

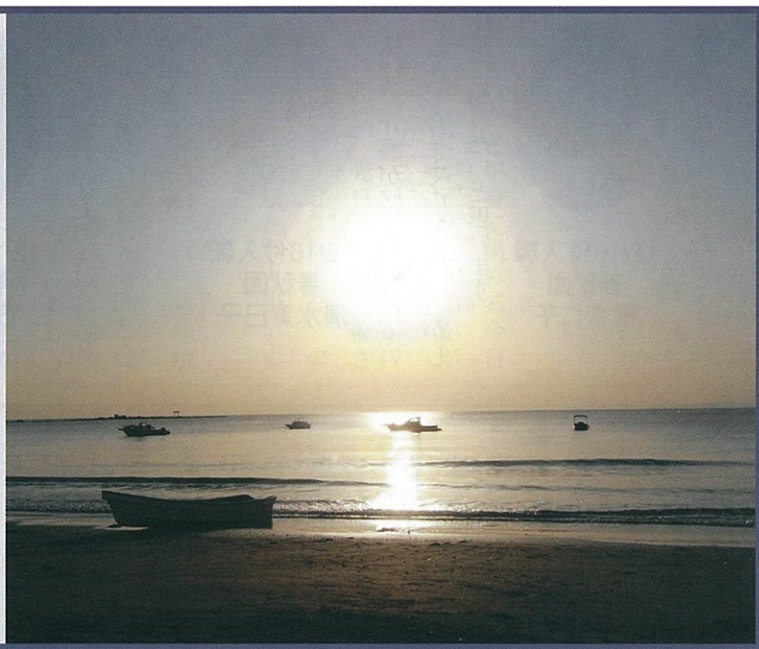
ふれあい

2011

1

No.286

牛久愛和総合病院 広報誌



健康長寿を目指して

院長 高崎 健



新年おめでとうございます。昨年に引き続き異常気象の歪

みのために酷寒の正月となる
とのことでしたが、わが国の
政治、経済、国際関係などは
早く安定状態になってほしい
ものだ。新年に当たり切に願
います。国際的問題から庶民
の日常生活の問題まで、多く
の重要案件が手付かずのまま
年越しになっています。日本
政府はこれからの日本を世界
の中でどのような存在にしま
うとしているのか、思惑があ
るのであれば見せてほしいも
のです。

医療問題に関してもいつこ
うに期待が出来るような政策
が見えて来ません。問題解決
のための妙案が作れない今の
行政の限界がはつきりとして
来ました。国民が声を出し、
行政と共に知恵を出して行き
詰まりの状態から脱出を図ら

なければならぬでしょう。
このような時に何より大切な
ことは国民一人一人が行政に
頼るのではなく、自分自身で
健康生活を確立して行く努力
して行かなければならないこ
とでしょう。

日本は世界一の長寿国にな
っていますが、これとともに
高齢者医療費の急速な増加が
はつきりしています。これは
病気に罹っている高齢者が増
えているとも云えます。長寿
の実情はどうであるのか検証
して行かなければなりません。

いわゆる健康長寿世界一を目
指さなければならぬのです。
日本政府は1988年より
「アクティブ80ヘルスプラン」
プロジェクトを開始し、さら
に「健康日本21」プロジェクト

トへと引き継がれて来ていま
す。茨城県もこの施策に沿っ
たのでしようが「高齢者が活
躍出来る健康長寿社会」戦略
として「いばらき高齢者プラ
ン21」を企画し、健康長寿を
目指した活動を起こして来て
います。県医師会も県民健康

フォーラムなどを行って来て
おり、牛久市の健康講座も開
かれております。本院も市の
企画のお手伝いをすると共に
病院としては毎月「生活習慣
病教室」を開催し、市民の皆
様に病気並びに健康に関する
情報をご紹介して来ています。
このように多方面でいろいろ
と企画され、如何にしたら健
康長寿を実現できるかという
問題への取り組みが展開され
て来ており、多くの予算が投
入されて来ているのです。

ぜひ皆様にもご家族合わせ
て、一人一人がどのようにす
れば健康生活、健康長寿を実
現することが出来るのかにつ
いて感心を持ち、少しずつで
も実行に移して行って頂きた
いと願います。

茨城県の個人医療費は全国
でも最も低い県の区分にあり、
これは県民が医者にかかる機
会が少ないことを意味してい
るようですが、果たして健康
長寿を意味しているのでしょ
うか。

春秋園だより

新年明けましておめでとう
ございます。

冬の寒さが身に染みる今日
この頃ですが、皆さまいかが
お過ごしですか？

今回は、先日春秋園で催さ
れました「クリスマス会」の
様子を紹介したいと思いま
す。



クリスマス会では、三味線
のボランティアさんによる活
気溢れる演奏の数々や、毎年
恒例の利用者様たちによるハ
ンドベルの演奏で、終始温か

な雰囲気にもまれた会となり
ました。

サンタからのプレゼントや
言葉の一言一言に、利用者の
皆様も笑顔いっぱいでした。



続きまして、俳句の会から
の作品を紹介させて頂きます。

「残照に沼の膨らむ鴨の陣」

「俳間の番居間までとどく
霜夜かな」

「日溜りのはり戸離れぬ冬の蝶」

「湯の町の路地に迷へり
日の短か」

「筑波嶺へ向きて空手の寒稽古」

次回も素敵な作品を載せま
すので、お楽しみに。

本年も宜しくお願い致しま
す。
(入所スタッフ一同)

第11回

生活習慣病教室

開催します

テーマ

「食事と運動」

～生活習慣病予防のために～

日時 2月8日(火)

14時30分から約一時間

講師

管理栄養士 後藤和代

健康運動指導士 北川裕基

会場 牛久愛和総合病院

B館2階 大ホール

参加費 無料

事前予約は不要です。健診
で『メタボ予備軍』といわれ
た方、健康のため運動を始め
たいけどどうやればよいかわ
からないなど、興味のおあり
の方は、お誘いあわせの上お
気軽にご参加下さい。当日は、
タオルを使用した簡単な体操
を行いますので、動きやす
い服装で、タオルを持参の上
お越し下さい。

◎お問い合わせ先

牛久愛和総合病院 総務課
電話

029-873-3111(代)

冬の健康とスポーツ

スポーツリラックス主任 北川 裕基

寒くなり、家に閉じこもりが
ちで、運動不足になりやすい季
節になりました。体力を保持し、
腰痛や肩こりなどを防ぐために
も積極的に体を動かしたいもの
ですね！ですが、冬の運動にも
危険がいっぱいです。夏の脱水
による熱中症はジワジワと襲っ
てきますが、冬は急激な温度変
化だけで発生する脳卒中や心不
全、心筋梗塞に。これは暖かい
所から寒い所へ急激に移ること
でのトラブルです。今回は、こ
のような事故を防ぎ、冬でも安
全に運動を行うコツを紹介致し
ます。

・急に寒い屋外に出ないこと。
徐々に体を寒さに慣らすことで
す。玄関で身支度や十分にウォ
ーミングアップをし、体を温め
ましょう。
・運動して暑くなった時、何枚
か脱げるような服装をし、運動
後は体が冷え切る前に、すぐに
厚着に戻るよう心掛け、体温
調整がスムーズにいくよう心掛
けましょう。
・水分を十分に摂ることも大切

最後に、運動する時間なんて
とれない！という人は、ちよっ
とした合間を利用しては如何で
しょうか。イスに座ったまま手
足や首、腕をまわしたり、お出
かけの際も帰路だけでもちよっ
と変えて遠回りをしてしましょ
う。

A館7階健康増進施設スポー
ツリラックスでは、いつでもど
こでもできる体操や目的に合わ
せた運動相談を行っております。
1月中は入会金1000%OFF
FFキャンペーンも実施してお
ります。是非ご来館下さい。

《出来事ピックアップ》

総合火災避難訓練

12/15

12月15日（水）

にB館5階病棟給湯器より出火を想定した総合避難訓練



なりました。そのあとまちに待ったサンタさんから、うれしいプレゼントをもらって大喜びでした。キャンドルサービスでは、みんなの健康を願いながら、来年もサンタさんに会えますようにと願いクリスマス会は終わりました。（斉藤）

練を実施致しました。万一、災害の際にはどのように行動し対処しなくてはならないかの訓練です。で参加者全員が真剣に取り組んでいました。今回は、夜間を想定した訓練でしたので当直者の少ない人数でどう対応したら良いか再確認ができた訓練となりました。（山岡）

クリスマス会

12/19

12月19日マリアナーサリーのクリスマス会を病院大ホールで行いました。未満児の楽隊ではピエロと一緒にラッパを吹いて行進しました。12月（じゅうにつき）の劇では就学児が神様に

編集だより

ようや
漸く冬らしき季節の到来です。空気が乾燥し高齢の方には特に注意すべき季となります。インフルエンザ、風邪等、まずは予防を心懸けて下さい。（K・N）



病院理念

我々は医療全般は基より、3つの柱「救急医療」「予防医療」「高齢者医療」を通じて地域住民の皆様に最高の医療・福祉を提供すると共に、職員一同自己研鑽に励みます。

病院概要

病床数 504床（一般445床 医療療養型59床）

施設

敷地 57,911㎡ 駐車場 1040台



診療科目

【一般外来】

総合診療科（内科）、消化器内科、内分泌内科、糖尿病・代謝内科、循環器科、呼吸器内科、血液内科、腎臓内科、神経内科、リウマチ科、心療内科、小児科、総合外科、救急科、甲状腺・内分泌外科、呼吸器外科、乳腺科、消化器外科、内視鏡科、形成外科、整形外科、ペインクリニック科、産婦人科、脳神経外科、眼科、耳鼻咽喉科、泌尿器科、皮膚科、歯科口腔外科、透析外来（シャント外来）

【専門外来】

整形専門（股関節、脊椎、スポーツ）
小児科（小児循環器、小児心理）
循環器（心臓血管外科）
形成外科（アンチ・エイジング、レーザー）
皮膚科（レーザー）

日本医療機能評価機構認定病院
医療法人社団 常仁会

牛久愛和総合病院

〒300-1296 茨城県牛久市猪子町896番地
Tel 029-873-3111 Fax 029-874-1031
ホームページ <http://www.joinkai.com>

《関連施設》

総合健診センター	Tel 029-873-4334
健康増進施設 スポーツリラックス	Tel 029-874-8791
介護老人保健施設 春秋園	Tel 029-870-3100

