令和元年
すこやか健康フェア　特集号

令和元年6月１６日（日）

「すこやか健康フェア」を開催いたしました。

新しい元号を迎えての初めての開催となりました。地域の皆様を始め、地域外の皆様にもご支援頂き、今年で13回目を数えることができました。

　今回は、「100年時代を心豊かに生きる～ストレスとの関わり方～」をテーマに、ワークライフバランス認定上級コンサルタントの福成有美先生に講演して頂きました。またグループ体操やPOLA様にご協力頂いた、ハンドマッサージ・ポイントメイクなど、様々なブースで参加型のイベントを行いました。

　今後とも、「地域の皆様に信頼され、愛される病院作り」を目指して精進していきたいと思います。来年も、皆様のご参加を、職員一同心よりお待ちしております。

74名の方に、ご参加頂きました。
誠にありがとうございました

イベント内容報告

◇骨密度検査
◇血管年齢検査
◇骨折リスク評価
◇理学療法士による集団体操
◇管理栄養士による栄養相談・「おすすめです！乳和食」の展示、試食
◇「メディカルフィットネス信愛」でのマシン体験、体脂肪、内臓脂肪・筋肉量測定
◇整形外科専門医師による健康相談
◇POLA様によるポイントメイク・ハンドマッサージ

講演　100年時代を心豊かに生きる
～ストレスとの関わり方～

講師：ワークライフバランス認定上級コンサルタント
株式会社アテンド　代表取締役
福成　有美先生

長寿社会

日本の平均寿命は先進国でトップ

①2007年生まれの子どもの半数が、日本では107歳まで生きうる
②寿命が2年ごとに平均2-3年ペースで上昇している

つまり、いま50歳未満の日本人は100年以上生きる時代を過ごす可能性が高いと言われています。

また現代には、ストレスが身の回りに多くあります

ストレスを抱えると…
血圧が上昇、イライラする、
不安になる　　など

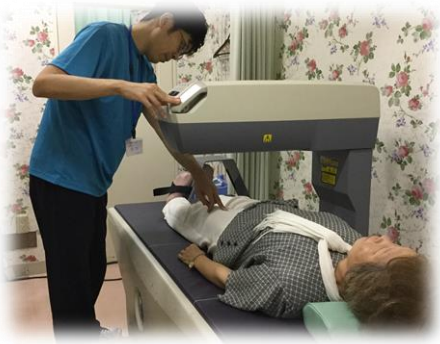
怒りを上手くコントロールできると、ストレスも軽減できます
↓
アンガーマネジメント

衝動のコントロール	「最初の6秒をやり過ごす」ことが肝心 怒りのアドレナリンが強く出るのが最初の6秒
思考のコントロール	相手に求める「～べき」の境界を広げること 相手の価値観は自分と異なることを今一度認識する
行動のコントロール	変えられることか？変えられないことか？できるものだけをコントロールする

皆さんも「怒りの連鎖」を断ち切り、心も身体も健やかに暮らしていきましょう！！

整形外科専門医師による健康相談

骨密度・血管年齢検査

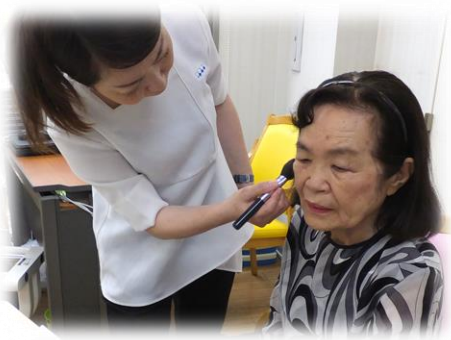


管理栄養士による栄養相談

理学療法士による集団体操

「メディカルフィットネス信愛」での体組成測定

POLA様によるポイントメイク・ハンドマッサージ



健康運動指導士による健康運動指導

来年も、多くの方々のご参加をお待ちしております!!