認知症カフェ開催報告

今回の認知症カフェは、中警察署の方をお招きして、『特殊詐欺』についてお話いただきました。

特殊詐欺の被害に遭われた方は、ほぼ全員が「自分は詐欺に引っかからない」と思っていたそうです。「こんな事話していいのかしら……」と躊躇せず、誰かに相談する事が大事だと話されていました。

自分の周りを相談しやすい環境にできるとよいですね!

ここでも、認知症予防に大切な人との交流が大事だとわかりました。

次回の認知症カフェは、「認知症のお薬」についてお話します。

次回 認知症カフェ 5月21日(水) 予定です!

病院までのアクセス Access

公共交通機関でお越しの場合

電車

地下鉄鶴舞線
「大須観音」駅 下車 …… 徒歩 約10分

名鉄本線
「山王」駅 下車 …… 徒歩 約10分

バス

市バス
「松原二丁目」停 下車 …… 徒歩 約 2分

駐車場のご案内

※おからだの不自由な方には
北館・正面玄関前に
駐車スペースがございます。

公式SNSのご案内 SNS

＼フォローよろしくお願いいたします!／

Instagram
@jukoosuhospital

LINE
@612qxugg

Facebook
重工大須病院

公式ホームページ

編集後記 春は運動を始めたり、再開するのにいい季節ですね。4月から健康診断や人間ドックが始まってくるので、そろそろ「健康のために……」と思う方もみえるのではないでしょうか。新年度、無理なく楽しく運動習慣を身につけていきたいですね!(総務)

今月の表紙 総合健診センターの皆さん

医療法人 桂名会
重工大須病院
〒460-0017 愛知県名古屋市中区松原二丁目17番5号
代表番号 052-212-8981
地域連携福祉相談室(直通)受付時間 / 平日 9:00～17:00 (第2・4土曜日 9:00～12:00) TEL/052-212-8427 FAX/052-212-8436

医療法人桂名会 重工大須病院 広報誌
VOL.13
2025年4月
発行

医療の質を極め、地域と共に成長する

おおす

ご自由にお持ちください
FreeTake

特集 **花粉症セルフケア**
春の運動 ～はじめの一歩は慎重に!～

医療法人 桂名会
重工大須病院

花粉症セルフケア

みなさんは花粉症でしょうか？
花粉症の方にとっては辛い季節ですね。
今回は花粉症のセルフケアについてお話しします。

監修：丹羽 梓 医師（内科）

花粉を付けない

- 外出時はマスク、花粉症用メガネ、帽子を着用
- 上着は花粉が付きにくいツルツルした生地を選ぶ

花粉を持ち込まない

- 玄関に入る前に花粉をしっかり払い落とす
- 帰宅後すぐ手洗い、うがい（可能なら洗顔も◎）
- 外干しした洗濯物は、取り込む前によく払う

花粉を減らす

- 床掃除は掃除機より、雑巾掛けがおすすめ
- 空気清浄機を活用

花粉症の症状を抑える薬だけでなく、花粉に慣れさせて症状を和らげる「舌下免疫療法（ぜっかめんえきりょうほう）」という治療法もあります。アレルギー治療が可能な医療機関に相談してみましょう。

お得な人間ドックコースをご用意しています！

期間限定ドック

申込期間 5月31日まで　受診期間 7月31日まで

早得 **ドック**（基本の通常検査）
通常 ~~45,100円~~ **40,000円**（税込）

早得 **プレミアムドック**（通常検査＋特別検査）
男性 通常 ~~100,050円~~ **70,000円**（税込）
女性 通常 ~~109,070円~~ **72,000円**（税込）

早得 **消化管ドックコース**（胃・大腸カメラセット）
通常 ~~69,030円~~ **55,000円**（税込）

旬の食材で健康を～よもぎ～

管理栄養士 春田かおり

今回は春が旬で草餅でおなじみのよもぎについてのお話です。

よもぎには、βカロテンにビタミンK、食物繊維や鉄分など私たちに不足しがちな栄養素が豊富です。

特に貧血や便秘予防におすすめな食材ですね。

皆さん、春の味覚で健康を維持しましょう！

正しい薬の飲み方

安全に、お薬の効果を十分に得るためには、それぞれ適切な飲み方があります。

コップ1杯程度の水かぬるま湯で飲む

ジュースやアルコールなどで飲むと、効果に影響が出たり、副作用が多くなったりすることがあります。

自分で勝手に薬を中止したり、量を変えたりしない

決められた量、回数、時間を守り、正しく服用しましょう。

●飲み忘れてしまったら？
基本的には気付いた時点ですぐに飲みます。気付いたのが次に飲む時間に近かった場合は、その分はとばし、次の時に1回分を飲みます。
2回分の量を一度にまとめて飲むことは絶対にしないでください。

春の運動 はじめの一歩は慎重に！

冬の寒さが和らぎ、体を動かしたくなる季節がやってきました。暖かな日差しを浴びてウォーキングなどの適度な運動をすることで、体だけでなく、ストレス解消など心の健康増進にもつながります。

今回は、春の運動を安全に楽しむための注意点を5つご紹介します。

1 準備運動は念入りに！

冬の間に関節や筋肉が硬くなっています。
運動前にストレッチや軽いウォーミングアップを行いましょう。

2 無理のない範囲で！

体力に合わせて、時間や強度を調整しましょう。
疲れたと感じたら、**すぐに休憩**することが大切です。

3 水分補給はこまめに！

運動前、運動中、運動後と、**こまめに水分補給**を行いましょう。特に、**高齢者や高血圧の方は、脱水に注意**が必要です。

4 転倒予防を忘れずに！

屋外では足元に注意し、転倒リスクが少ない**場所やコース**を選びましょう。
また、**バランス感覚を養う運動を取り入れることも有効**です。

5 脳卒中予防も大切！

寒暖差が大きい春は、**血管が収縮しやすく、脳卒中のリスクが高まる**ので、**無理な運動は避けましょう。**また、高血圧や糖尿病などの基礎疾患がある場合は、医師に相談の上、運動計画を立てることが重要です。

春の運動は、**準備運動、無理のない範囲、水分補給、転倒予防、脳卒中予防**の5つの注意点を守り、安全に楽しむことが大切です。
健康的な春を過ごすために、無理なく運動を続けていきましょう。

重工大須病院に着任しました！

内科

青木（あおき） 亮磨（りょうま） 医師

重工大須病院では一般内科診療に加えて、胃カメラ、大腸カメラを担当します。苦痛のない検査を心がけていきます。よろしくお願いいたします。

総合健診センター

加藤（かとう） 真隆（まさたか） 医師

皆さまの健康増進、疾病予防および早期発見に努めて参ります。専門は循環器疾患ですが、内科一般に限らず医学全般に関してもお気軽にご相談ください。