



「1日1万歩」

総合健診センター副部長 林 達弘



WHO（世界保健機関）は高血圧（13%）、喫煙（9%）、高血糖（6%）に次いで、身体活動不足（6%）を全世界の死亡に対する危険因子の第4位と位置づけています。「身体活動」とは、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する全ての動作を指します。それは、日常生活における労働・家事・通勤などの「生活活動」と、体力の維持・向上のため計画的・継続的に実施される「運動」の2つに分けられます。日常の身体活動を増やすことで、メタボリックシンдромを含めた循環器疾患・糖尿病といった生活习惯病の発症およびこれらを原因として死亡に至るリスクや、加齢に伴う生活機能低下（口嚥）ですが、日常生活における労働、家事、通勤・通学など「生活活動」が20000～40000歩相当ありますので、「運動」として6000歩を歩けば一日の合計は80000～10000歩となり大体、目標に到達します。約1時間、4km強の歩行です。ちょっととの決心で始められそうされています。身体活動量を増やすには、日常の生活活動を増やすか、運動をするかですが、お勧めは歩行により運動量を増加させることです。時速4kmで10分歩く（1000歩、700m）と30Kcalを消費します。300Kcalなら10000歩、「1日1万歩」です。

特に高齢の方では日常生活動作は比較的早期から低下するので、歩行運動を積極的に行なうことは日常生活動作障害に対する初期予防活動として有効です。70歳以上の高齢の方の場合、男性で7000歩、女性で6000歩が目標です。

モティブシンドローム）および認知症をきたすリスクを下げるることができます。

では、実際にはどれくらいの生活活動が必要かというと、一日あたり300Kcalのエネルギー消費に相当する身体活動が推奨されています。身体活動量を増やすには、日常の生活活動を増やすか、運動をするかですが、お勧めは歩行により運動量を増加させることです。時速4kmで10分歩く（1000歩、700m）と30Kcalを消費します。300Kcalなら10000歩、「1日1万歩」です。

身体活動で得られる効果は、疾病予防や生活機能の維持など肉体的な効果だけでなく、気分転換やストレス解消などいわゆるメンタルヘルスにも効果があります。しっかりと紫外線対策と日射病予防をして、熱中症予防のため十分な水分補給をしながら、まずは散歩に出かけてみてください。



D M カフエ



糖尿病専門医

糖尿病看護認定看護師

河邊聰子



新緑薫る季節となりました。
田んぼの緑が目に眩しく感じられます。

〈糖尿病教室のご案内〉

場所 からだ情報館 時間 14:30~

6月11日

糖尿病とは

6月18日

知らないあいだに進んでいるかも 動脈硬化とは

6月25日

清涼飲料水などの糖分にご注意を

GWはどこかへお出かけになりましたか。みなさんお出かけ

の際は、どんな靴を選ぶことが多いでしょう。「いい機会だから、この前買つたばかりのあれ

を履こうかな?」「ちょっとサ

イズが合わないような気がするけど、この洋服にはこれが一番合うのよ」などなど、クツを選ぶ際のこだわりはありませんか。サイズの合わない靴を履き続けると、靴ずれから思わずトラブルを起こすこともあります。



春秋園だより

春秋園



若葉が目にまぶしく、風薰るさわやかな季節がやつてまいりました。

先日、春秋園では春の暖かい日差しに誘われ園の横にありました。遅咲きの桜を見に利用者様と散歩に出かけました。

「きれいねえ」
「暖かいねえ」
「暖かいねえ」

と、春の優しい太陽の光を受けさわやかな風を感じ、皆様と一緒にレクリエーション体操を行い体を動かしました。

「疲れただけど気持ちいいねえ」

日付用の数字を作る為に色紙を小さく丸めてもらい、スタッフが下書きをした数字の上にのりで貼つもらったり、数字を切り取つたりと手先を使い器用に毎月のカレンダーを作成しています。

その月の行事や風景などについて色々な由来やご自分達が行つてきた催しについてお話ししながら楽しげに作業を行っています。

①月、水~金

②脳動脈瘤のネットクリッピング手術を専門としております。

③千葉大学 ④週末サイクリング手術件数820例。未破裂脳

動脈瘤手術合併症発生率は0.

3%です。また動脈硬化疾患の

鑑別や診断も得意です。



①担当	②専門とその紹介	③
所フロア	で毎月のカレンダーを作成していま	す。その月の行事
出身大学	や季節の風景などをモチーフにし利用者様と一緒に作成しています。	ています。
④趣味	日付用の数字を作る為に色紙を小さく丸めてもらい、スタッフが下書きをした数字の上にのりで貼つもらったり、数字を切り取つたりと手先を使い器用に毎月のカレンダーを作成しています。	①火・木・土 午前
⑤生年月日	その月の行事や風景などについて色々な由来やご自分達が行つてきた催しについてお話ししながら楽し�に作業を行っています。	②脳動脈瘤のネットクリッピング手術を専門としております。
⑥血液型	③千葉大学 ④週末サイクリング手術件数820例。未破裂脳動脈瘤手術合併症発生率は0.3%です。また動脈硬化疾患の	③
⑦星座	3%です。また動脈硬化疾患の	④



4/1付入職
脳神経外科部長
柴田晃一
(東京女子医大)



職長
古謝宏樹
4/1付入職
麻酔科医

③琉球大学 ④今は海外にいる家族のことをサポートするのに奮闘中です。 ⑤昭和43年3月

品 あ つ か れ さ ま 品

子医大に行くことになりました。週一回の外来と、肩の関節鏡などの手術ではまたお邪魔しますので、これからもよろしくお願い致します。



3/31付退職
神経内科
門前達哉



3/31付退職
整形外科
滑川陽一



3/31付退職
研修医
小松原勇太



3/31付退職
外科
鬼頭由実



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久

くさんの患者さんの診療にあたることができました。ありがとうございます。

保 健 師 岡 崎 斐 穂

人見知りですがたくさんの人と仲良くなりたいです。一人一人に気付ける看護師になる!

看護師 小野 翔子

看護師 瓜田 菜津美

看護師 猪瀬 花緒里

仕事には責任を持つて取り組むことができます。

看護師 岡崎 斐穂

看護師 小野 翔子

看護師 瓜田 菜津美

品 あ つ か れ さ ま 品



3/31付退職
整形外科
滑川陽一



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



3/31付退職
整形外科
篠崎晋久



入職式

4/1



慰靈祭

4/26

先輩職員の指導の下、勤務を開始しております。新しい風と共に、より一層の努力をし、牛久愛和総合病院の職員として活躍してくれるのを期待しています。(人事部)

編集だより

新緑が綺麗な季節となりました。近所をちょっとと散歩すると様々な自然を楽しむ事ができます。健康維持のためにちょっとと遠回り。たまには、良いものです。(T・N)

(総務課)

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 489床 (一般434床 医療療養型55床)

施設

敷地 59,449.60 m² 駐車場 1151台

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.jojinkai.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

出来事ピックアップ

入職式後約3日間にわたる新人オリエンテーション及び、研修では病院の理念・方針を交えた職員としての心構えを初め、面持ちの中、一人ひとりに高崎院長による辞令交付が行われました。

入職式後約3日間にわたる新人オリエンテーション及び、研修では病院の理念・方針を交えた職員としての心構えを初め、面持ちの中、一人ひとりに高崎院長による辞令交付が行われました。

4月26日㈯、解剖にご協力頂きました患者さんの靈を慰め感謝申しあげる解剖慰靈祭が、当院大ホールにてしめやかに執り行われました。

高崎院長による弔辭、臨床研修委員・山本恵美子様による追悼の辭のあと、ご遺族、職員で献花をし、ご献体頂いた35名の方の尊いご意志に感謝しつつご冥福をお祈り致しました。

診療科目

【一般外来】

総合診療科(内科)、消化器内科、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、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、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、肩関節、足の外科)
小児科(小児循環器、小児心理)
循環器(心臓血管外科)
皮膚科(レーザー)

