

浜名病院健診センターです

健診センター長 松井 真寿美

浜名病院健診センターが西館に新築移転してから、今年で10周年を迎えました。これはひとえに当センターを利用していただいた皆様をはじめ、多くの方々のご支援・ご協力の賜物と厚く感謝いたしております。

現在、日本は100歳以上の人口が9万人を超え、今や「人生100年時代」と言われるようになりましたが、支援を受けずに健康で自立して過ごせる「健康寿命」と「平均寿命」では、男性で8年、女性で10年ほどの差があります。住み慣れた地域でいつまでも元気に過ごすためには、健康診断やがん検診などを定期的に受診し、自分の体の状態を確認することで、生活習慣病の予防や、病気の早期発見、早期治療を行うことがとても重要となります。また、筋肉量のピークは20代と言われており、健康な人でも歳を重ねると全身の多くの筋肉量が減少します。特に下肢の筋肉量の低下は、生活の質に大きくかかわってきます。

当センターでは、身長と体重の比率であるBMIでは評価できない筋肉量や体脂肪量を部位別に測定する「**InBody** (体成分測定)」を導入し、体の健康状態や体型を数値で評価し、健康づくりに役立つ具体的なアプローチを行っておりますので、ぜひご利用ください。

地域にお住まいの方々や地域で働かれている方々が当センターを安心して受診していただけるように、スタッフ一同、精度の高い健診を心がけてまいりますので、今後ともよろしくお願いたします。



浜名病院広報委員会

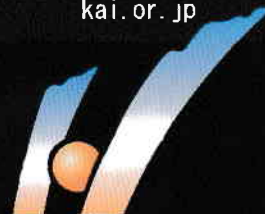
令和7年4月

235号

浜名病院ホームページ

<http://www.hamana>

[kai.or.jp](http://www.hamana)



Hamana Hospital

浜名病院の理念

浜名病院は人間的な温かみにあふれた医療と介護の先進病院として、地域の皆様に「安心と信頼」を提供する。





施設管理
運転手
オオキ ヤスハル
黄木 康陽

〈趣味・特技〉
孫への
サッカー教室



外来
准看護師
アオヤ メグミ
青谷 恵

〈趣味・特技〉
初めての外来業務なので
沢山勉強を頑張っています。
甘い物を沢山食べて、スト
レス発散をしています。



外来
看護師
イノウエ リオナ
井上 莉央奈

〈趣味・特技〉
アニメ、ゲーム



市立湖西病院 院内合同研究発表会 参加報告



リハビリテーション技術室 奥澤

2/21(金)に市立湖西病院で行われた研究発表会にご招待いただき、当院からはリハビリ室の森岡PTが「大腿骨近位部骨折患者における在宅復帰に繋がる因子について」、及川院長が「浜名病院過去5年の活動実績と今後の方向性について」の発表をさせていただきました。

湖西病院さんも各部署やチームで日々研鑽されており、とても刺激を受けました。また、このように定期的に情報交換・共有をしていくことが湖西地域の医療を盛り上げていくことにつながると肌で感じました。今後も地域の医療機関、介護関連機関等との交流を図り皆様に還元することができればと考えております。



こさいのおしごと探検隊

菅野

昨年12月に湖西市と浜名病院共催による、「こさいのおしごと探検隊」を開催し、小学校高学年を対象に医療のお仕事体験を行いました。

体験内容には医療専門職立ち合いのもと、鶏肉を使った電気メス体験、筆箱レントゲン撮影体験、リハビリ運動体験、カルテ作成・会計体験、シーツ交換体験、口腔ケア体験、血圧測定体験など、普段体感することのない世界で、親子共々楽しく開催できました。将来なりたい職業はみつかったかな？



こぶし 節分会



介護医療院「こぶし」では、2月13日(木)に、「節分会」を行いました。

準備段階から、入所者様と職員と一緒に新聞紙を丸めて豆の代わりにする物を作成し、上手に手を動かし、手首の運動をしながら作業することができました。

節分会では、真剣な顔や笑顔で一生懸命に、「鬼は外、福は内」と言いながら鬼役の職員に向かって手作りの玉を上手に投げ、鬼に当てることができました。普段の生活では見られない入所者様の動きや表情を引き出すことができ、入所者様や職員が一つになって笑顔が多く見られる節分会となりました。



通所リハビリテーションセンター

こでまり

身体機能評価・測定

こでまりでは毎月要支援の方を対象に、握力、5m歩行、片脚立位保持の3項目を測定しています。その数値を参考に、リハビリメニューを検討し、短期・長期目標を達成できるよう支援しています。測定の際には皆様、良い数値が出るように一生懸命取り組まれておられます。



健診センターからのお知らせ

採血だけの簡単な検査で **認知症のリスク** を調べてみませんか？

要介護となる原因No.1は「認知症」です。(厚生労働省「国民生活基礎調査」令和元年)
 現段階では、認知症の完治は難しいと言われています。



認知症はある日突然発症するのではなく、長い年月をかけて原因となる老廃物が脳内に蓄積して発症します。一番の原因は加齢ですが、実は中年期からの生活習慣の積み重ねが、大きく影響すると言われています。生活習慣の見直しなどの予防を行うことで、認知症になるリスクを下げることができます。今の状態を「数値」で知ることがとても大切です。当健診センターでは、認知症よりも前段階の軽度認知障害(MCI)のリスクが分かる「認知症スクリーニング検査」を実施しています。検査は採血のみで、短時間でできます。食事制限もありません。検査料は22,000円です。分かりやすい説明が記載された専用の結果報告書と共に、認知症予防マニュアルを受診者全員にお渡ししています。認知症は発症前からの早期発見・早期予防が非常に重要になります。検査結果をヒントに生活習慣を改善し、認知症予防に取り組みましょう！

まずは30秒認知症
 予防チェックを
 してみましょう！



認知症
 スクリーニング検査の
 お申込み・お問合せ

浜名病院 健診センター

TEL : 053-573-3700 FAX : 053-573-3711

受付時間：月・火・水・金 / 8:15~17:00 木・土 / 8:15~12:00 ※日・祝日はお休みです

健康
 レシピ

春野菜の
 おかかつテー

- アスパラガス … フラクトオリゴ糖、アスパラギン酸(美肌・疲労回復など)、βカロテン(体内でビタミンAに変わり目・皮膚を守る)
- 新玉ねぎ … フラクトオリゴ糖、ケルセチン(抗酸化作用)、硫化アリル(血栓予防)

腸活(腸内環境を良好に保つため、食事・生活などを整える)を知っていますか？腸は食べ物の消化・吸収・排泄以外にも、体内の70%を占める免疫細胞を持ち、免疫維持の役割も果たしています。免疫力の向上は、まだまだ続く花粉症などアレルギー症状の緩和にも役立ちます。今回は、腸活を目的とした春に旬を迎えるアスパラガス・新玉ねぎの栄養と献立をご紹介します。

特にフラクトオリゴ糖は難消化性で熱・酸に強く、ほぼ分解されずに大腸で善玉菌(ビフィズス菌・乳酸菌)のエサとなって環境を整えます。また、食物繊維を分解し短鎖脂肪酸(腸内を弱酸性にする粘液の分泌を促す)を作り出します。

作り方

- 1 アスパラガスは4cm程に切り、茎と穂先を分ける。
- 2 玉ねぎは1cm幅に細切りにする。
- 3 フライパンに油をひき、アスパラガスの茎の部分の中火で色が鮮やかになるまで加熱する。
- 4 アスパラガスの穂先・玉ねぎを追加し、火を通す。
- 5 しょうゆを回し入れ、全体になじませる。
- 6 仕上げに、かつお節を入れて混ぜ合わせたら完成。

材料 (1人分)

- アスパラガス … 40g(約3本)
- 新玉ねぎ … 40g
- オリーブ油 … 小さじ1
- 濃口しょうゆ … 小さじ2/3
- かつお節 … ひとつまみ

栄養価 (1人分)

エネルギー 71kcal
 炭水化物 5.4g(うち食物繊維 1.4g)
 たんぱく質 3.3g
 脂質 4.2g
 食塩相当量 0.6g

受付時間 午前8:00~12:00 午後1:30~5:30

診察時間 午前9:00~12:00 午後3:00~5:45

休診日 木曜日・土曜日(午後)日曜日・祝祭日

時間外救急対応
 (専門外の場合がありますので、ご連絡ください。)

発行 浜名病院



浜名病院
 インスタグラム

湖西市新所岡崎梅田入会地15番地の70

電話 053-577-2333 (代)

FAX 053-577-2483 (代)

Mail info@hamanakai.or.jp

編集：広報委員会 委員長：内山



浜名病院
 ホームページ

各診療において、受付時間および診察時間が異なる場合があります。詳しくは医事課までお問い合わせください。
 外来診療 医師当番表に関しては別紙またはホームページでご確認ください。