

**訪問看護課**（訪問看護ステーション・居宅介護支援事業所・訪問口腔衛生事業）

## 訪問看護課は、当センターの3階で3つの事業を実施しています。

皆さんが住み慣れたご自宅で安心して療養できるよう看護師、理学療法士、作業療法士、介護支援専門員（ケアマネージャー）、歯科衛生士が訪問しています。

 **訪問看護ステーション**では、介護保険法及び健康保険法に基づき子どもからお年寄りまですべての方を対象に、病状観察や医療処置、排泄支援、リハビリテーション、介護指導・相談等のサービスを提供しています。

 **居宅介護支援事業所**では、ケアマネージャーが介護保険の利用者とご家族の相談に応じ、家事援助・医療管理・車椅子や介護ベッドのレンタル・訪問入浴等の紹介をしています。また、デイサービスやショートステイ（短期の宿泊）の紹介もしています。

 **訪問口腔衛生事業**は、歯科衛生士が、藤沢市内にお住まいの方のお口の中のチェックや、歯や歯ぐきの状態・入れ歯の状態などお口のお手入れ方法の指導を行っています。



**■お問い合わせ** 藤沢市保健医療センター訪問看護ステーション  
**☎ 0466-88-6600**

**■お問い合わせ時間** 月曜～金曜 午前9：00～午後5：00  
※土曜、日曜、祝祭日はお休みとなります。

### ホームページのご紹介

**健診・検査外来** 健康診断のコース、検査項目、料金、申込み方法などがご覧頂けます。

**健康づくり** 健康づくりトレーニングや支援コース、各種教室などについてご覧頂けます。

**在宅支援サービス** 訪問看護、居宅介護支援、訪問口腔衛生についてのサービス内容などがご覧頂けます。

**その他**

- ・診療情報案内システム（藤沢市内で現在、診てもらえる医療機関、薬局を検索することができます）
- ・総合健診や各種教室の仮予約フォーム\*

\* こちらのHPの仮予約フォームは予約ではなく「仮予約」を行うためのものです。このフォームにより仮予約をされた方は、後日、当センター担当者からお電話（8:30～17:15土・日・祝日を除く）またはメールにて確認させて頂き、予約の確定となりますのでご注意ください。上記以外についても様々な情報を掲載しております。  
詳細は以下のアドレス、又はQRコードからご覧ください。

<http://iryo.city.fujisawa.kanagawa.jp>

公益財団法人藤沢市保健医療財団 藤沢市保健医療センター

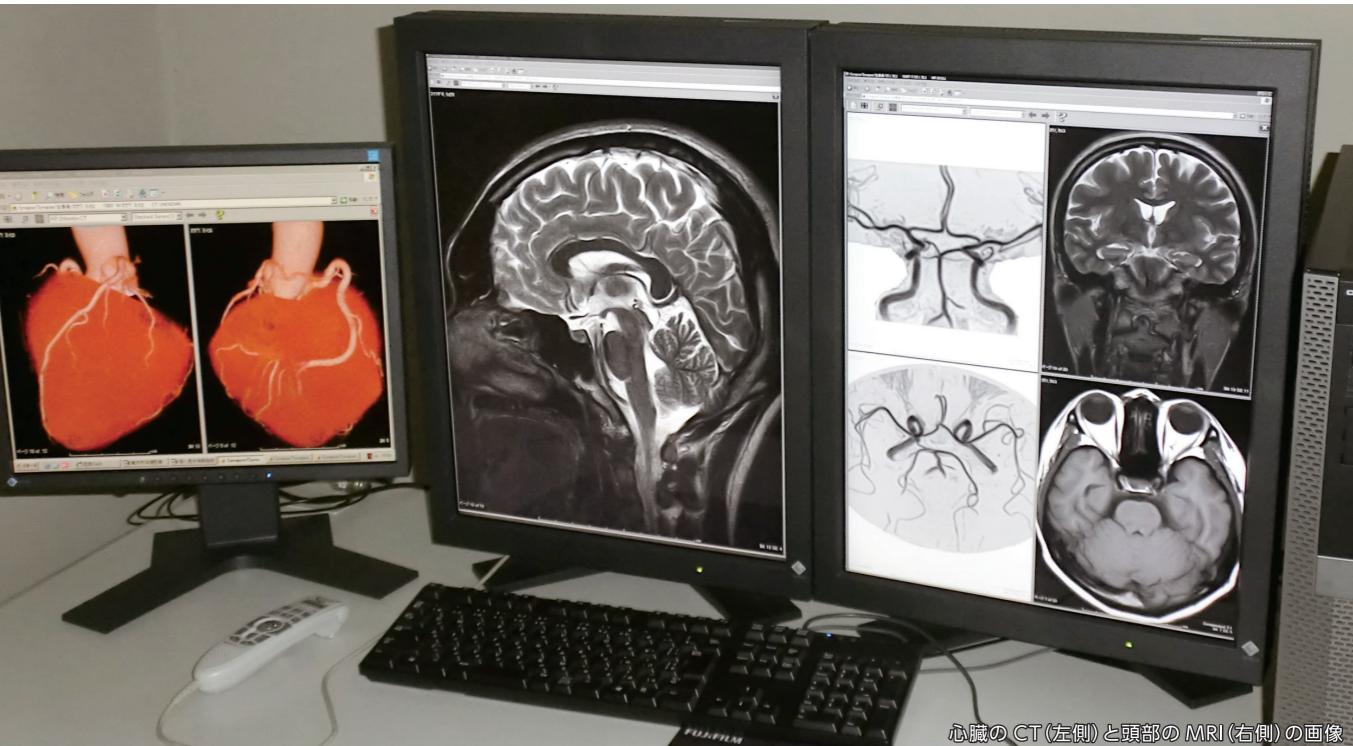
〒251-0861 藤沢市大庭5527-1

TEL 0466-88-7300 FAX 0466-88-7353 E-mail [fhmc@cityfujisawa.ne.jp](mailto:fhmc@cityfujisawa.ne.jp)



# 藤沢市 保健医療センターだより

Vol.3 夏号



心臓のCT(左側)と頭部のMRI(右側)の画像

### 「診断専門医」って？



医療事業部長  
**長嶋 敏幸**

当センターでは市民の健康に関する様々な事業を行っており、高度医療機器共同利用という事業もその中の一つです。これは、当センターにCTやMRIなどの高額な医療機器を設置し、地域の医療機関が共同でこれらを利用するというシステムで、当センターはいわば地域の画像検査室の役割を担っています。このシステムにより、患者様はわざわざ大きな病院に行かなくても必要な検査が早く受けられ、受付から検査終了に要する時間が短くて済むなどの利点があり、開設以来多くの皆様に利用していただいております。

しかし、CTやMRIはただ撮れば良いのでしょうか？ 日本におけるCTやMRIの人口当たりの台数は世界で最も多いです。では、それらの画像

## 総合健診（人間ドック）

## 総合健診（人間ドック）に 「ロコモ測定」の項目を追加いたしました。

※年度年齢61歳以上の方を対象とします

長寿国として知られている日本。しかし、長生きしても寝たきりや介護が必要になる期間が長ければ、自由に活動ができない日々を送ることになってしまいます。こうした高齢者が増えれば医療費や介護費もかさむため、元気で長生きすることが社会全体の課題になっています。

老化や生活習慣が原因で足腰の機能が衰え、要介護になるリスクの高い状態を「ロコモティブシンドローム（運動器症候群・通称ロコモ）」と言います。人手をかりずに生活ができる健康寿命を延ばすためにも早くからロコモ予防に取り組むことが大切です。

そのためには、歩行・階段昇降・立ち上がりなどの日常生活動作に必要な太ももの筋力の維持と強化が重要となります。同時に下肢筋力評価の必要性も高まっています。

当センターでは、4月1日から年度年齢61歳以上の総合健診（人間ドック）受診者に「ロコモ測定」の項目を追加いたしました。検査内容は、全身の筋力を代表する「握力測定」と自分の体重を支える下肢筋力があるかどうかを評価する「立ち上がりテスト」です。測定は運動指導員が行います。

この機会にぜひご自身の筋力チェックをしてみませんか？



## 運動

## ロコモ予防をしましよう!!

### ◆下肢筋力のアップをしよう!!

ももの前の筋肉（大腿四頭筋）は日常生活の中で使われていますが、年齢とともに衰えやすい筋肉です。健康寿命を延ばす為にも、筋肉を鍛えましょう。

#### 筋力トレーニングを行う注意点

- ・息を止めずに行う（回数を数えながら）
- ・筋肉を意識する（動かしている筋肉に負荷を感じる）
- ・正しい姿勢で行う（動きのポイントに注意する）

#### 筋力トレーニングを行うポイント

- ・8~15回 × 2~3セット行いましょう！
- ・週に2~3日行いましょう！
- ・速くならずに1回8秒くらいかけて行いましょう！
- ・筋肉痛など痛みがある時は実施しない！
- ・腰痛がある方は少ない回数からしましょう！



## 「スクワット」ももの前面・お尻

- ① 足は肩幅に開きつま先は正面に向けて立つ
- ② 姿勢を保持し、膝をゆっくりと曲げ腰をおろす（お尻を後ろに突き出し膝がつま先より前に出ないように意識する）
- ③ ももの前に負荷を感じるところで動きを止める（1~2秒）
- ④ ①の姿勢に戻す

## 財団設立20周年記念事業

## 「からだ、げんき！ 健康まつり！」を開催

6/1(土)  
会場  
藤沢市保健医療センター

来る6月1日土曜日に藤沢市保健医療センターにおいて、健康づくりイベント第3回「からだ、げんき！健康まつり！」を開催いたします。平成25年9月で財団設立20年の年にあたる今回は、今まで以上に多くの方にご来場いただけるようさらに充実したプログラムをそろえ、準備を進めています。健康まつりの目玉となる講演会は、「レディオ湘南」「J:COM湘南＆J:COM横浜」「FM横浜」などで人気のDJ・HAGGY（ハギー）さんをお招きして、連続登板回数4000回達成という偉業の秘訣を「早寝早起き～時間の大切さ」というテーマでご自身の生活や健康管理・健康づくりの視点からお話しいただく予定です。いつものように軽快なテンポのお話を皆さんにお聞きいただきたいと思います。

皆様に好評の測定は骨密度、血管年齢、肺年齢、筋肉量・体脂肪量の4種類を用意してお待ちしています。体験プログラムでは、「ちょっと身体を動かしてみようかな」と思っていただけるような、健康生活に役立ち簡単にできる体操や効果的な身体の使い方などをわかりやすく紹介しています。

昨年に引き続き正面駐車場では、軽食の販売や地産地消をテーマにしたコーナーを設けています。どうぞ藤沢産を手にとって、その新鮮さと美味しさを確かめてみてください。

また、子供たちにも楽しめるゲームを用意して世代を問わないイベントを目指しています。活気あふれる会場で、楽しみながら自分自身の健康や身体について関心を深めてみませんか。

職員一同、皆様のご来場をお待ちしています。



DJ・HAGGY (ハギー) 氏

## とうがんと鶏挽肉のスープ

### 旬の食材を使ったヘルシーメニュー

#### ★材料★4人分

- とうがん小1/4個  
鶏挽肉100g  
トマト1個  
固形ブイヨン1個  
A水600cc  
酒小さじ2  
塩小さじ1/3  
こしょう少々  
片栗粉大さじ1  
パセリ（みじん切り）適宜

#### ★作り方★

- ①とうがんは皮とわたを取り、厚さ2~3cmのいちょう切りにする。トマトはくし型に切る。
- ②鍋にAを入れ、沸騰したら鶏挽肉を入れ、固まらないようよく混ぜる。
- ③②のアクを取り除いてから①のとうがんを入れる。軟らかくなったらトマトを入れ3分煮る。
- ④③に酒、塩を加えて水溶き片栗粉でとろみを付ける。（好みで醤油を数滴たらす。）
- ⑤器に入れてパセリを散らす。

<1人分の栄養価> 热量73kcalカルシウム17mg鉄0.5mgカリウム276mg食物繊維1.2g食塩0.98g



#### 旬のメモ>

とうがんの旬は7月～9月です。余分なナトリウムを排出して血圧を正常に保つ働きをもつカリウムが比較的多く、腎臓での老廃物の排泄を促す作用もあるので、むくみの解消に役立ちます。体温を下げる働きがありますので、蛋白質やビタミンBが多い豚肉や鶏肉と一緒に食べると、夏バテ防止に効果的です。