



院 是

すべては患者さんのために

家 庭 の 医 学

筋力低下の悪循環  
「サルコペニア」にご注意！

高齢者に身近な病気

サルコペニアは高齢者にとって身近な存在であり、転倒などを誘発することで介護状態に陥る危険性もある、怖い病気です。

# 小春日和

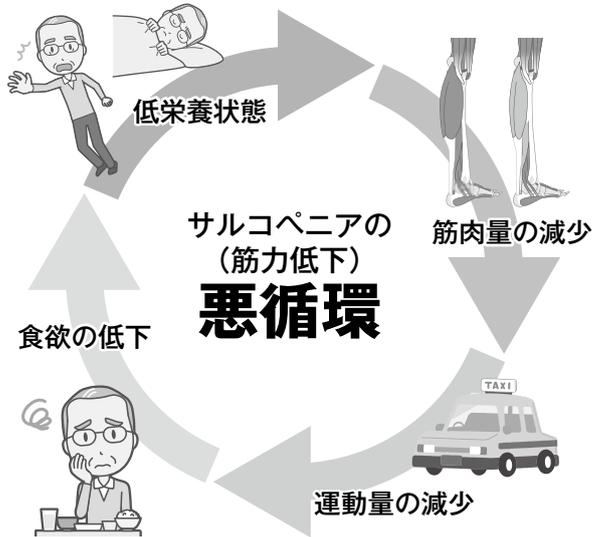
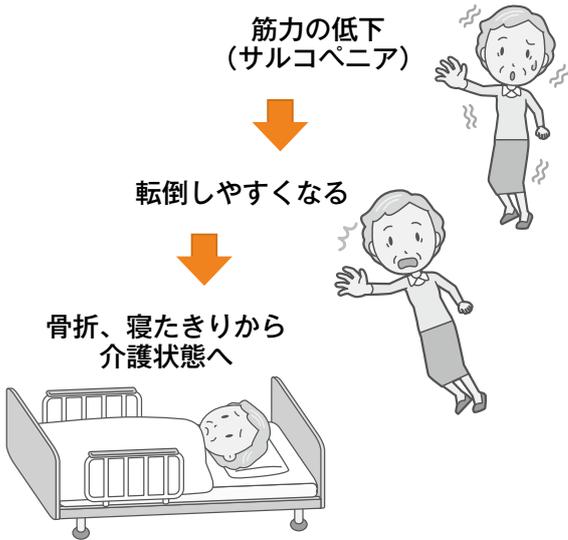
南東北春日リハビリテーションシヨン病院  
介護老人保健施設南東北春日リハビリテーション・ケアセンター

こはるびより

発行  
2018年10月

## 第166号

サルコペニアは加齢に伴う筋肉量の減少を示します。このサルコペニアの状態になると、歩行能力が低下し、転倒・骨折しやすくなります。



サルコペニアのメカニズムと  
その対策方法



あなたは大丈夫？  
サルコペニアチェック！

- ① 両手の親指と人差し指で輪っかを作ります。
  - ② ふくらはぎのもつとも太い部分を囲んでみます。
- 囲める方は、サルコペニアの可能性が高まります。

筋肉を作る力は加齢とともに減少する一方、筋肉を分解する力は加齢とともに増加することが知られており、これが筋肉の衰えにつながります。筋肉は、適度な運動と、タンパク質とビタミンDが豊富に含まれた食事で作られます。無理のない範囲で、食事、運動を意識してサルコペニアを予防しましょう。

メディカルフィットネスさくら  
で貯筋<sup>ちよきん</sup> 始めよう！

サルコペニアの予防には、日々の運動がかかせません。メディカルフィットネスさくらで運動の習慣をつけてみませんか？詳しくは左記までお電話ください。

メディカルフィットネスさくら

0248-6317252

(月～土 10時～21時)

### 今月の目次

- ① 家庭の医学
- ② イベントニュース
- ③ メディカルフィットネスさくらのススメ  
栄養通信
- ④ メディカルフィットネスさくら通信  
外来診察担当医表

# EVENT

# イベントニュース

## 敬老会が行なわれました

9月19日に院内で敬老会が開催され、患者様、利用者様が参加されました。

須賀川第三保育所の園児により、組体操が演舞されました。

子供達の演技を観て、「すごい！」と歓喜溢れていました。元氣とパワーをもらい、とても楽しい敬老会になりました。



## 健康教室のお知らせ

● テーマ ●  
膝痛の原因と解消法

● 日時 ●  
10月11日(木)  
15:00~16:00

● 講師 ●  
メディカルフィットネスさくら  
加藤 美咲

● 場所 ●  
南東北春日  
リハビリテーション病院  
5階会議室

健康チェックコーナーにて血圧・体脂肪率・骨密度・血管年齢の測定を無料で行います。

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

## 頼るべきは、やっぱりプロ！ メディカルフィットネス さくらのススメ

### 自己流とプロの トレーニングの違い

- ◆ 一人でトレーニング
- ◆ 続かないことが多い
- ◆ 効果が分かりづらい
- ◆ 間違った運動をしていても正せない



### プロとトレーニング

- ◇ モチベーションが続きやすい
- ◇ 効果判定を行える
- ◇ 一人一人に最適な運動プログラムを提供



また運動は、生活習慣病や腰痛などを予防する効果があるだけでなく、認知症予防の効果もあります。  
身体のお悩みは、ぜひメディカルフィットネスさくらまでご相談ください。  
無料体験随時受付中！

メディカルフィットネスさくら

☎ 0248-6317252

(月~土 10時~21時)



# 栄 養 通 信

## 10月31日は「ハロウィン」

ハロウィンは、古代ケルト人の祭りを由来とする、キリスト教の祝日「万聖節」の前夜、毎年10月31日に行われるお祭りです。英語圏では、仮装をした子供が「トリック・オア・トリート（お菓子をくれないといたずらするぞ）」と掛け声をかけて家々をまわってお菓子をもらったり、かぼちゃをくり抜いて作ったジャック・オー・ランタンを飾ったりします。かぼちゃには皮膚や粘膜を強くするカロテンや、抗酸化作用や血管を広げて血流を促進する効果のあるビタミンEが豊富に含まれています。ぜひこの機会にかぼちゃのお菓子を楽しんでみてはいかがでしょうか。

### ☆とろ〜りかぼちゃプリン（プリンカップ4個分）☆

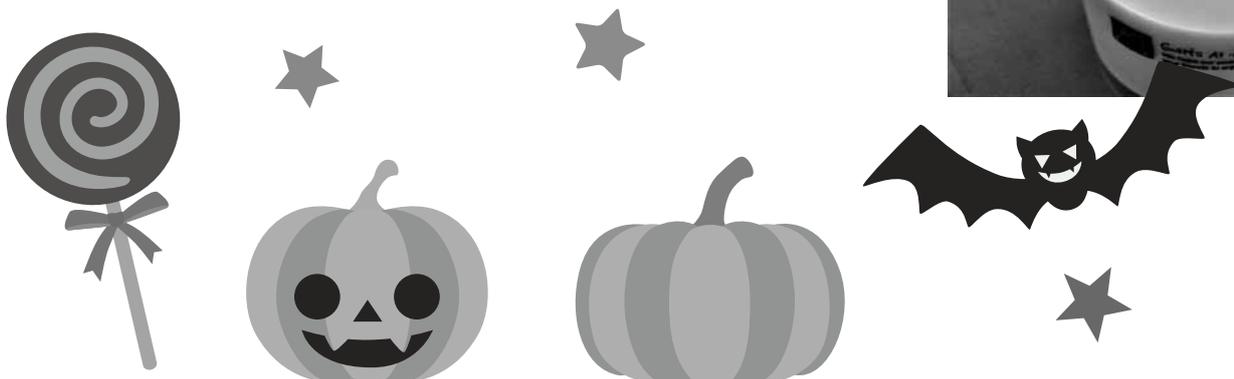
- かぼちゃ（皮をむいたもの）250 g
- 卵黄 2 個分
- 砂糖 40 g
- 牛乳 200ml
- 生クリーム（植物性でも可）150ml
- ゼラチン 5 g



### <作り方>

- ①皿にかぼちゃを入れ、ラップをしてレンジで加熱する（600Wで5分）。  
柔らかくなったら細かくつぶす。
- ②小鍋に卵黄、砂糖を入れて白っぽくなるまで混ぜる。かぼちゃ、牛乳、生クリームを入れて火をつけ、沸騰直前まで加熱する。
- ③鍋を火からおろし、少量の水でふやかしたゼラチンを入れ余熱で溶かす。  
粗熱が取れたら好みの器に入れて冷蔵庫で2時間程冷やして完成！

器に入れる前にザルなどでこすと、さらになめらかになります。





「身体のゆがみ調整セミナー」実施しました!

会員向けに、「身体のゆがみセミナー」を2日間に分け行いました。

ゆがみは「妊娠・出産・加齢・姿勢不良」などの理由で簡単に起こります。ゆがみが発生すると次のようなメカニズムで体調不良に繋がります。【ゆがみ発生⇒姿勢不良⇒腰痛・肩こり・自律神経バランスの乱れ】

ゆがみを予防するには骨盤底筋＋体幹筋を鍛えるのが重要ですが、ゆがみがある方は改善が必要です。



自分のからだの歪みを知ろう!

姿勢測定評価＋改善指導 1回 2,200円

(非会員でも測定可) ※予約制

さくらでは、歪みの測定その他、改善するトレーニングも提案しています。ご希望の方は、お電話ください!

無料体験受付中!まずはお電話ください!

☎ 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

※ 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。

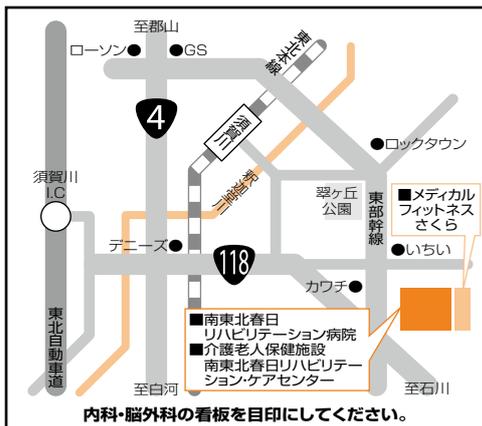
診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土
内科 <small>消化器科/循環器科/呼吸器科</small>	午前8:30~12:00	大越 透	大越 透	大越 透	大越 透	佐藤 哲夫	大越 透
	午後1:30~ 4:30	大越 透	大越 透	大越 透	木村 洋	大越 透	
脳神経外科	午前8:30~12:00	後藤 恒夫		後藤 恒夫	専門外来 / ※1 脳の健康外来		
	午後2:00~ 4:30						小鹿山 博之 (第3土曜日は休診)
形成外科・皮膚科・美容外科	午後1:30~ 4:00			北原 正樹			
眼科	午後1:30~ 4:00					小林 奈美江	
リハビリテーション科	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)		

- 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〉
- 健診受付: 0248-63-7106

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 TEL:0248-63-7299(代)  
介護老人保健施設 入所受付中! 0248-63-7263

所在地: 福島県須賀川市南上町123-1 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。



「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。