



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。

50歳からの

出張

働くシニア健康教室のご案内

近年、労働者が高齢化し、全国的に高年齢労働者の労働災害が増加しています。八戸西健診プラザと介護老人保健施設はくじゅ（公益財団法人シルバーリハビリテーション協会）は、**50歳以上の方を対象とした、元気な心と体作りを応援するプログラム**を始めました。

「働くシニア健康教室」は、厚生労働省の“高年齢労働者の安全と健康確保のためのガイドライン”に沿って専門のスタッフが健康年齢の指標に基づき体力測定を行い、年齢ごとの全国の平均値との差でご自身の健康度を把握していただくものです。

メニュー

①問診



日常生活についてのアンケートをとります。

体力測定、運動指導、個別相談は、理学療法士、保健師が担当します！



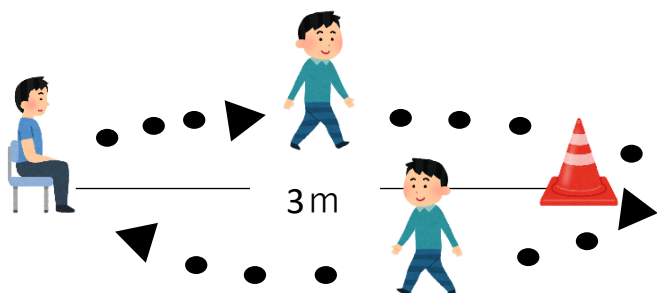
「体力測定チェックシート」が発行されます。

②体力測定



①握力測定 ②片足立ち ③長座体前屈 ④TUG★（歩行能力テスト）

★TUGとは？ 椅子に座った状態から立ち上がり、3m先の目印をターンして、元の椅子に座るまでの時間を測定します。



③運動指導(講義)30分



体力測定の結果を説明します。
日常生活に必要な筋肉の鍛えるための自宅でできるトレーニングについてもご紹介します。

④個別相談(希望者)20分程度



ご希望の方には「体力測定チェックシート」をもとに、個別に健康相談を行います。

労働者の皆様が、元気に長く働けるよう、シルバーリハビリテーション協会はお手伝いいたします。ご希望の事業所様は、下記窓口へお問い合わせください。

八戸西健診プラザ 健康創造課 ☎070-7422-4221

体力測定チェックシート

検査日 2022年5月20日

氏名	性別	年齢	身長	体重	血圧	脈拍	ADLスコア
健治 太郎	男	65	165.5	72	80/120	78bpm	4

握力

測定値	特定	握力割合
右 48.0 N	3	2.5
左 48.0 N	2	

片足立ち

測定値	特定	片足立ち割合
右 25 秒	5	5
左 25 秒	5	

長座体前屈

測定値	特定	長座体前屈割合
180cm 55 cm	5	5
180cm 55 cm	5	

TUG (Timed Up and Go)

測定値	特定	TUG割合
180cm 5.5 秒	4	4.5
180cm 4.0 秒	5	

理学療法士・保健師から

ADL

握力

片足立ち

TUG

長座体前屈

●オプションメニュー●

In Body

左右の下肢の筋肉量、バランスなど、あなたの「からだ年齢」が分かります。



産業医ご紹介コーナー 教えて 先生！ part1

産業医は、日頃から労働者の皆様の健康と安全を守ってくれています。八戸西健診プラザでは、沢山の産業医にお手伝いいただき、産業医と事業所様をお繋ぎしています。どんな先生がいらっしゃるか、シリーズでご紹介します。

今回は、八戸西健診プラザの所長でもある武者晃永先生をご紹介します。

武者先生は、とても温厚なお人柄で、スタッフからもとても慕われております。産業医面接でも、面接希望者様のお気持ちに寄り添った温かい面接をさせていただきます。

八戸西健診プラザ所長・産業医 武者 晃永 先生

先生に5つの質問！

- ① ご出身地
東京都
- ② 趣味・特技
自転車・アマチュア無線
- ③ 座右の銘
いつも元気！
- ④ 尊敬する人
沢山いるのでヒミツ
- ⑤ 産業医活動で大切にしていること
コミュニケーションを充分にとること



何をどのくらい食べればよい？

基本は毎食

主食

+

主菜

+

副菜



米飯:200g

1食:約700kcalの食事例(男性・デスクワーク中心の人の適量)

主食…脳や体を動かす**エネルギー源**となる

毎食1種類

米飯:150~200g



玄米・もち麦入りにすると食物繊維量UP！
血糖値の上昇も抑えてくれます。

食パン6枚切り
1.5枚~2枚

食物繊維
UP!



ライ麦入り食パン
(食物繊維:2.5g/枚)

ロールパン:2~3個



茹で
うどん・そば
1~1.5玉



乾麺
(うどん・そば)
0.7~1束
(70~100g)



中華そば
0.8~1玉



パスタ(乾)
70~80g



主菜…血液、肉、骨などを構成するタンパク質を多く含む

毎食1皿分

豚肉・牛肉
(もも)
60g



バラ肉、鶏皮は脂の仲間になるので控えめに！

鶏もも・皮付き
60g(1枚の1/4)



鮭:1切れ
(60~70g)



鯖:半身の
1/3~1/2



豆腐:100~150g
(ミニパック1つ)



納豆:1パック

卵:1個

副菜…食物繊維・ビタミン・ミネラルを多く含み、体の調子を整える

1日5皿分

目標は
1日350g!
=1日5皿分

緑黄色野菜も
加えて!
芋類は糖質が多いので
1日小鉢1つ分を目安に!



食事が多すぎると肥満・生活習慣病に、少なすぎても筋力低下・低栄養につながります。食事のバランスと適量を知って健康な体を維持していきましょう！食事の適量は性別・年齢・活動量によって違ってきます。

ご自分の適量を知るには…↓で検索を！

食事バランスガイド チェックシート

検索

参考:農林水産省「食事バランスガイド」



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 7:30~16:30

土曜 7:30~11:30

