

温活が体調を改善!

健康サロンで効果実感

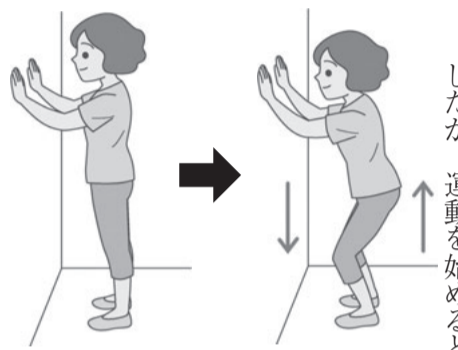
昨年12月、一宮市地域包括支援センターまちなか主催で、公営松降住宅健康サロンにおいて「ぽかぽか体操〜レッツ温活〜」と題した講義と運動指導を実施しました。

温活とは、体を温めて基礎代謝を上げ、体調不良などを改善する活動のことです。



レッツ温活! スクワット運動

- ①壁や手すりにつかまり、体を起こします
- ②膝をゆっくり曲げます。後ろに腰掛けるように意識しましょう



参加した皆さんは、初めのうちには集会場が寒く身体が冷えを訴えていましたが、運動を始めると

徐々に体が温まってきた、運動の効果を実感していました。運動後は「汗をかいたよ」と笑顔で話してくれました。

今後健康サロンを通じて、地域の皆さんの介

医療の質向上を目指して

メディカルクリティカルトレーニング

昨年7月から、千秋病院では職員の医療の質向上を目指して、「メディカルクリティカルトレーニング (MQT)」をスタートしました。



8月15日の講師は長谷川誠医師

この取り組みは、医師をはじめとする多職種が講師を務め、トリアージや救急蘇生の薬剤、急変時の記録、高血糖症候群 (HHS) の対応など、

千秋病院 生活習慣改善プロジェクト 第1回健康講座のお知らせ

生活習慣病の予防と健康寿命の延伸を目指して、2月に健康イベント「少食で腸活! ~腸内フローラを整える健康習慣~」を開催します。

腸内環境を整えることは、心身の健康維持だけでなく、生活習慣病の予防にもつながります。肌つやを落とさず、体重や検査データを改善できるコツや塩を使わず簡単に料理を美味しくできる裏技のほか、試食会やサンプル品のプレゼントもあります。どなたでも参加できます。お気軽にお越しください。

- 日時 2月13日 (木) (10時/11時/14時より3回行います)
- 場所 千秋病院 歯科・眼科前待合
- 内容 腸を動かす運動講座、腸活フードクイズなど
- 参加費 無料
- ◎問い合わせ 千秋病院 ☎0586-77-0012

医療知識と健康生活習慣

メタボリックシンドローム

千秋病院 内分泌・代謝外来 内科 山田 ゆうひ

メタボリックシンドロームは日本語で「内臓脂肪症候群」と言います。「内臓脂肪の蓄積」により、「高血圧、高血糖、脂質異常症」を併せ持った状態のことです。

肥満が起す病気

肥満は皮下脂肪型、内臓脂肪型があり、ここで問題となるのは内臓脂肪

型です。内臓脂肪は腹囲で判断し、腹囲が基準値以上ということは内臓脂肪が増えていることを意味します。脂肪細胞は過剰なエネルギーを蓄えるだけでなく、ホルモンを分泌して生体を調節していると考えられています。内臓脂肪細胞から高血圧、糖尿病、脂質異常症の原因となります。

また、脂肪細胞が増えている状態では、血糖値を調節しているインスリンというホルモンの働きも悪くなり、高血糖になりやすくなってしまいます。内臓脂肪の増加、高血圧、高血糖、脂質異常症は、軽度では自覚症状がなく、それぞれひとつずつをみると、基準を少し超えているだけかもしれませんが、

しかし、それらが合わさることで、「動脈硬化」をもとに起こる、命にかかわる病気を引き起こす危険がとて高くなります。

動脈硬化とは血管の壁が厚く、固くなり、内腔が狭くなってしまふことです。心臓や脳の血管で動脈硬化が起こると心筋梗塞、脳卒中の原因となります。

メタボリックシンドロームの指標

以下の条件に当てはまる場合は、該当者になります。

ウエスト周囲径 男性 85cm 以上 女性 90cm 以上 ※内臓脂肪面積 100cm ² 以上相当	3項目以上	中性脂肪 150mg/dl 以上
		脂質異常症 かつ/または HDL コレステロール 40mg/dl 未満
		高血圧 収縮期血圧 130mmHg 以上 かつ/または 拡張期血圧 85mmHg 以上
		高血糖 空腹時血糖 110mg/dl 以上

認知症チームケアの取り組み

特別養護老人ホーム・ちあき第二

特養ちあき・第二は、昨年8月に認知症チームケア推進加算を取得し、入居者に寄り添うケアの充実を努めています。

数値化で見えること

特養に入居している方の多くは、アルツハイマー型認知症やレビー小体型認知症など何らかの認知症を抱えています。認知症の程度は軽・重度とさまざまですが、一人ひとりに現れている症状も異なりますが、その症状に目を向け、少しでも改善を

目指すことが、認知症の方の行動・心理症状を具体的に捉えることが

新しく分かったこと

実践的なテーマを扱う学習会です。月に1回、30分という短時間で、現場に直結する知識と技術を習得できる内容となっております。

これまで、看護師を中心に薬剤師や管理栄養士、医師が、1回に50人近く参加しました。職種を超えて医療従事者の取り組みを始めています。

数値化によって、認知症の方の行動・心理症状を具体的に捉えることが、介護長 三宅 桂子