

令和元年 秋の健康フェア



令和元年11月10日(日)

「第6回秋の健康フェア」をメートプラザ佐賀にて開催いたしました。

今年テーマは、「**ロコモ予防で健康長寿！～人生100年時代、今日から取り組もう若々しい身体づくり～**」。森永穰地副院長より、ロコモの原因となる疾患について講演頂きました。

またロコチェック、予防体操やハンドマッサージなど、様々なブースで参加型のイベントを行いました。

「**地域の方々に信頼され愛される、魅力ある医療機関を目指して努力し、社会に貢献したい**」思いを胸に、職員一同今後とも精進していきたいと思えます。

来年も、多くの方々のご参加を、心よりお待ちしております。



多くの方々に、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

- ◇血管年齢検査
- ◇理学療法士による口コチェック
- ◇疾病予防運動施設「メディカルフィットネス信愛」による予防体操
- ◇「通所リハビリテーションすこやか」によるシナプソロジー
- ◇整形外科専門医師による健康相談
- ◇ケアマネージャーによる介護相談
- ◇管理栄養士による栄養相談
- ◇ハンドマッサージ
- ◇折り紙教室



講演 ロコモの原因となる疾患について

医療法人 信愛整形外科医院
副院長 森永 穰地



ロコモの原因
は3つ

- ①筋力の低下
- ②バランス能力の低下
- ③骨や関節の疾患

ロコモの原因となる疾患には、次のような疾患などがあります

① 変形性膝関節症



② 変形性腰椎症



③ 腰部脊柱管狭窄症



④ 骨粗鬆症(→骨折)



Q. ロコモの予防はどうするのか？

A. ロコトレなどをして、運動習慣をつけましょう！

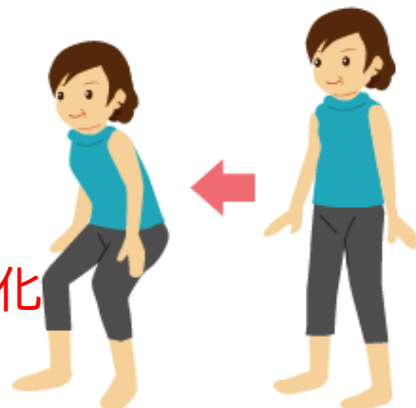
ロコトレ1
片脚立ち

バランス能力強化



ロコトレ2
スクワット

下肢の筋力強化



シナプソロジー

脳を活性化させる
五感を
刺激しましょう



シナプソロジーとは...

“2つのことを同時に行う”

“左右で違う動きをする”

普段慣れない動きで脳に適度な刺激
を与えて活性化を図り、“**脳の混乱**”を
楽しむプログラムです

できなくても それに対応することが大事です

《基本動作》

複数人で楽しく行うことで、

感情や情動に
関係した
脳も活性化

1の動作 指示者
「1」

右手で握手

①の動作 (右手で握手)を
「イチ。」と声に出しながら行う。

2の動作 指示者
「2」

左手で握手

②の動作 (左手で握手)を
「ニ。」と声に出しながら行う。

3の動作 指示者
「3」

両肩に触る

③の動作 (両手で両肩を触る)を
「サン。」と言いながら行う

4の動作 指示者
「4」

両手ハイタッチ

④の動作 (両手でハイタッチ)を
「ヨン。」と言いながら行う

認知機能向上
運動機能向上
が期待されます

《基本動作》

使う
道具は
この2つ!



晴れの動作

▶ お手玉とスカーフを上げる

くもりの動作

▶ お手玉を上げる

雨の動作

▶ スカーフを上げる

3つのお天気の基本動作

また、
不安感の低下
も期待できます

整形外科専門医師による健康相談



血管年齢検査



栄養相談／介護相談



理学療法士によるロコチェック



「メディカルフィットネス信愛」による予防体操



「通所リハビリテーション すこやか」によるシナプソロジー



ハンドマッサージ



折り紙教室



来年も、多くの方々のご参加をお待ちしております！！

「メディカルフィットネス信愛」NEWS

令和2年3月より、営業時間が変更になりました

曜日	営業時間・休館日
平日 (月曜～金曜)	9:00～12:15 13:30～20:00 (最終受付 19:00) (12:15～13:30 休館)
土曜	9:00～13:00
日曜・祝日・お盆・年末年始	休館日



メディカルフィットネス信愛では、

『あなたの身体の状態や目的に応じて、あなただけのメニューを作成します！』

詳しい内容や入会方法などは、パンフレットや掲示板をご覧くださいか、院内2階「メディカルフィットネス信愛」まで、お気軽にお問い合わせ下さい。
無料体験(事前予約)も実施しております。

「通所リハビリテーションすこやか」NEWS

「通所リハビリテーション」(1～2時間)のご案内



送迎あり

【開所日】 月～土 午前10:00～12:00
月～金 午後13:30～15:30
(土曜は午前のみ)

介護認定を

受けられた方がご利用できます

※信愛整形外科医院でも申請が行えます

要支援
(要支援度1・2)

要介護
(要介護度1～5)



このような方にオススメです！！

- リハビリを集中的にやりたい
- 1日の長時間サービスが苦手
- 入浴や食事は不要だけど、リハビリをして自立したい

