内

肺炎球菌ワクチンは、高齢者の方の肺炎の原因として一番多い肺炎球菌に有効なワクチンです。

福島県では今年度末(平成28年3月31日)で65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳の方、60～64歳で該当する障害を有する方を対象に、ワクチン接種費用の一部助成を行っております。

須賀川市にお住まいの方ですと2,000円(生活保護世帯の方は無料)で接種できます。

予約制となりますのでご希望の方はご連絡ください。

☎0248-63-7299



4月28日(火)、献血バスに来ていただきました。時間になると各部署から希望のスタッフがかけつけ、次々と献血を行いました。



初めて献血を行うスタッフも多く、少し緊張した表情もみられましたが、無事終るとホッとされた笑顔に。次回は10月に予定しております。

## 献血バスが来ました

# 通所リハビリテーションのご紹介

老健通所リハビリテーションの利用者さんには、  
素敵な趣味をお持ちの方がいらっしゃいます。  
今回は利用者さんの作品をご紹介します。



『木製のお地蔵さん』 佐久間忠男さん  
通所リハビリの入口に飾らせていただ  
いています。  
優しい表情と、木の温かみがあり、み  
んなの運動している姿を見守っているよう  
です。



『バラの挿し木』 芳賀三男さん  
それぞれ違う種類のバラを寄せ植えにし  
てあります。種類により咲く時期が異  
なるので、長く花が楽しめます。テー  
ブルが華やかになり、利用者さん同  
士の会話も広がっています。

## リハビリコーナー

### 「食材・運動頻度からみた認知症予防」

現在、日本は高齢化社会が急速に進行し、同時に問題になっているのが「認知症」です。現在、65歳以上の7人に1人が認知症という調査結果が発表されています。最近の研究では認知症は予防できることが明らかにされてきており、今回は認知症予防に関係するものを食品・運動頻度の面からいくつか紹介したいと思います。

#### 【食品】

- 魚：青魚、マグロ、鮭などは特にDHAが多く含まれています。血中のDHA量が高いほど、認知症発症のリスクが低いと言われています。
- 大豆製品：血中コレステロールや中性脂肪を低下させる働きがあるとされています。
- しいたけ：しいたけ：成分であるエリダニンがコレステロールを下げる働きをします。認知症は動脈硬化が進むとリスクが高くなります。コレステロールを高くしないことも大切です。
- コーヒー：バランスの良い食事と合わせて1日3杯以上飲むと、認知症になる確率が約4.3倍低下するとされています。
- 緑茶：1日2杯以上飲む人は、認知障害のリスクが最も低いと報告されています。



#### 【運動頻度】

10分程度の有酸素運動（週3回以上）を音楽と組み合わせることにより脳機能の向上・改善が期待できるとされています。

以上、簡単ですが認知症予防に関係するものでした。運動機会のない方は当院メディカルフィットネスさくらのご利用をおすすめします！



# メディカルフィットネス さくら



## カロリー消費イベントを実施しました

5月はワンコインイベントを開催しました。それが「カロリー消費ポイントラリー」です。脂肪1kg落とすためには7,200kcal消費する必要があると言われています。今回はその半分の3,600kcal消費を5月1日～6月6日までに目指すイベントで、たくさんの利用者さんが参加くださいました。チェックポイントの1,800kcalでビジター券3枚を、最後の3,600kcalまで到達するとトレーナーと20分間ストレッチ、もしくはアクアソリタ（経口補水液）3本プレゼントしました。中間地点まで到達した方の中に「いつもお世話になってる旦那の為に頑張ったの。今度一緒に連れてくるわね。」と、こちらがほっこりしてしまうような夫婦愛を感じました。このイベントを通して、利用者さんがより健康になって頂けたら幸いです。

また5月から新しいスタジオのスケジュールになりました。「ステップエアロ」や「ヨーガセラピー」など新しいレッスンも増え、たくさんの方が楽しんでレッスンを受けていらっしゃいます。

※ステップエアロとは写真のようなステップ台で昇降運動を繰り返す行う全身運動です。

見学もできますのでお気軽にお越しください。

お待ちしております！



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

### ■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※	
	午後2:00~ 4:30					専門外来/ 脳健康外来※	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					

### 健診

- 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 南東北春日リハティス川 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。



内科・脳外科の看板を目印にしてください。



「小春日和」は、環境に配慮した  
資材と工場で製造されています。



「小春日和」は、責任ある森林管理により  
生まれたFSC®認証紙を使用しています。



「小春日和」は、環境にやさしい  
ベジタブルインキを使用しています。