

# PLAZA PLAZA 通信

## 理念

私たちSG GROUPは、ホスピタル精神（おもてなし）をもち、医療・福祉・保健を通じて地域社会の人々の幸せに貢献します。患者・利用者・ご家族に喜ばれ感謝される素晴らしいホスピタル環境づくりとホスピタリティある仕事を徹底して行います。

## イオン八戸田向店で開催！ 認知症をテーマとした健康イベント！ みんなの健康プラザ『認知症を予防しよう！～あたまとからだの整え方～』

八戸西健診プラザは、八戸西病院、介護老人保健施設はくじゅと共同で、認知症予防をテーマとした活動に取り組んでいます。認知症には、生活習慣が影響するものもあります。生活習慣を見直すことであたまとからだを整え、認知症を予防していきましょう！

### 開催予定

① 6/8 (土) 午後1時～4時

「骨卒中と糖尿病の予防」  
骨密度測定・血糖値チェック

終了  
しました



② 9/21 (土) 午後1時～4時

「ワイワイ認知症カフェ」 生活指導・ケア相談

③ 11/9 (土) 午後1時～4時

「糖尿病の予防（世界糖尿病予防デー）」 血糖値チェック・食事診断



リハビリケア・看護師・保健師  
などの専門スタッフが、皆様のご来場を  
お待ちしております！

④ 3/7 (土) 午後1時～4時

「脳の活性化と血糖値」 脳トレーニング・血糖値チェック



### 認知症サポーター養成講座 を開催します！



認知症を正しく理解し、認知症の方やご家族の応援者になるため、八戸西健診プラザでは、認知症講習会を開催します。どなたでもご参加いただけます。

参加無料

定員40名

【日時】①7月20日(土) ※申込締切済み  
②10月19日(土) 14:00～15:30

【場所】八戸西健診プラザ

【講師】介護老人保健施設はくじゅ 作業療法士 神保直人・齋藤繭子  
下長・上長地区 高齢者支援センターはくじゅ 看護師 松井真由美

※事前のお申し込みが必要です。

【申込先】TEL: 0178-21-1717  
FAX: 0178-29-4365  
担当: 豊川・下斗米

## 八戸西健診プラザの 健康経営の取り組みをご紹介します！

八戸西健診プラザは、シルバーリハビリテーション協会として  
「青森県健康経営事業所」に認定されています。

### 【健康づくり活動】

「2018健康づくり冬季チャレンジ ～プラス10分から始めよう～」  
をテーマに、職員全体で健康づくりに取り組みました。

まずは①運動習慣定着コース か ②施設利用コース を選択し、  
各自運動に取り組みます。

①運動習慣定着コースは、厚生労働省から出されている運動施策  
の指針 “**プラス10 (テン)**” に基づき、今より10分活動量を増や  
すことができた日にはポイントが付与されます。②施設利用コースは、運  
動施設を利用するとポイントが付与されます。それぞれ少しずつでも体  
を動かす時間を作り、健康づくりへのきっかけとなりました。順位に応じて  
賞品も贈呈されました。

これからも企業全体で健康への  
意識を高めていきます！



### 【健康講話】

日医認定健康スポーツ医の八戸西  
健診プラザ前田朝平医師による健康  
講話が行われました。当施設職員を  
対象とし「**運動の実践編：有酸素運  
動・筋トレ・ストレッチのポイント**」を  
テーマに講話がありました。講話中に  
は職員をモデルとした実技のご指導も  
あり、とても興味深い講話となりました。



### 【ヨガ教室】

シルバーリハビリテーション協会所属のグ  
ループ事業所と共同で、ヨガ教室が開催  
されました。ヒーリングミュージックが静かに流  
れ、少し照明を落としたホールで体をゆった  
り動かすことで、仕事で疲れた体をリフレッ  
シュさせることができました。体がとても軽  
くなります。ヨガ、おすすめです！



## 運動前後の食事ポイント！

監修：八戸西健診プラザ 健康運動指導士 鷹架 優

減量目的の運動は、朝より夕方に脂肪代謝が進むと、前回お伝えしましたが、食事も合わせて考慮すること、さらに効果的  
です。食前・食後の運動、どちらがより脂肪燃焼するかは、まだ研究報告が限られており、はっきりとした結論は得られていま  
せん。ただし、空腹状態での運動は、筋肉を分解してエネルギーにするため、運動しているのに筋肉が減ることになります。また、  
低血糖になり、疲れやだるさ、めまいを起こすことが考えられます。そこで、運動する日の食事はどのようにしたら良いのか、効  
果を高めるポイントをご紹介します。

昼 ご飯、豚の生姜焼き、ほうれん草のおひたし+豆乳や冷やっこ（たんぱく質プラスの役割）



主食（ご飯、パン、麺）、主菜（肉、魚、卵、  
大豆製品）、副菜（野菜、海藻、きのこ）をそろえ、  
カロリーカットよりバランス重視。たんぱく質多め。

昼食の4～5時間後 夕方の運動！ 強い空腹を感じるなら運動1時間前までににおにぎり1個を！（その場合、夕食ではご飯減）

夜 ご飯、焼き魚、緑黄色野菜入りサラダ、具だくさん味噌汁



運動後できるだけ早く食事をとり、エネルギー源補充と分解した体の  
たんぱく質を回復し、運動効果向上、疲労軽減。

脂質控えめ+炭水化物、たんぱく質。

★運動直後に夕食がとれない場合

梅おにぎり+ゆで卵、納豆巻きなどで代用し、その分夕食を減らす



メディカルコート八戸西病院付属

# 八戸西健診プラザ

TEL 0178-21-1717

平日 8:00～17:00

土曜 8:00～12:00