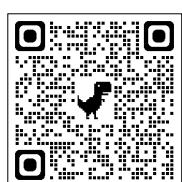




# 「友の会の40年を振り返り、未来を展望する」

&lt;第16回&gt;

11月9日開催 健康友の会みみはら「40周年記念のつどい」メイン企画  
「田楽座」を紹介

入場無料・  
記念品あり「田楽座」HPは  
こちらから

「田楽座」は、長野県伊那市に1964年に誕生したプロの舞台芸能集団です。

日本各地の祭りや年中行事に伝わっている太鼓・唄・踊り・獅子舞などの民俗芸能をもとに舞台を創り、全国各地を公演しています。

民俗芸能の現代性を、エンターテイメントとして再構築した「健康で明るく、底抜けに楽しい！」ステージが特徴です。

『ふるさと』の芸能に脈々と流れる強さや明るさ。人々の絆と繋がりの上で受け継がれてきた、まつり芸能。日本のお祭り芸能が持つパワーで、厄病退散間違いない！

皆様、お誘い合わせの上ぜひお越しください。

40周年記念企画小委員会

## 診療報酬トリプル改定とその患者への影響・耳原総合病院の今後について

南区ブロック学習会

吉本和人  
事務長

7月19日（金）に健康友の会みみはら南区ブロック主催の学習講演会「診療報酬トリプル改定とその患者への影響・耳原総合病院の今後について」と題して、耳原総合病院吉本和人事務長にお越しいただきました。自己紹介に続いて、今年の6月に行われた医療・介護・障害福祉のトリプル改定のおおまかな説明がされました。その後、吉本和人事務長によるとして、耳原総合病院の今後についてと題して、耳原総合病院吉本和人事務長にお越しいただきました。自己紹介に続いて、今年の6月に行われた医療・介護・障害福祉のトリプル改定のおおまかな説明がされ、その改定の中にあります。様々な分断を起こす問題を含んだ看護職員待遇改善評価料や、高齢者の救急を急変更などの問題点を説明していただきました。

性期医療から排除しよ  
うとしている枠組みの  
変更などの問題点を説  
明していただきました。

筋力を強化するには筋力トレーニングが必要です。「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」によると、筋トレの実施割合は高齢者で低い傾向にあり、このような

### フレイルを予防しよう

(4)

人々はフレイルや口コモティブシンдром（運動器症候群）、骨粗鬆症を発症しやすいと考えられています。そのため、筋力及び

身体機能、骨密度の維持改善が期待できる筋トレを、積極的に取り組む必要があります。

### かかと上げトレーニング（ふくらはぎ）



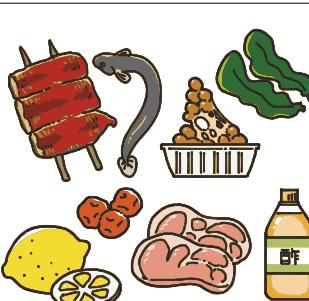
- ①イスや机などを持ちながら、3秒かけてゆっくりかかとを上げる。
- ②3秒かけてかかとを下す。
- ③10回を1セットとし、樂にできる人は2~3セット行いましょう。
- ※転倒を予防するため、必ずどこかを持ちながら行いましょう。



鳳クリニックでは奇数月の第4木曜にフレイル検診を実施しています。フレイル検診では筋力と筋肉量の測定・エネルギー摂取の評価を行います。横断歩道を青信号で渡れなくなってきた、「ペッ

トボトルのフタが開けられない」とボトルのフタが開けられない」という方は、筋力が低下しているかもしれません。心当たりのある方はお問い合わせ下さい。

鳳クリニック（代表）  
春川智弘  
☎ 072-275-0801



暑さの厳しい夏を乗り切るために積極的に摂り

蒸し暑い夏は、食欲低下を招きます。食事量が減ると、食事からの栄養と水分が不十分なため、体力と免疫力を維持することができます。暑いときこそ、1日3食、主食・主菜・副菜を毎食揃えることで栄養バランスの整った食事をし、適度に水分補給をすることが重要です。

### 食事で熱中症対策をしよう

蒸し暑い夏は、食欲低下を招きます。食事量が減ると、食事からの栄養と水分が不十分なため、体力と免疫力を維持することができます。暑いときこそ、1日3食、主食・主菜・副菜を毎食揃えることで栄養バランスの整った食事をし、適度に水分補給をすることが重要です。

たい栄養素と食べ物をご紹介します。疲労回復に役立つビタミンB1（豚肉、うなぎ、大豆製品、玄米、ナツツ類に多く含む）、汗と一緒に体外へ流れ出てしまうミネラル（野菜、海藻、果物に多く含む）、汗と一緒に体外へ流れ出てしまうミネラル（野菜、海藻、果物に多く含む）、汗と一緒に体外へ流れ出てしまうミネラル（野菜、海藻、果物に多く含む）です。

やうに、水分と塩分の補給に味噌汁やスープを適度に取り入れて補給しましょう。寝る前、朝の起床時に飲むコップ一杯の水は脱水予防に効果があります。