



### 協会けんぽ健診のお申し込みについて



全国健康保険協会管掌(旧政府管掌)健康保険生活習慣病予防健診は、受診用件を満たす方であれば健診費用の助成が受けられ、一部の費用負担にて受診できます。是非ご利用ください。

- 1 協会けんぽから送付された印字済み申込書をお持ちの場合  
受診を希望する健診機関に受診日の予約をとり、必要事項を漏らさず記入して、全国健康保険協会へ郵送してください。(FAX不可)
- 2 申込書をお持ちでない場合  
受診を希望する健診機関に受診日の予約をとり、協会けんぽホームページの申込書記入例等をよくお読みになって、白紙申込書(ダウンロード可)に必要事項を全て記入の上、全国健康保険協会へ郵送してください。(FAX不可)  
白紙申込書のダウンロード⇒<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/7,0,21.html>

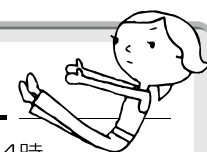
当院ではその他にも人間ドック・特定健診等の健康診断も行っております。健康診断についてわからないこと等がございましたら、遠慮なくご相談ください。

お問い合わせ 南東北春日リハビリテーション病院 TEL.0248-63-7299 FAX.0248-63-7265  
健診係 mail: kasuga.hp@sirius.ocn.ne.jp

### ヨガ・セラピーのご案内

当院ではインド政府公認(社)日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士を取得している畑先生による、ヨガ・セラピーを行っております。目を閉じ、ゆっくりとした呼吸とヨーガ療法の動きの中で心が静まりてきます。ポーズを作ることが目的のようなヨーガ体操と異なり、どなたでもできるのがヨガ・セラピーです。参加は無料ですので、ぜひご参加下さい。

- 1月のヨガ・セラピー
- 1月 5日(水)午後3時~4時
  - 1月19日(水)午後5時30分~6時30分



### 外来診察担当医表(予定)

診療科	診療時間	月	火	水	木	金	土
内科	午前8:30~12:30	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	後藤 恒夫
脳神経外科	午前8:30~12:30	後藤 恒夫		後藤 恒夫		後藤 恒夫	
	午後1:30~ 4:30						後藤 恒夫
眼科	午後1:30~ 4:00	小林 奈美江					
形成外科・皮膚科	午後1:30~ 4:00				北原 正樹		
リハビリテーション科(理学療法・作業療法・言語聴覚療法)	午前8:30~12:30	後藤 恒夫		後藤 恒夫		後藤 恒夫	

### ニコチン依存症管理を行っております。

健診 ●一般健診 ●協会けんぽ健診(旧政府管掌)〈生活習慣病・予防健診〉 ●人間ドック ●胃がん検診 ●内視鏡検査

# 小春日和

こはるびより  
発行 2010年12月  
第73号

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

## 家庭の医学 うつ病のうつ

うつ病とは、神経伝達物質であるノルエピネフリンあるいはセロトニンの脳内での機能的減少が原因と推定される病気です。つまり、うつ病とは、脳の中で作られる神経伝達物質が、体の運動機能や感覚、又、喜びや悲しみなどを感じるという脳の働きを支えているのですが、その物質の調子が乱れていると考えられています。

うつ病は、非常に多い病気で、米国では女性の4人にひとり、生涯のうちはこの病気になる報告されています。きちんとした治療を受ければ、必ず短期間で治る病気です。問題としては、うつ病の人の半数以上が治療を受けていない事です。



### うつの治療

治療は、休養と抗うつ薬の服用です。抗うつ薬は減少している神経伝達物質の量を正常に近い状態に戻します。

うつの原因が、職場や家庭環境にあることもしばしばです。その場合は、環境の調整が重要で、心と身体をゆつくりと休めて疲れを癒すことが一番の治療であると言えます。

うつ病は病気だということを理解し、きちんと治療することが大切です。

専門医院で治療を始めれば、良くなったり悪くなったりを繰り返しながら徐々に治っていきます。焦らず、気長に治療に取り組みましょう。

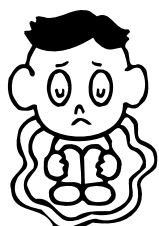


### 今月の目次

- 1 ページ 家庭の医学
- 2 ページ イベント・コースのご案内
- 3 ページ 介護教室
- 4 ページ お知らせ・編集後記

### うつの症状

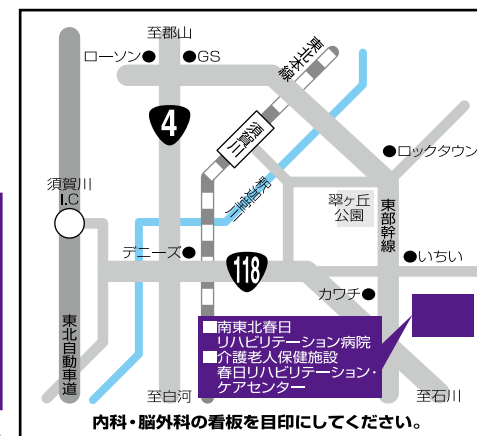
- 抑うつ気分
- 興味、喜びの減退
- 疲労感
- 無気力
- (特に午前中に強いことが特徴です)
- 無感動
- 悲哀感
- 不安感
- 焦燥感
- 自己の過小評価



うつの症状は体にも影響します。例えば、早期覚醒、食欲減退、月経不順、頭痛、肩こりなど。体の不調を感じて、検査を受けても何の異常もない場合は、うつの可能性が考えられます。うつ病の最悪の結果は自殺ですが、適切な治療を受けていけばほとんど避けることが出来ます。うつ病を長引かせず、早期に受診することが必要です。

### どの様な人が...

- 真面目で責任感の強い人
- 自分の問題は自分で解決しようという傾向の強い人



寒い季節になりました。空気が乾燥していて、暖房と一緒に加湿器が必要ですね。この時期は火の始末が大切です。新聞では火事の話も増えてきています。当院でも先日、避難訓練を行いました。私も外出するときは、必ず火の元チェック!です。何度も同じ指差し確認しています。そのため、たいてい外出時間が遅くなってしまいますが…。でも、用心にこしたことはありません!皆さんも外出する際は、火の元の指差し確認を忘れず!安心して外出時間をすごせるように。。。 (かすが組)

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 春日リハビリテーション・ケアセンター TEL.0248-63-7279  
春日居宅介護支援事業所 TEL.0248-63-7297  
春日訪問看護ステーション TEL.0248-63-7278  
所在地:福島県須賀川市南上町123-1 ホームページアドレスが変更されました <http://www.kasuga-rehabili.com>

印刷/石井電算印刷株式会社 南東北 春日

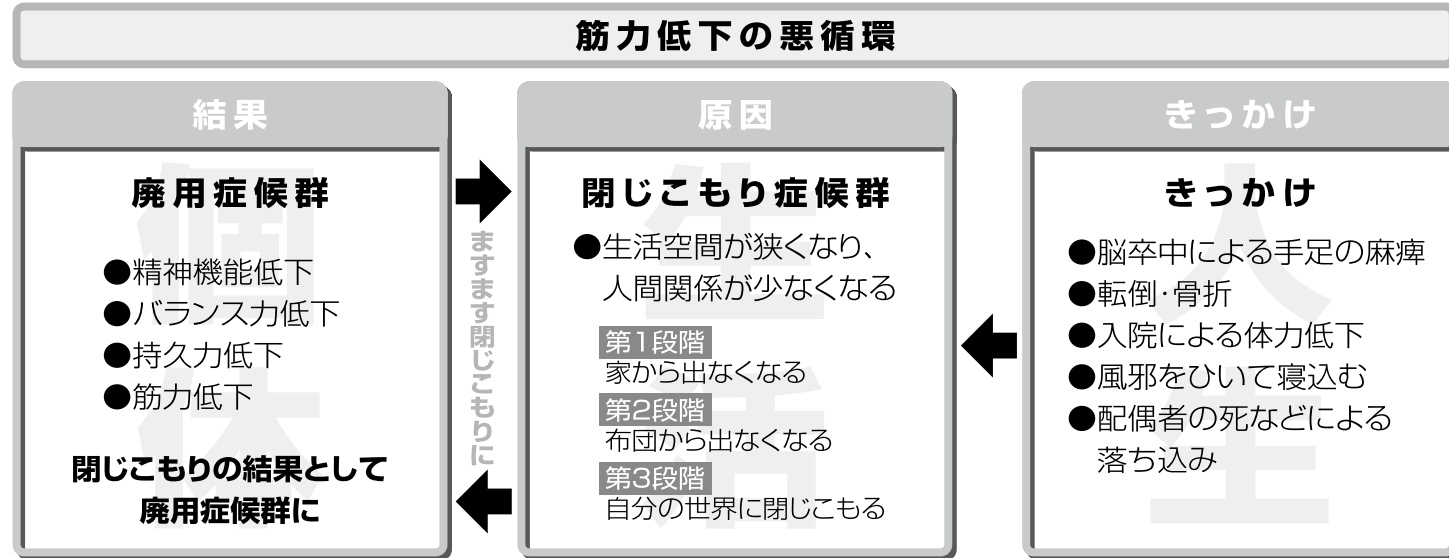
個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真は、本人の承諾を得て掲載しております。

# 介護教室

# イベントニュース

## 「介護とは何か」の誤解

### 筋トレをしていれば寝たきりにならない？○か×か



### 筋トレは万能ではない

高齢者でも筋トレの効果がある人もいます。しかし問題はその筋力を何に使うかです。それが明確でないことが筋力低下をもたらしているのです。

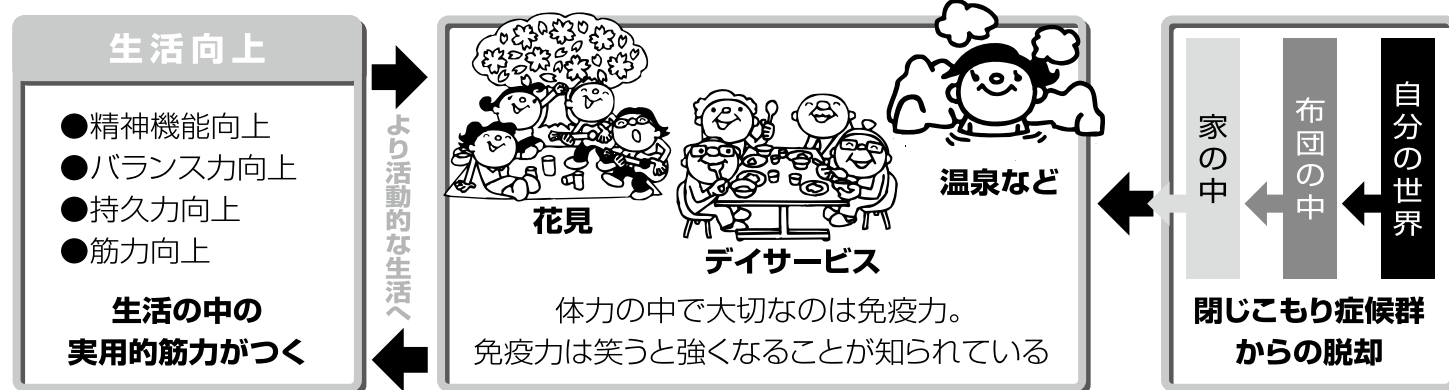
### 大きな原因は『閉じこもり』

寝たきりの人の足を見ると筋肉がなくなっています。それだけ見ると筋肉が小さくなる筋萎縮が寝たきりの原因だと思いかもしてません。

しかし、足の筋肉の萎縮が寝たきりを典型とする「廃用症候群」の一つです。そしてそれは、「閉じこもり症候群」と名づけられた生活がもたらした結果であり、そのきっかけは人生の中にあるのです。

したがって寝たきりの予防には、原因である生活づくりと人生の再建から始めなければ効果はありません。

### 筋力回復のいい循環



答え **×** が正解

## 南東北グループ運動会優勝!!



10月24日(日)に南東北グループ大運動会を行いました。競技種目は「大縄跳び」「玉入れ」「綱引き」「男女混合リレー」の4種目で、春日チームは玉入れ1位、男女混合リレー1位、綱引き3位で、なかでも男女混合リレーは圧巻の1位でした。各競技好成绩で、5年連続の総合優勝を達成しました。



グループ全体に春日のチームワークを披露することができ、職員の間が深まったとても良い運動会でした。来年も優勝できるように日頃からチームワークを大切にしていきたいと思えます。

## 大正琴の慰問がありました



10月24日(日)に南東北春日リハビリテーション病院 4階東棟で、琴伝流稲田大正琴愛好会のみなさんによる大正琴の慰問がありました。7名のみなさんがおそろいの衣装で登場し、日頃の練習の成果を披露してくれました。

演目は「東京ラプソデー」「かえり船」「函館の女」「北国の春」。患者さんにも馴染みの曲ばかりで、なかには大正琴を演奏する雰囲気をも楽しそうでした。病棟全体

に大正琴の音色が響き渡り、患者さんだけでなく、スタッフも仕事の手を休めて聴き入るほどでした。最後にスタッフからアンコールで「北国の春」を大正琴に合わせてみんなで歌いました。みなさん終始笑顔で、拍手が鳴り響き、楽しいひとときを過ごすことができました。また慰問に来てください!



## 川柳募集

ただいま当院では、川柳を募集しています。テーマは自由です。たくさんのご応募をお待ちしております!!

- 応募資格：どなたでも応募できます。
- 応募方法：スタッフに直接作品をお渡しいただくか、郵便やFAXでもかまいません。
- 作品と一緒に名前(名前の掲載を希望しない場合はペンネームも)、ご住所、電話番号のご記入もお願い致します。おひとり何作品でも応募できます。

### 今月の川柳

リハ疲れ 洗い流して いい湯だな  
女房と ケンカの後は パンかじる  
二度とない、今の時間を 根づめて

和名公吉

リハビリに 動いた足や また一歩  
草むらへ 舗道と迷う ミミズ寄せ

和田道の住人

### 市民健康教室のお知らせ

地域の皆さんを対象とした市民健康教室を開催します。参加希望の方は会場までご案内しますので、当日受付にてお声をかけください。たくさんの方のご参加をお待ちしております。参加費は無料です。

日時●平成23年1月22日(土) 午後2時～3時30分  
テーマ●生活習慣病に対する運動について  
講師●理学療法士 平野 雄三  
場所●南東北春日リハビリテーション病院 5階会議室  
その他●健康チェック  
○骨密度  
○血管年齢  
○血圧  
○体脂肪測定

※テーマが変更になる場合があります。ご了承ください。

○郵便の場合  
〒962-0817 福島県須賀川市南上町123-1  
南東北春日リハビリテーション病院  
広報委員「川柳募集係」あて

○FAXの場合 FAX.0248-63-7265  
※応募していただいた作品は返却しておりませんので、返却を希望する場合はお申し出ください。  
※応募の際に提供された個人情報は、本人の承諾なく第三者に提供されることはありません。