

まちだ丘の上病院とヨリドコ小野路宿が地域の皆様にお届けする健康情報

ヨリドコ新聞

2023年3月
Vol.11



丘の上サロン特集

寒暖差の激しかった冬もようやく過ぎ去り、梅の爽やかな香りが漂う季節になりました。

今年の冬は、新型コロナウイルス感染症に加え、三年ぶりにインフルエンザも流行したため、体調管理に苦労した方が多いのではないのでしょうか？

まちだ丘の上病院・ヨリドコ小野路宿では、外来患者さん・入院患者さんの健康管理だけでなく、地域の皆さまの健康維持・増進の助けになりたいと考えています。

そこで、2019年に地域住民の方を対象とした健康講座「丘の上サロン」をスタートしました。一時期、新型コロナウイルスのためにお休みをしていましたが、2022年10月からは、場所をヨリドコに移して再開しました。現在は毎月一回の頻度で開催しています。

「丘の上サロン」はまちだ丘の上病院の職員が地域の皆さまにお届けする健康講座です。

一月のテーマは

『筋肉』

歳を重ね、介護が必要になる大きな原因のひとつに「筋力低下」があります。また、筋肉は身体を動かす以外にも役割が多い大切な臓器です。この大切な

筋肉をいい状態に保つためにはどうしたら良いのか、当院の理学療法士がお伝えしました。良い筋肉にするには、下記のように目的別に異なるエクササイズがあり、その方法などについて詳しくお話ししました。

当日は、地域にお住まいの四名の方が参加してくださいました。少人数の会でしたが、だからこそ

（目的）	（エクササイズ）
筋力・筋量 ⇒	筋力訓練
代謝能力 ⇒	有酸素運動
柔軟性 ⇒	ストレッチ

一般的なお話しの後には和気あいあいと一人一人の知りたいことやお悩みに、ゆっくりお答えできました。



丘の上サロン「三月の予定」

三月二十三日（木） 3時～4時

テーマ：もしバナ（もしものための話し

合い）カードゲーム

カードゲームを通して、人生の最期にどう在りたいか、自分にとって何が大切かを一緒に考えませんか？

令和五年度の予定

【テーマ】

- ・ 介護保険と介護サービス
- ・ 花粉症
- ・ 認知症
- ・ 身体と栄養
- ・ 嚥下機能
- ・ 医師、看護師、栄養士、社会福祉士、リハビリ、検査技師などがお伝えします。
- ・ がんの痛み
- ・ アルコールについて
- ・ 検査でわかる健康
- ・ 訪問診療と看護 など



日時：毎月第四木曜日 3時～4時

場所：ヨリドコ小野路宿 集会場

予約・参加費：不要

問い合わせ先：042-735-3731（浅沼

さん）
*お車でお越しの方は近隣駐車場をご利用ください。

詳しいスケジュールはまちだ丘の上病院ホームページ、QRコードでご確認いただけます。皆さまのご参加お待ちしております。

