



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

冬号

こはるびより

発行
2018年12月

第167号

家庭の医学

年齢の差別

ーエイジズムー

エイジズムとは？

エイジズムの社会的認知不足



「エイジズム」とは、年齢による偏見や差別を指し、主に高齢者に対する年齢による差別（年齢差別）の事を言います。

○高齢者に対する

肯定的なイメージ

・経験や知識が豊富

・時間に縛られない

・ボランティアや地域活動

による社会貢献

●否定的なイメージ

・衰えによる健康面での不安

・孤独感、仕事をしていない

・為、社会に関わっていない



高齢者に対する医療費負担の軽減や、介護保険制度についても、高齢者が若者とは違う、特別な存在であるという前提で成り立っている制度です。高齢者であっても、心身共に健康な人も少なくありません。高齢者＝弱者・守らなければならないものである、というイメージでひとくくりにしてしまう考え方が「エイジズム」なのです。



要介護者を減らすために...

社会がエイジズムに囚われず、高齢者に対してどんどん活躍の場を与え、高齢者自身も元気で活躍することで介護を必要とする高齢者の数を減らしていくことにもつながります。いかに人生90年を楽しむか、個人としても社会としても、すぐに始められる第2のわらじ、第3のわらじを探してみるべきではないでしょうか？



※KAIGO LAB
「超高齢社会を取り巻くエイジズム(年齢差別)をなくすことが要介護者を減らすことにつながる」より抜粋

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
健康体操セミナーやりましたか？
リハビリコーナー
- 3 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
- 4 ページ

EVENT

イベントニュース



病院通所ではスタッフの家族より、採れたての新鮮野菜をいただき芋煮会を行いました。大人数で野菜を楽しく切りながら、昔の話で大盛り上がり。大きな鍋でぐつぐつ煮込んだけんちん汁は、味がしみてとても美味しく、いつもより「おいしい」の声が聞こえたように思います。これからも四季に応じたイベントを開催していきます。



芋煮会を行いました

老人会活動、クラブ活動、各種イベントのひとつとして...

健康体操セミナーありませんか？

無料



メディカルフィットネスさくら

講師派遣先募集中！

内容は主にプロジェクターを使用した講義と、健康体操です。対象の方に合わせて、椅子に座りながらの体操も行っています。メディカルフィットネスさくらの理学療法士、健康運動指導士が、まちの健康づくり活動をサポート！お料金などは一切頂いておりませんので、お気軽にお申し込みください。



セミナーテーマの例

- 血流の改善と肩こりについて
- 出張スタジオ(チェア運動や太極舞等々)
- ココモティブシンドローム予防

お好きなテーマに合わせてセミナーを行います。

ご相談・お問い合わせだけでも
お気軽にどうぞ！



0248-63-7299

(メディカルフィットネスさくら隣 南東北春日リハビリテーション病院代表
担当 藤田/合田 月~土 13:30 ~ 17:00)



○ストレッチとは？

ストレッチとは体の筋肉を良好な状態にする目的でその筋肉を引っ張って伸ばすことを言います。スポーツ分野だけでなく高齢者の健康維持等、一般的に広く行われています。

ストレッチの効果としては、関節可動域（柔軟性）の改善の他に、筋緊張の低下、疲労回復、血流増加、傷害予防、スポーツパフォーマンスの向上などが一般的に挙げられています。

○ストレッチの種類

ストレッチはスタティックストレッチ、バリスティックストレッチ、ダイナミックストレッチ、PNFストレッチなど多くの種類があります。その中で一般的に認知されているスタティックストレッチについてここでは説明していきます。

スタティック（静的）ストレッチのポイント

- ①筋肉をストレッチした状態で静止し、**反動をつけずに30～60秒間×3セット程度保持**します。
※最初の1回目が一番ストレッチ効果が高いため念入りに行う事をお勧めします。



- ②痛みを感じる手前で静止し、**力みが出ないように**注意します。

- ③ストレッチ時に息を止めずに**リラックスした呼吸を**意識しましょう。
※交感神経の興奮を抑制し、**血圧の急激な上昇等を防ぎます。**



- 参考文献 1) 谷澤真：短時間の静的ストレッチングが柔軟性および筋出力に及ぼす影響 2014 理学療法—臨床・研究・教育 第21巻 第1号 P51～55
1) 市橋則明：ストレッチングのエビデンス 2014 理学療法学 第41巻 第8号 P531～534



「医療費控除」受けられます!

メディカルフィットネスさくらは、「指定運動施設」の認定を受けております。認定を受けたことで「施設利用料（月会費）」が医療費とみなされ「医療費控除」の対象となります。

「医療費控除」は生計をたてている家族にかかった医療費を含め、**1年間の医療費合計が10万円以上かかった場合適応**になり、10万円を超えた医療費が所得に応じて何割かが手元に返ってくる制度です。



さくらでこの制度を受けるには対象疾患である、**高脂血症・脂質異常症・糖尿病・虚血性心疾患**の診断を受けており、かつ**医師が交付した運動処方箋を元に施設で運動を行う必要**があります。当施設には理学療法士や健康運動指導士がおり、その都度アドバイスをさせて頂いております。そのような疾患をお持ちの方、さくらで安全に楽しく運動しませんか。興味のあるかたは是非ともスタッフにお尋ねください。

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
http://www.kasuga-rehabili.com

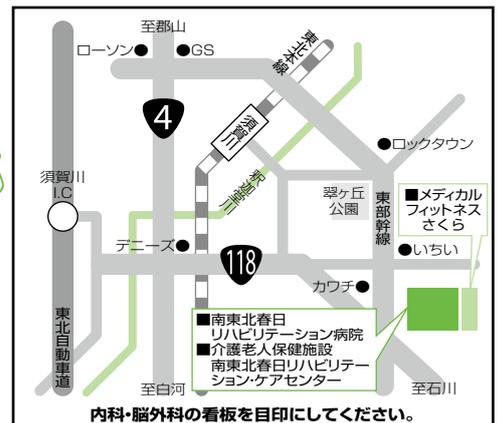
南東北 春日

検索

CLICK



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。