



院 是

すべては患者さんのために

家
庭
の
医
学

「平均寿命」と「健康寿命」

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

秋号

こはるびより

発行
2019年9月

第170号

平均寿命

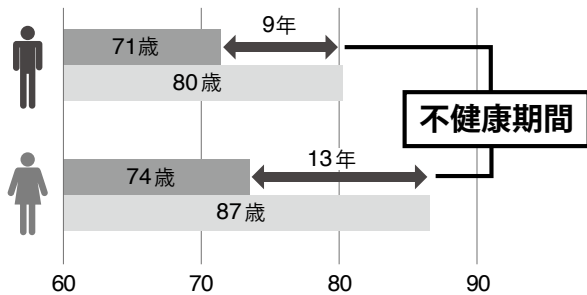
平均寿命とは「その年に誕生した子供が、何年生きるか」を推計したものです。



健康寿命

健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」を表しています。簡単に言えば「自立した生活を送れる期間」です。

「平均寿命」と「健康寿命」の差



平成28年度の厚生労働省の発表によれば、「平均寿命」と「健康寿命」の差は、男性は約9年、女性は約13年です。現在の日本ではこの差(不健康期間)が問題視

されています。この期間に身体の機能の低下や認知症を発症し、寝たきりの生活を送っている高齢者も少なくないのが現状です。また長期間の家族介護がメンタルヘルスの悪化や冠動脈性心疾患のリスクを高めるとの報告もあり、自身の不健康期間の軽減は家族を守ることに繋がります。

※「平成28年 厚生労働省統計」

③ **適度な運動や社会との関わり**
運動習慣を身に付けることで、急激な身体機能の低下を防ぎ、生活習慣病の予防へ繋がります。また社会と関わりがあることが認知症の予防になります。



② **禁煙**
健康を損なうだけではなく、肌の美しさや若々しさを失います。また、まわりの家族などが煙を吸うことにより(受動喫煙)、自身だけでなく家族も肺がんや喘息などのリスクが高まります。

350gの目安量

【生なら両手で3杯】



【火を通せば片手で3杯】



① 適度な食生活

朝食を抜かず規則正しく、野菜は1日350gを目安に食事をとりましょう。

「不健康期間」を短くするためには…

今月の目次

- ① 家庭の医学
- ② イベントニュース
介護の事なら何でも相談ください
- ③ 減塩食のポイント
- 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

「メディカルフィットネスさくら」では

- 日々の運動の習慣化
- スタッフや他の会員さんとコミュニケーションがとれる運動施設です。



○お気軽にお問い合わせください。
メディカルフィットネスさくら
02480-6672/2020
(月～土10時～21時)

※当院には

「禁煙外来」

がありますので、
お悩みの方はご相談ください。

この3つのことを意識し、1年でも長く健康で自立した生活を送りましょう。



EVENT

イベントニュース



7月30日に老健で夏の風物詩ビアガーデンが開催され、20名の利用者様が参加されました。焼き鳥や枝豆、たこ焼き等屋台メニューを堪能し、ノンアルコールで乾杯しました。職員や利用者様同士の交流を図り、多くの笑顔を見せてくれました。「楽しかった。料理も美味しくたくさん食べちゃった。」と嬉しいお言葉も頂戴しました。来年の開催も楽しみですね。

ビアガーデンで
夏を楽しみました♪

介護の事ならなんでもご相談ください

南東北春日居宅介護支援事業所 相談無料！

- 介護保険のサービスを使うにはどうしたら？
- 通院や買い物、掃除の手助けをして欲しい
- 家に手すりをつけたい
- 介護に疲れてしまった



こんなお悩みはありませんか？

介護の事ならなんでも大丈夫、わたしたちの居宅にお任せください。

介護サービスを検討している皆様が、住み慣れた地域で安心して生活を続けていけるよう、私たちがご相談にお応えします。

南東北春日居宅介護支援事業所
もしくは病院代表

0248-63-7297
0248-63-7299

(月～土 8:30～17:00)

栄 養 通 信

☆減塩食のポイント☆

食塩の摂り過ぎは、生活習慣病である高血圧を引き起こし、脳梗塞や脳出血などの脳疾患にも繋がります。日頃から減塩を意識し、病気から身を守りましょう！

①だし(うまみ成分)を使う



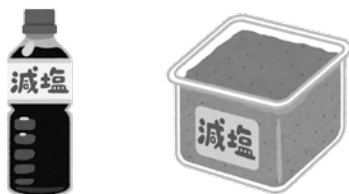
だしを利用することで薄味でも十分美味しくなります。

②酸味や辛味を加える



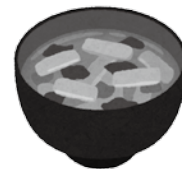
酸味や辛味は味のメリハリをつけ減塩でもしっかりと味が付きます。

③減塩調味料を利用する



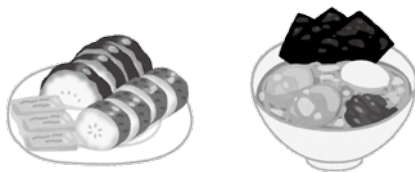
塩分が少ないため、置き換えることで減塩につながります。

④味噌汁を具たくさんにする



具を増やすことで塩分の多い汁を減らすことができます。

⑤塩分の多い食品を控えめにする



漬物や麺類の汁は、控えめにしたり残すようにしましょう。

また、果物や野菜に含まれるカリウムにはナトリウム(食塩)を体外に排出する働きがあります。積極的に摂るように心がけましょう。
(*腎機能障害の方はカリウムの摂り過ぎは禁物です。)



新スタジオ「コンディショニング」

メディカルフィットネスさくらで、7月からコンディショニングのスタジオが受けられるようになりました。多くの人は日頃の動作のくせで、筋肉が硬くなり、姿勢が歪んでしまいがちです。コンディショニングは、そのような筋肉を整えるエクササイズです。

コンディショニングでは、普段使いすぎや使わなすぎでコリ固まった筋肉を、脱力と小さな揺らぎで弾力を取り戻し、そこから使えていない筋肉をピンポイントで再教育します。

運動動作や姿勢の改善や、血流を促進し体調の改善になります。

見学や無料体験（要予約制）も随時行っておりますので、興味がある方は是非お問い合わせください。



◆メディカルフィットネスさくらで運動しましょう◆
生活習慣病予防に…お気軽にお問い合わせください!

＜無料体験・見学随時受付中!＞

☎ 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

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土
内科	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
消化器科	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 / 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 ※予約制 まずはお電話下さい。	
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

健診

●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

を行っています



皮膚科の診療を

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

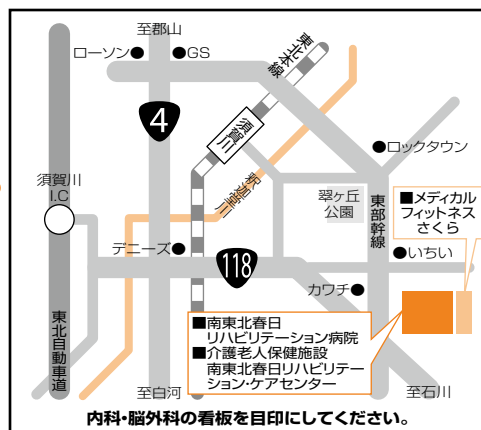
南東北 春日

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。