



院 是

すべては患者さんのために

家 庭 の 医 学

健康的に痩せるには

# 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  
2018年6月

第163号

健康的なダイエットとは体重だけではなく余分な脂肪を落として適度な筋肉をつける事で、代謝がスムーズで疲れにくい身体を作ることです。

運動編

○ウォーキングやランニングで有酸素運動↓  
脂肪燃焼

有酸素運動は、20分以上行うことで、より体脂肪の減少が期待できます。

○筋トレで瞬発的に筋肉を使う無酸素運動↓  
基礎代謝を高める

無酸素運動で、基礎代謝（安静時のエネルギー代謝）を高める効果が期待できます。

食事編

バランスよく、栄養の

過不足なく食べることが大切です。

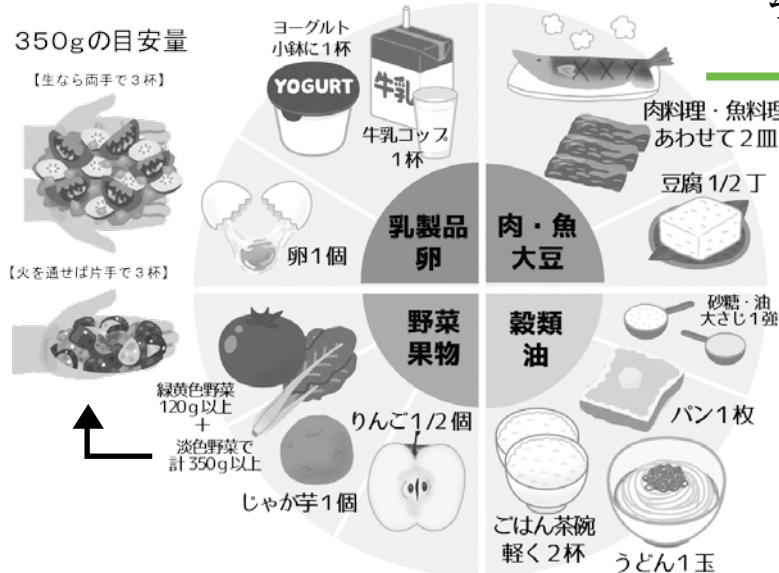
1日に食べる目安を把握するためには、以下の表を目安にしてください。

下記のように、4つの群からまんべんなく取り入れると、栄養バランスはぐっと良くなります。

油の摂取量を減らして調整してみましょう。

また、乳製品・卵・肉・魚・大豆・野菜・果物は目安の量をしっかりと摂っていたら、体格により増やしたりするとより最適な摂取量に近づくと良いでしょう。

1日の食品摂取量の目安



※摂取量はあくまで目安です。体格・年齢などにより、厳密には必要摂取量が異なります。

※図は、「四群点数法」を簡略化したものです。詳しくお知りになりたい方は、女子栄養大学HPなどをご参照ください。

【順番】  
食べる順番を意識することで、血糖値の上昇を緩やかにする効果もあります。

食物繊維の多い野菜からの摂取がおすすめです。

野菜 → 肉/魚 → 米

4 3 2 1

- 4 ページ 家庭の医学
- 3 ページ イベントニュース
- 2 ページ リハビリコーナー・栄養通信
- 1 ページ メディカルフィットネスさくら通信 外来診察担当医表

今月の目次



メディカルフィットネスさくら  
☎ 0248(63)7252

自分でのダイエットが  
難しいと感じたら……

運動指導・食事指導付き  
**完全個別指導ダイエット**  
(ホリスティックプロジェクト) 受付中!  
料金などお気軽に  
お問い合わせください。

# EVENT

# イベントニュース

## 買い物ツアーに 行ってきました

5月7日月曜日に老健2階利用者さん合同で行って来ました。

場所は、メガステージ須賀川にあるしまむらや100円ショップダイソーにです。

利用者さんは、店内の陳列されている洋服や靴下など、日常で使用する物を手にとりながら、「これに似合うかな」や「色



が素敵ね」とお話ししながら職員と一緒に見てまわりました。一人の利用者さんは、お孫さんにお土産を買ってあげたいとメダルを見つけ、「これ、喜ぶぞ」と笑顔をみせながら、店員へ持って行きお金を支払ってました。



普段、なかなか外出して買い物する機会がない為、自分達の欲しい物を買えてとても嬉しかったです。



## イボ・ホクロなどは 形成外科へ!

「形成外科」では主に身体の表面の異常を扱っています。全身のあらゆる部位の異常や形態変化が治療対象で、これらは健康保険の対象となります。

形成外科の対象となる疾患

～こんなことに悩んでませんか?～

○イボ、ホクロを取りたい

○目立つ傷跡、やけどの跡を治したい

○巻き爪をなんとかしたい

南東北春日リハビリテーション病院でも、皮膚科の診療と同時に形成外科の診療を行います。

形成外科・皮膚科

診療日 毎週水曜日

午後1:30～4:00

受付 北原正樹医師

また、これから多くなる虫刺されも、ひどい赤みやかゆみ、とびひになる前に皮膚科で受診しましょう。

痕を少しでも残さないためには、早めの対処が必要です。当

院の形成外科・皮膚科のご利用をお待ちしております。



## 「下肢装具とは？」

下肢装具は、整形靴、足装具、短下肢装具、長下肢装具、膝装具、股装具など、装着する部位別に分類されます。

脳卒中などにより片麻痺が出現した場合や、変形性膝関節症により疼痛が出現している場合、また、関節リウマチにより関節変形が出現している場合や、スポーツ等の怪我による疼痛の緩和など、ひとつに装具と言っても、活用できる疾患や種類は数多くあります。

## 【装具を使う目的・意義】

一般的に下肢装具を活用する目的は、歩く動作の補助や、失われた機能の代償、変形予防や矯正、体重を免荷することや、病的組織の保護などとされています。

下肢装具を活用する大きな意義は、疾患や症状、病期などにより若干異なります。大きな目的・意義として①長期間動かさないことにより、筋肉や関節が動かしにくくなること(廃用)を予防する②身体機能や基本的な動作能力の改善に寄与するが挙げられます。

装具は身体機能を補うだけでなく、生活場面において社会的参加や活動を促すための道具のひとつです。弱い力でも楽に動くことができることで、日常生活での動作や、生活の質の改善につながる可能性があります。



## 【装具を作成したい・相談したい場合は？】

作成においては、医師の診断・処方が必要です。また装具の使用目的や適合性、利用できる制度などそれぞれ個人により異なります。まずは専門の医院に相談することから始めましょう。

参考・引用文献：メディカルプレス 理学療法における下肢装具の活用 2017年6月

## 栄 養 通 信

## 気を付けたい食中毒 ～カンピロバクター～

気温や湿度が上がるにつれて、気を付けなければならないのが食中毒です。中でもカンピロバクター食中毒は近年で最も多く発生している細菌性の食中毒であり、原因菌のカンピロバクターは牛やニトリ、犬や野鳥など多くの動物の腸管内に存在します。

少量の菌で感染し、感染から発症までが1～7日と長いのが特徴です。主に加熱不十分な鶏肉や臓器、2次汚染された食品から感染し、腹痛や下痢、吐き気、発熱等の症状を引き起こします。また、カンピロバクターに感染した数週間後に、手足の麻痺や顔面神経麻痺、呼吸困難などを起こす「ギラン・バレー症候群」を発症する場合があります。指摘されています。

予防としては、カンピロバクターは熱に弱いので、食品の中心部まで十分に加熱することが重要です。さらに鶏肉からのカンピロバクターの検出率は高く、新鮮であっても鶏肉のたたきやささみの刺身等、加熱が十分ではない状態では感染の危険があります。感染を防ぐためにも、十分に加熱されたものを食べるようにしましょう。また2次汚染を予防するために、手洗いや生の鶏肉等を扱った調理器具の洗浄・消毒を行うことも重要です。

食中毒を予防し、暑い季節を健康に過ごしましょう。





その体調不良「気圧」のせいかも？

徐々に暖かくなってきました。新年度になり、4月はとても忙しい方も多かったのではないのでしょうか。

5月や6月は体調不良に陥りやすい時期です。その原因として、「低気圧」があります。気圧の低い日は「頭痛や肩こりが悪化する」、「体調が悪化する」、「だるい」、などの症状がでやすい傾向にあります。

気圧の低下により、体は膨張します。この膨張が原因で血管やリンパの流れが低下する為、血行不良を起こし体調不良となります。つまり、体調不良改善のためには血行をよくする運動が必要になるのです。体調不良→運動不足→体調不良の悪い循環にならないように注意しましょう。

血行促進にはウォーキングやエアロバイクなどの有酸素運動のほか筋力トレーニングがおすすめです。

夏に向けてメディカルフィットネスさくらを利用してみませんか？ 体験や見学は随時ご予約受付中です。皆様のご参加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 営業時間 / 10:00 ~ 21:00 (日・祝日を除く)

■外来診察担当医表

※1 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。  
※2 樋口健弥医師の診療は、当面の間大越医師の代診となります。

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	大越 透※2	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 / ※1 脳の健康外来		
	午後2:00~ 4:30						小鹿山 博之 (第3土曜日は休診)
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	
リハビリテーション科	午前8:30~12:00				小児リハビリテーション 河原田 勉(1,3週) 石井 勉(2,4,5週)		

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>

初診のみネット  
受付を行っています

禁煙治療を  
行っています

皮膚科の診療を  
行っています

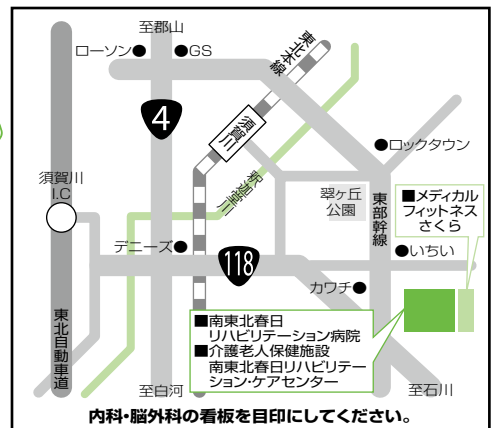
■発行/医療法人社団 三成会

南東北春日リハビリテーション病院 TEL.0248-63-7299  
南東北春日訪問看護ステーション TEL.0248-63-7278  
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  
通所介護事業所 南東北春日リハデイ石川 TEL.0247-56-3711  
南東北春日在宅介護支援事業所 TEL.0248-63-7297  
メディカルフィットネスさくら TEL.0248-63-7252

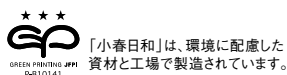
所在地：福島県須賀川市南上町123-1

http://www.kasuga-rehabili.com

■印刷/石井電算印刷株式会社



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。



「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。