

平成28年度

春の健康フェア

特集号



平成28年5月22日（日）

「第10回 すこやか健康フェア」を開催いたしました。  
皆様のご支援のお蔭で、10回目の開催となりました。  
多くの方々のご参加、誠にありがとうございました。

今回は、「心が風邪を引くとき～“安心感”と自立～」  
というテーマでの講演会、体操やマシンの体験など様々な  
ブースで、参加型のイベントを行いました。

参加者の方々の「健康増進・心のケアのお手伝い」が  
でき、有意義な1日でした。参加されたことのない方、  
来年は是非参加されてください♪



133人の方に、参加して  
いただきました。  
今年も多くの方々のご来場、  
ありがとうございました！

信愛整形外科医院 院内報 すこやか通信  
院内報発行日：平成28年9月  
住所：佐賀市川原町4番8号  
電話：0952-22-1001  
ホームページ：<http://www.shin-ai-seikei.jp>

# イベント内容報告

## 受付・アンケート



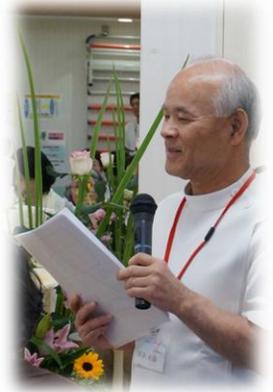
今年も朝早くから、沢山の方にご来場いただきました。

## 医師による健康相談



沢山の方が、日頃悩んでいることを医師に相談されていました。  
整形外科的なことだけでなく、健康に関する様々な悩みが聞かれました。

# 講 演



講演テーマ：「心が風邪をひくとき」～ “安心感” と自立～  
講師：西九州大学非常勤講師 臨床心理士 吉村 春生 先生  
ストレスが多い世の中、“心のケア”の重要性が求められています。  
“心のメンテナンス”について、専門的な立場からお話しいただきました。

## 通所リハビリテーション室 レクリエーション



ストラックアウト



ターゲットバードゴルフ



今回のゲームは少し難しかったようで、なかなか高得点が出ませんでした。  
しかし、皆さん童心にかえて、楽しまれていました。

# 看護部門



緊張するね〜



縮んどらんねー?



身長、体重、腹囲、血圧、血糖値、骨密度、血管年齢測定を行いました。  
患者さんに寄り添い、正常値などと比較し、わかりやすく説明をしました。  
血管年齢では、実年齢より若く結果がでられた方もいて、喜ばれる場面もみられました。

## 栄養ブース 【骨・筋肉に良い食事！！】



栄養ブースでは、お手軽！骨力・筋力アップおすすめメニューの料理展示や、カルシウムクイズを実施しました。『実物だったので、普段の量と比較できた。』『知らないことがわかって勉強になった。』などの感想が聞かれました。

また、手作りカッテージチーズをご紹介し、“骨太ちらし寿司”“骨太白和え”の試食も行いました。

# 脳いきいき体操



今回**シナプソロジー**という脳トレ方法を基に、4つの脳トレーニングを実施しました。簡単なようで難しい、出来るようで出来ない、それを楽しみながら実施することが「脳の活性化」になると言われています。最初は、皆さんもやややしながらの参加でしたが、時間と共に、自然と笑顔になってくれました。

# 体わくわく体操



今回は、「体わくわく体操」と題して、参加者の皆さんの心と体をわくわくさせる体操を紹介しました。脳トレでは、足踏みをしながら、耳で聞き、目で見ながら計算を行いました！！日常生活でも、2つ、3つのことを同時に行うと、認知症の予防に効果があります。ぜひ、取り入れてください！

メディカルフィットネス部門では...

# 体組成測定 & マシン体験

を行いました



## 体組成測定 & マシン体験



体組成測定では、ご自身の体脂肪量、筋肉量など体の状態を測定しました。皆さん、スタッフの説明を熱心に聞いていただきました！毎年、測定をされている方は、これまでの結果を持参され、見比べていらっしゃいました。果たして結果は・・・？

体組成測定の結果を踏まえ、メディカルフィットネス内のマシン体験もしていただきました。体脂肪量が多めの方には、「**自転車エルゴメーター**」、筋肉量不足の方には、「**筋カトレーニングマシン**」がオススメです！！

入会方法や施設について詳しく知りたい方は、お気軽に院内2階『**メディカルフィットネス信愛**』までお越しください！  
**無料体験**も随時実施しております(要予約)！！

運動療法部門では...

# ロコモ度チェック

を行いました



## ロコモ度(移動能力)チェック測定

① 片脚立ちテスト : 下肢筋力・バランスを測ります

② FTA(大腿脛骨角) : O脚・X脚の度合いを測ります

③ 立ち上がりテスト : 下肢筋力を測ります

④ 2ステップテスト : 歩幅を測ります

同時に下肢の筋力・バランス能力・柔軟性などを含めた歩行能力を計測します

⑤ Timed Up and Goテスト : 歩行能力・動的バランスを測ります

⑥ 足趾把持機能 : 足趾筋力を測ります  
(チェッカーくん)



## 結果説明・自主運動指導



体力測定を行い、自分の身体の状態を確認して頂きました。

その結果をもとに、これからも健康で過ごせるように、生活指導を行いました。

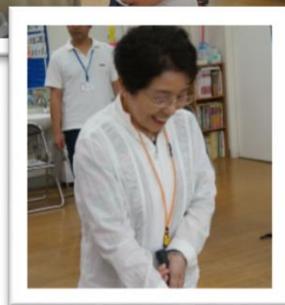


あなたはロコモになっていませんか？

運動習慣を身につけ、健康寿命を延ばしましょう！



# ❀ 沢山の素敵な笑顔の花が咲きました ❀



10回目の「すこやか健康フェア」も、参加者の皆様の素敵な笑顔とともに無事終了しました！ご参加いただき、誠にありがとうございました。