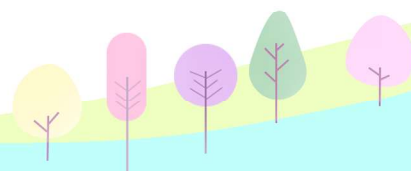


地域にやすらぎの風を

- 健康教室を開催しました
- 『みんなの健康ひろば』今年も開催します！





健康教室を開催しました

6月5日（金）、静風荘病院において健康教室を開催し、約60名の地域の皆さまにご参加いただきました。

当日は、健康に関する講話や体験を通じて、日頃の健康づくりについて学んでいただくとともに、参加者の皆さまと交流を深める貴重な機会となりました。

ご参加いただいた皆さま、誠にありがとうございました。

静風荘病院では、今後も地域の皆さまに身近な病院として、健康づくりに役立つ情報発信やイベントを継続して開催してまいります。

『簡単な脳トレ体操』

講師：高橋 勝巳

理学療法士

静風荘病院リハビリ室長

『話題の痩せ薬 -効果とリスク-』

講師：遠藤 史恵

薬剤師

静風荘病院薬局長

『元気に歩き続ける ための食事』

-脂肪を増やさず筋肉を守るコツ-

講師：萩原 容子

管理栄養士

静風荘病院栄養科長

体と脳を同時に使うと、脳神経細胞が活性化される！

体を使う



- ・足踏み
- ・歩く
- ・体操など

+

脳を使う



- ・数を数える
- ・声を出す
- ・考える

同時に行う！



体も脳もフル稼働！

脳神経細胞が活性化！



- ・脳の血流がよくなる
- ・神経細胞のつながりが強くなる
- ・記憶力や注意力が高まる
- ・気分も前向きに！

実際にやってみよう♪

足を交互にあげて、数を数えながら20まで行います。

4の倍数のときは手をたたきましょう。

声に出して楽しくやってみましょう♪



体の運動と、考える・数える・声を出すなどの脳への刺激を同時に行うことで、**脳神経細胞が活性化**し、健康な脳を保つことにつながります。

『肥満と向き合おう』

講師：静風荘病院医師 鈴木 雅裕

日本循環器学会認定循環器専門医

日本内科学会認定総合内科専門医



肥満とは？

肥満とは、体に脂肪が過剰に蓄積した状態をいいます。
肥満の目安はBMI(体格指数) 2.5以上です。

BMIの計算式

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div (\text{身長(m)})^2$$

$$\text{適正体重} = (\text{身長(m)})^2 \times 22$$

18.5未満	低体重
18.5以上25.0未満	普通体重
25.0以上30.0未満	肥満（1度）
30.0以上35.0未満	肥満（2度）
35.0以上40.0未満	肥満（3度）
40.0以上	肥満（4度）

高度肥満

肥満症とは？

肥満

BMIが2.5以上



肥満症

BMIが2.5以上



+

どれか1つ以上当てはまる

- 1.耐糖能障害（2型糖尿病、耐糖能異常など）
- 2.脂質異常症
- 3.高血圧
- 4.高尿酸血症・痛風
- 5.冠動脈疾患：心筋梗塞・狭心症
- 6.脳梗塞：脳血栓症・一過性脳虚血発作(TIA)
- 7.脂肪肝(非アルコール性脂肪性肝疾患/NAFLD)
- 8.月経異常、不妊
- 9.睡眠時無呼吸症候群(SAS)・肥満低換気症候群
- 10.運動器疾患：変形性関節症(膝、股関節)
変形性脊椎症、手指の変形性関節症
- 11.肥満関連腎臓病

または

内臓脂肪型肥満

腹囲

男性：85cm以上

女性：90cm以上

現代人の肥満は自己責任ではありません！

コンビニ・ファミレス・食品保存技術などの食環境や、残業ストレス・車社会・遺伝要因など、
個人の努力とは無関係な要因が、肥満の背景にあります。

肥満症の治療法

①食事療法



食べ方を見直す

- 腹八分目
- よく噛んで食べる
- 食物繊維を増やす

②運動療法



体を動かす

- 毎日歩く
- 座り過ぎを減らす
- 無理なく続ける

③行動療法



記録して続ける

- 体重を記録
- 食事を記録
- 行動を振り返る

④薬物療法



薬でサポート

- 医師と相談
- 必要な人に使用

⑤手術療法



手術という選択

- 高度肥満が対象
- 専門医に相談

肥満症の治療で最も大切なのは、短時間で体重を減らすことではありません。
食事・運動・十分な睡眠・行動の改善を続けて、健康で元気に過ごすことが目標です。
一人ひとりにあった方法で、無理なく続けていきましょう！

健康イベントを開催します

昨年、多くの地域の皆さまにご参加いただいた「健康ひろば」を、今年も開催する予定です。

医師や医療スタッフによる健康に関する講話や体験コーナーに加え、お子さまにも楽しんでいただける縁日など、ご家族皆さまでお楽しみいただける企画を準備しています。地域の皆さまと交流し、健康について気軽に学べるイベントを目指しています。ぜひご家族やご友人とお誘い合わせのうえ、お越しください。

『みんなの健康ひろば@静風荘病院2026』

日時： 10月18日（日）

場所： 静風荘病院

時間： 10:00～14:00（予定）



『健康講話』

『こども
薬剤師体験』

『医療体験』



詳細は、ホームページ・院内掲示板等でお知らせいたします。

どうぞお楽しみに！