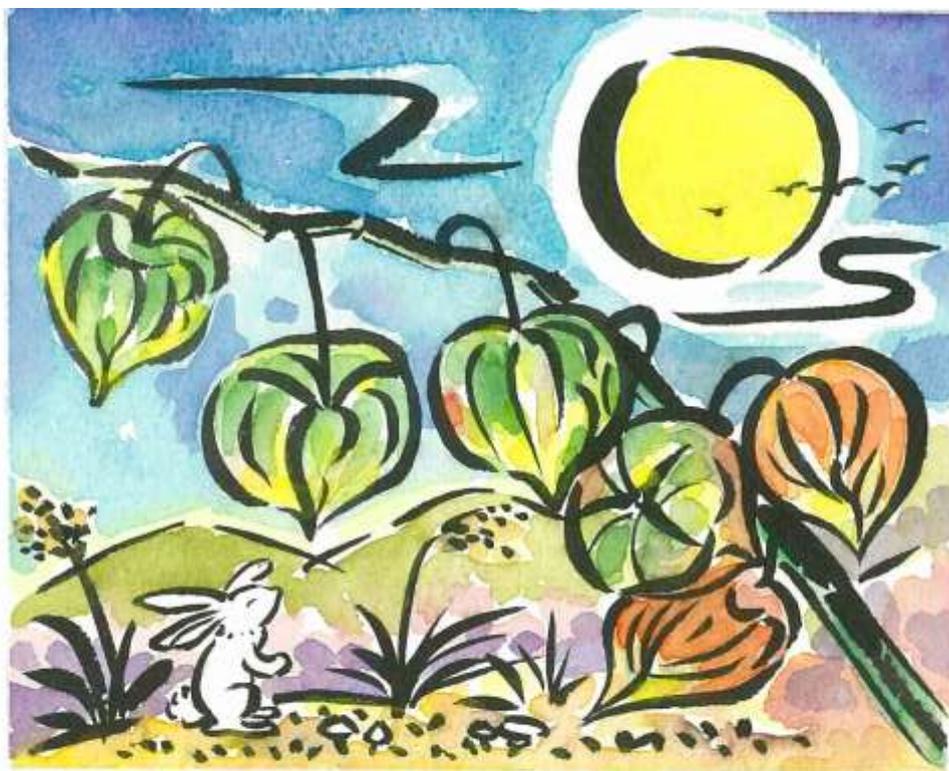


第37号 2012年
秋号

発行/医療法人社団 美田内科循環器科クリニック
編集/ほほえみ通信局
挿絵/三神恵爾



月夜の風船

Ray M. Gold

- ・「第1回健康フェスタ」を終えて
- ・Fit plus 1年の成果
- ・私のストレス解消法
- ・職員紹介
- ・食と健康～患者様向けバイキング～

「第1回 健康フェスタ」を終えて

9月30日（日）今回クリニック初めての試みとして、『ストップ・THE・老化！～どうなっているの？自分のカラダ～』をテーマに、「第1回健康フェスタ」を開催致しました。皆様に健康に感心を持っていただき、生き生きと元気で暮らし健康寿命を延ばす一つのきっかけになったらとの思いからでした。

朝小雨が降り天候が心配でしたが、午前10時から午後3時までの開催時間内に、約120人の多数の来院で賑わいました。

当日の様様を写真と共にご紹介致します。

来院時、受付で記名していただき、各階の案内のパンフレット（アンケート付）をお渡しし、自分の行きたいところから体験や、見学をして、各階においてあるスタンプを押します。最後はアンケートの記入とスタンプの提示をしていただき、粗品と交換してお帰りになるという流れでした。



1階診療棟

看護師による体組成測定、血圧測定、骨密度測定コーナー、臨床検査技師による血管年齢測定コーナー、薬剤師による認知症啓蒙コーナー、お薬相談コーナーを設けました。自分の体を知ってもらうコーナーです。多くの方が測定をし、健康への感心が伺われ、検査結果に一喜一憂をされていました。お薬相談コーナーでは、日頃ゆっくり聞けないからと、利用されている方がいらっしゃいました。



ウェルネス館

1階 ラウンジ「やすらぎ」

皆様の休息コーナーとしてお菓子とジュースをご用意いたしました。講演の合間や、友人との歓談などご利用いただき、楽しそうな声であふれていました。

1階 喫茶・売店Life Plus

中山酢の試飲、コーヒー寒天の試食を行いました。喫茶や売店のご利用もあり、一時はあふれるほどの多くの方で賑わいました。



初めていらした方もいて、皆様に売店・喫茶を知っていただ

く良い機会になりました。



ストップ・THE・老化！

～どうなっているの？自分のカラダ～

2階 コミュニティホール

管理栄養士が健康や栄養の情報コーナーを設けました。皆様に栄養と健康の関係を知ってもらおうと、クイズラリーや塩分味覚テスト、低カロリー食品の試食など盛りだくさんの内容をご用意しました。ところてん突き体験コーナーでは懐かしいと喜んでの方もいらっしゃいました。



同会場で、12時から院長の「臓器は若返る～メタボリックドミノの真実～」を講演いたしました。多くの方に聴講いただき、ご好評頂きました。



3階 健康運動施設Fit plus

運動を皆さんに体験してもらおうと、「ヨーガ」、「ブレイクダンス」、「若返りホルモン体操」等の体験レッスンを時間毎に行い、多くのご利用、ご観覧いただき、大変賑わいました。



「ブレイクダンス」は北海道チャンピオンだけあり、皆様から「オー！」と歓声が揚がっていました。



最後は、スタンプラリーの参加とアンケートの記入にご協力いただきました。

屋外

院内で毎日売店で販売している「野村園」の有機無農薬野菜、「ノーザン・ノーサン」のイコロ卵、スイーツの即売を行いました。安心・安全な食品に感心が高い方や、日頃お買い求めいただき味の確かさを解っていただいている方に好評で、スイーツは早々に売り切れていました。

参加者の方々から、「自分の健康を振り返る良い機会になった。」「骨密度を初めて測り、骨密度が低いことが解り、治療を開始できて良かった。」「知人から、3階のイベントが良く、楽しかったと聞いた。今回は都合で参加できなかったが、来年は是非参加したい。」などの声をいただきました。

初めての事で、至らぬ点多々あったかと思いますが、皆様のアンケートを参考に、次回はそれを反映し、改善し、より皆様の健康作りにお役立てできる「健康フェスタ」にしたいと思っております。

来年は夏祭りとして、7月を予定しております。多くの方のご参加をお待ちして下ります。

薬剤師 美田昌子

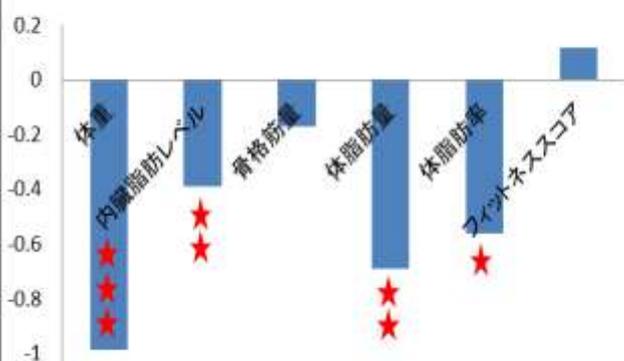


良く
頑張
りました!

Fit plus 1年の成果

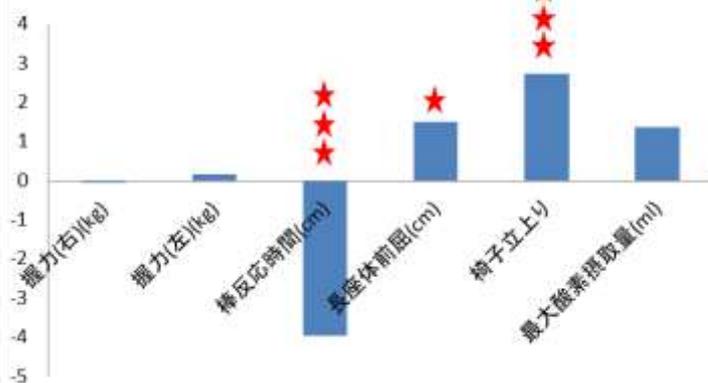
フィットプラスでは、運動を始めてから6か月ごとにInBody(体組成)測定、1年ごとに体力測定を行っています。今回は運動を1年継続達成した方103名を対象にInBody測定と体力測定を行いました。その結果について報告いたします。また今回は各結果の有意差も見てみました。有意差とは、その結果が意味のあるものなのか、それとも偶然の結果なのかを示したものです。今回は分かりやすく★の数で示してみました。★が付いたものは有意差が見られたもので、★の数が多いほど有意水準が高いことを示しています。

InBody測定結果



InBodyの結果では、体重、内臓脂肪レベル、体脂肪量、体脂肪率が有意に減少していることがわかりました。特に体重では高い有意差が見られました。頻度、内容ごとの集計では、個人運動(筋力トレーニング30分、有酸素運動30~45分)を週に2回以上行っている群で特に高い減少値を示しました。そこで個人運動の内容と、InBody結果の相関関係を見たところ、有酸素運動総時間(週)や筋力トレーニング頻度が高いほど、InBody結果が改善していることがわかりました。これらのことから、**フィットプラスでの運動は体組成を改善し、特に個人運動(筋力トレーニングと有酸素運動)の頻度が高いほど効果的**であることがわかりました。

体力測定結果(65歳以下)

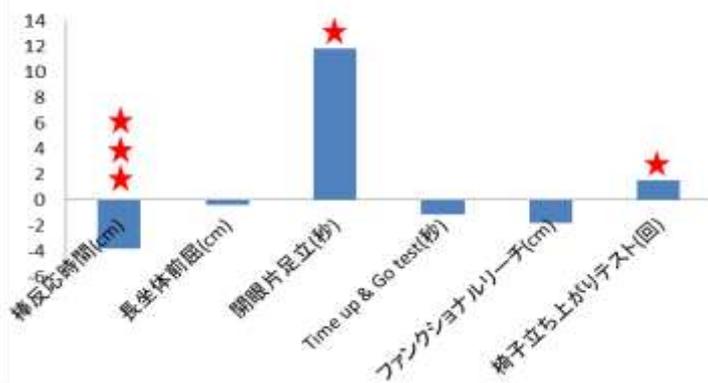


体力測定は65歳以下と65歳以上で測定内容が違うため別に集計しました。

まず65歳以下の結果を集計したところ、敏捷性の指標である棒反応時間、柔軟性の指標である長座体前屈、下肢筋力の指標である椅子立ち上がりで有意に改善を示しました。また65歳以上の結果を集計したところ、同じく棒反応時間、椅子立ち上がり、そしてバランスの指標となる開眼片足立ちで有意に改善を示しました。またそれぞれ個人運動、グループ運動に分けて結果を見たところ、敏捷性(棒反応時間)はグループ体操参加の群が大きく向上、逆に下肢筋力やバランスに関しては個人運動参加の群が大きく向上していることがわかりました。これらのことから、**個人運動・グループ体操を組み合わせることが、体力の総合的な向上に効果的**であることが示唆されました。

体組成の改善は生活習慣病の予防・改善につながります。また体力の向上は転倒を防ぎ、生活の質を向上させます。フィットプラスでは「安心、安全」をモットーに、このような「効果的」な運動を一人ひとりに合わせ提供しています。

体力測定結果(65歳以上)



活動量が少なくなりがちな冬がやってきます！私たちと一緒に運動ははじめませんか！

健康運動指導士 五十嵐美生

私のストレス解消法！

ストレスに負けない躰作り

人は皆、自分でも気が付かないうちに多かれ少なかれ躰や心に**ストレス**を抱えています。貯めないのが良いのですがなかなかそう行きません。なので発散し解消することを考えます。美味しい食事やスイーツ、お酒を頂きながら、心を許せる人とのおしゃべりも 🗣️ カラオケで思いっきり歌ったり、温泉浴も 🗣️ 本を読んだり、買い物をしたり、映画を観たり、好きなことに夢中になるのもこれらも大好きなんです。私が今はまっている解消法はフィットネスで躰を動かす事！と野球を観戦に行くことです。🏈

躰を動かしてリラックス

躰を動かすと、血液の循環が良くなり新陳代謝が活発になる事で、免疫力を高める効果があり気分転換になります、それが**ストレスに強い体づくり**に役立ちます。ということでダイエットも兼ねてフィットネス通いを再開しました。**ブルブルマシン**を20分、**トレッドミル**（ランニングマシン）を30分2本、**ステアクライマー**（ステッパー、階段を登るような動きを行うマシン）を20分1本、途中で初心者向けのエアロビを30分、**筋トレマシン**を3種類ほど・・・何も考えずひたすら汗を流す、体もココロもリラックスします。最後にお風呂に入り、お風呂上がりには腰に手を添え”プファー”と言いながらコラーゲン入りジュースを飲み帰宅します。この日は熟睡することが出来、次の日も爽快です。ストレスが溜まると体にも凝りが出てきます。運動が出来ない時は、首を優しく揉んだり、肩を上下させたり、腕を回したりします。それだけでも意外とリラックスできますよ。

スポーツ観戦でリフレッシュ

北海道の野球チームといえばやっぱり日本ハムファイターズでしょう！！（ビジターの皆様ごめんなさい）お目当ての選手のグッズはもちろん、ファイターズグッズを沢山持参し、ワクワクしながら球場へ出かけます。応援するチームを観るのは（他のチームも）楽しい〜ワクワク 🤗
友達や知人とおしゃべりしながら、美味しいものを食べたり、美味しいものを飲んだり。そして大きな声で皆と応援するのは気分がスッキリし、爽快感が味わえます。大きな声を出したり、大きな声で歌うのってストレス解消になるんですね。そして声を出して笑うのです。笑うとナチュラルキラー細胞（NK細胞）「がん細胞をも殺すといわれている細胞」が活性化されるそうです。

生きている限りストレスはつきもの、上手に付き合うため、自分にあった、ストレスに負けない躰づくりと解消方法を見つけて楽しく生活して行きましょう。

医療事務 吉田啓子

職員紹介

はじめまして。7月より勤務している看護師の小泉と申します。子供の成長と共に、ちょっぴり自分の為に時間を使えるようになり、もう一步勉強してみたいと思いお世話になって3か月過ぎました。まだまだ覚えることがいっぱいですが、活気に満ちた明るい雰囲気クリニックでお仕事できることを嬉しく感じています。

美田クリニックのスタッフは生活習慣病に対する予防意識がとても高くこちらに来てから自分の生活の反省点がいくつも見付き、自信を持って患者様に向き合えるよう、自分も努力し、日々学び、共に歩んで行けたらいいなと思っています。見つけたら是非声を掛けてくださいね。→喜びます。

趣味は月光浴です。お月様を見ながらぼんやりするのが大好きです。これから日暮れが早くなる季節。クリニックから見えるお月様と手稲山のシルエットが楽しみです。どうぞよろしくお願い致します。 看護師 小泉恵美子



皆様、はじめまして。9月より当院で薬剤師として勤務しております、伊勢慎之介です。出身地は札幌です。高校までは地元の札幌で過ごし、大学時代から10年間仙台市に住んでいました。卒業後は、仙台市の社会保険病院に勤務しておりました。札幌に帰郷後は、手稲区の調剤薬局に勤務し、生まれ育った地元で、患者様とお薬を通して接する機会を持ってました。手稲区は幼少時代から高校までを過ごした、思い出の深い土地です。緑が多く、食べ物もおいしく、住みやすい環境は、今も昔もかわらない気が致します。

私の薬剤師としての目標は、生まれ育った手稲区の地域医療に貢献することです。今までの、経験を生かし、患者様とお薬を通じて接する中で、薬剤師として質の高い医療を提供することを目標にして、日々努力したいと思います。また、クリニックの行事や勉強会等にも積極的に参加して、交流の場を広げていきたいと考えています。

多くの患者様と、お薬を通してお話できる機会を楽しみにしております。どうぞよろしくお願い致します。 薬剤師 伊勢慎之介



皆さん、こんにちは。7月から喫茶・売店のLife Plus（ライフプラス）でお世話になっています。山崎未央と申します。今までは夫が経営している居酒屋の手伝いや、飲食店・洋裁の仕事などを経験してきました。接客とモノ作りが好きです。

ライフプラスは‘ココロとカラダにいいものを’というコンセプトをもとに身体にイイものばかり置いていて、私も家族も今まで偏った生活をしていたので少しでも改善できるよう、どんどん生活に取り入れています。

こちらにいらっしゃる皆さんの健康や食事・運動に取り組む姿はとてもすばらしく、参考になるお話を沢山聞かせていただけるので、勉強になることばかりです。さらにヘルシーなメニューや商品を充実させ、皆さんにゆっくりお過ごしいただける空間にしていけたらと考えています。

お薬が出るまでのちょっと空いた時間などにぜひお気軽にお立ち寄り下さい。また、ご意見・ご要望などありましたらぜひお聞かせください。どうぞ宜しくお願いします。

Life Plus 山崎未央



食と健康

～第1回患者様向けバイキング～



みなさん、この食事は、どのくらいカロリーがあると思いますか？

6月23日、患者様対象のバイキングを開催いたしました。その際スタッフが取り分けたお料理です。

ちなみにこのスタッフが取り分けたのは、玄米ご飯（70g）、たっぷり野菜のオムレツ、鮭の竜田揚げ風、れんこん、カブ、オクラ、ポテトサラダ、春雨スープ、シュークリームでした！

身体は食べたものでできています・・・

身体というのは非常に正直で、食べ過ぎれば太り、体調も悪くなります。食べなければ痩せて、元気が出ません。そんな正直な身体の声をお聴きしていますか？身体の声とは、例えば『ぐう～～』という腹の虫。時間だから食べる、あるから食べる、急いでいるわけではないのに早食い、という身体の声を見逃した食生活は、私たちに『肥満』という形で返ってきます。

では、どのくらいの食事量が皆さんの身体の声に合う量となるのか？

その答えを知るためのバイキングでした。

今回は、当院の調理実習・料理教室でおなじみの寺澤シェフが調理してくださいました。



食べていないようで食べている・・・

が正解！

スタッフが取り分けた料理ですが、結果は622kcalです。多いと思いますか？少ないと思いますか？多い又は少ないという判断は、年齢や活動量の他に、減量する必要の有無によって違いが出ます。例えば、70代の女性、ちょっとダイエットしたいわ…という方には多めというわけです。

しかしながら、取り分けた写真を見てみると決して『多い』という判断はできませんね。このように私た

ちは、食べていないようで、食べ過ぎているという事もあるのです。

食べているようで食べていない・・・

も正解！

れんこん、カブ、オクラ、ポテトサラダ、春雨スープなど、野菜を選んでいるように思えますが、実は半分以上野菜ではないのです。れんこん、ポテトサラダ、春雨スープは栄養価上野菜としてはカウントできないもので、食べているように思われがちな野菜も、実は少なかったりすることも事実としてあります。

我慢することばかりが良いことではありませんが・・・

好きなものを我慢することがストレス、といった声も耳にします。確かに好きなものを徹底的に断ってしまうとストレスになります。しかしながら、好きなものを好きなだけ食べ続けることがストレス解消にはなりません。後悔が生まれ、またストレスへとつながります。がちがちに我慢せずに『まあ、いいか精神』と『本当にお腹空いてるの？』という身体の声をお聞きしましょう！

食べ過ぎによる肥満は、生活習慣病のみならず、認知症やうつ病とも大きく関連しているといわれています。心と身体の健康の為に、『適量』を知る、バイキングとなりました。

管理栄養士
舘入里水



平成24年1月～12月の行事予定

- 1月23日（月）調理実習「糖尿病」
 1月28日（土）イベント「写真の楽しみ方」講師 種田史洋先生
 2月18日（土）イベント「絵手紙」講師 三神恵爾先生
 2月27日（月）料理教室「食べてきれいになる」
 3月24日（土）イベント「映画鑑賞」
 3月26日（月）調理実習「高血圧」
 4月23日（月）料理教室「男の料理」
 4月25日（水）健康教室「植物エネルギー」講師 准教授 堀田清先生
 5月17日（木）～19日（土）「花楽会 作品展」 吉守京子先生
 5月28日（月）調理実習「脂質異常症」
 6月23日（土）イベント「患者様向けバイキング①」
 7月 8日（日）イベント「ウォーキング」
 7月23日（月）料理教室「野菜料理①」
 8月 5日（日）野球観戦
 8月27日（月）料理教室「野菜料理②」
 9月15日（土）パークゴルフ
 9月30日（日）イベント「健康フェスタ」 院長講演「臓器は若返る！」
 10月27日（土）イベント「患者様向けバイキング②」
 11月17日（土）イベント「映画鑑賞会」
 11月26日（月）調理実習「糖尿病」
 11月28日（水）健康教室「認知症で困らないために」
 講師 手稲区第2地域包括支援センター所長 泉京子先生他
 12月15日（土）イベント「クリスマスコンサート」
 イベントや教室は、内容が決まり次第ポスターを待合室に貼り出します。
変更する場合がありますので、受付にてご確認ください。
 *花楽会は偶数月（2、4、6、8、10、12）の第四木曜日（12月のみ第3木曜日）です。年間予定は受付にあります。皆様のご参加をお待ちしています。

秋の食養生・・・秋の気候は乾燥の燥気となります。口や鼻、のど、皮膚などが乾燥しやすくなります。また、肺は乾燥を嫌うデリケートな臓器ですが、秋は肺が犯されやすく、咳、喘息など呼吸器系の病気が起こりやすくなります。食養生は、肺の気を整えるとともに津液を補い、脾胃の調子を整え、冬に備え補益を心がけ便通にも注意します。津液を補い、肺を潤すものとして「きび・松の実・白胡麻・柿・百合根・牛乳・卵など」、胃を養い、津液を生じさせるものとして「キュウリ・トマト・黒木耳・胡麻・豆腐・梨・リンゴなど」の食材があります。初秋には刺激的なもの（ネギ、生姜、ニンニク、唐辛子）は控えて、晩秋は体を温める性質のもの、辛味・酸味のもの（ネギ・生姜など）を摂ると良いでしょう。中国では梨は果物の王様と言うそうです。秋に旬の美味しいものが体にいいのです。編集 美田昌子（薬剤師）



〒006-0852
札幌市手稲区星置2条4丁目7-43
 TEL (011)685-3300 FAX(011)685-3000
 URL:<http://www.clinic-mita.com>
 Email: info@clinic-mita.com

	月	火	水	木	金	土	日祝
AM9:00~ PM12:30	○	○	○	○	○	○	休
PM2:00~ PM6:00	○	○	休	○	○	休	休

*火曜日午後は2:30~