企業様向

PLAZA PLAZA 通信

2019年度
No. 6
4月号

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。

簡易認知機能スケール「あたまの健康チェック®」
平成31年2月1日（金）スタート！

高精度で簡便な認知機能チェックにより、MCI(軽度認知障害)の状態を評価できるサービスです。

当施設では、**「簡易認知機能スケール あたまの健康チェック®」**を新たな検査として**平成31年2月1日（金）より取り扱いをスタート**しました。

「簡易認知機能スケール あたまの健康チェック®」（株式会社ミレニア）とは、クラウドサービスを**用いる対面式の簡易的検査**で、軽度認知障害（MCI：Mild Cognitive Impairment)群の評価に国際的エビデンスがあり、現在全国200以上の健診施設で導入されていますが、**青森県内で導入したのは当施設が初めて**です。**本検査は認知症ではない健康な方を対象に行う認知機能検査で、対話式テスト**です。

高血圧や糖尿病などの生活習慣病は、脳血管性の認知症につながる可能性があります。**50歳以上の方で、生活習慣病を有する方には特におすすめ**いたします。検査後に精密検査を有する場合は医療機関受診をおすすめいたします。認知機能の**「見える化」**は認知症予防につながります。ぜひ皆様にご周知いただきますようお願いいたします。

価格
3,000円
（税抜）

MCI（軽度認知障害）とは？

MCI(軽度認知障害）とは、認知症の一歩手前の状態。健常と認知症の間のグレーゾーン。

＜MCI 5つの定義＞
□本人や家族が記憶障害を指摘している
□日常生活の動作は普通にできる
□認知機能全般に問題はない
□年齢や教育レベルの影響だけでは説明できない記憶障害がある
□認知症ではない

MCIは適切な治療・予防をすることで症状が回復したり、認知症の発症を遅らせることができます。早期にMCIに気づき、対策を行うことはとても大切です。

お申込み・お問合せ先
0178-21-1717
（八戸西健診プラザ　代表）

頭部MRI検査のご案内

頭部と頸部(首の部分)のMRA(血流を画像化する検査)と、頭部の断面像による検査を行います。

動脈瘤や脳梗塞、腫瘍などの所見が発見されます。ご家族に脳卒中になった方がいらっしゃる中・高齢の方、高血圧や脂質異常症などの病気をお持ちの方にお勧めの検査です。

MRI検査とは…強力な磁場を用いて、人体の断面像を得る検査です。検査中はゴンゴンという少し大きな音が繰り返し鳴りますが、**痛みなどは全くない**検査です。検査時間は頭部MRI検査も子宮・卵巣MRI検査も**約30分程度で終了**します。検査中は動いてしまうと画像がブレてしまうため、固定用バンドで体を固定して検査します。検査室に入る際は、衣類を含む、**全ての金属を外して検査と**なります。検査中はトンネルのような中に入って検査しますので、狭い所が苦手な方(閉所恐怖症)は検査を実施出来ない場合があります。

【頭部MRI検査のご予約について】
完全予約制にて実施しております。
事前にお電話にてご予約頂くようお願い致します。
・頭部MRI　¥23,000（税抜）

＊ご予約ダイヤル＊
0178-21-1717
（　八戸西健診プラザ 代表）

※次の方は当施設でのMRI検査の実施はできません。予めご了承下さい。
・ペースメーカーを着用している方　・脳動脈瘤クリップが入っている方
・人工内耳を付けている方　・いれずみ(タトゥー)が入っている方
・妊娠中、または妊娠の疑いがある方

今回も沢山の方にお立ち寄りいただきました！

たむかい保健室

3月1日～8日は
女性の健康週間です

3月9日、**イオン八戸田向店**にて、**女性の健診キャンペーン**として**血糖自己測定検査**と**結果説明**、**食事診断**、健康相談を行いました。今回は13：30～15：30までの2時間の開催時間でした。開始時には行列ができるほどで、80名を超える方々がお立ち寄りくださいました。血糖測定後、血糖値が高い方やご希望された方には、専用ソフトによる食事診断を行い、受けられた皆様は食生活の改善点が知ることができたとご満足頂きました。ご自身の血糖の状態を知り、健康な体作りにつなげていきましょう！

今後の実施予定につきましては、随時ホームページや新聞等でお知らせします。
ぜひお立ち下り下さい！

健康運動指導士による運動ワンポイント！

減量にオススメな時間帯は？

夕方です！

朝よりも**夕方の運動の方が運動後の脂質代謝が進む**という研究があります。しかし、朝の運動にダイエット効果がないわけではありませんので、夕方に時間がない場合は、朝に体を動かしましょう。低血糖の危険を避けるため、朝食を食べてから、またはバナナ1本程度をとってから運動しましょう。また、朝の運動は体内時計が朝型に近づきます。朝の光と運動は、睡眠ホルモンのメラトニンの分泌を止めるので、夜更かしなどで夜型になった体を戻したい時にオススメです。

夜の激しい運動は体内時計が夜型に近づきます。交感神経が刺激され、眠る時刻になっても体温が下がりにくく、睡眠に悪影響がでることもあります。**しっかりと運動する場合は、夕方までにすませ、夜はウォーキングやストレッチなど軽めの運動**がよいでしょう。

運動の目標を「1日1万歩」「毎日30分のジョギング」といった数値で置くと、達成のために食事がおろおそかになる、夜に運動し体が夜型になり、体調を崩すこともあります。目的に合わせて運動する時間帯を考慮し、食事とともに自分の生活スタイルに無理のないよう組み込みましょう。体重変化や体調を確認し、体重が減らない、疲れがとれないなどと感じる場合は、運動時刻や内容を見直しましょう。

八戸西健診プラザ　健康運動指導士・管理栄養士　鷹架 優

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