



すすらんだより

ホームページ <http://www.suzuran-hosp.or.jp>

E-mail info@suzuran-hosp.or.jp

アーニス医療相談・講習会を行いました!

2015 年より登別市の医療・福祉関係者が
月に 1 回程度、登別市ショッピングセンター
アーニスで医療相談・講習会を開催しています。
今回は「かるやか体操でフレイルを予防しよう」



をテーマに、リハビリテーション科の西山 卓哉理学療法士と川上 奎也理学療法士
が、フレイルについてお話をさせていただきました。

その後に、参加者の方と一緒にかるやか体操を行いました。かるやか体操とは、登別市
が作成したオリジナルの体操です。実際に参加し、体操をされた方からは、「とてもいい
運動になった」などお声をいただきました。体操は登別市のホームページより視聴可能
なので、是非ご覧いただきみなさんもやってみてください。

暑い日が続いているので、適切な水分補給と運動でフレイルを予防しましょう。



フレイルとは

加齢に伴い身体の様々な機能が低下することによ
って、健康障害に陥りやすい状態を指します。
健康な状態と要介護状態の中間に位置し、適切な対
策を行うことで予防・改善させることが可能です。



食中毒に注意が必要です！

当院も含む集団給食施設では「宇宙食」を製造する過程で生まれた NASA の衛生管理の手法 HACCP に基づいたマニュアルに沿って食事を提供しております。

6つのポイントを紹介しますので、家庭でも HACCP の考えを取り入れて食中毒を予防しましょう！

⑥ 残った食品

- ・手を洗い、清潔なカトラリー・浅い容器を使い小分け保存
- ・温め直すときも十分に加熱

⑤ 食事

- ・食事の前に手を洗う
- ・清潔なカトラリー・食器を使う



④ 調理中

- ・手を洗う
- ・十分に加熱する
(肉は中心の色が変わるまで)
- ・キッチンには常に清潔に

③ 下準備

- ・手を洗う、タオルや布巾は清潔に
野菜もよく洗う
- ・ゴミはこまめに捨てる
- ・包丁は切るたびに熱湯で流す



① 購入

- ・新鮮なものを調達
- ・購入したら早めに帰る
- ・肉や魚は汁もれしないように

② 保存

- ・帰宅したら、すぐ冷蔵庫・冷凍庫へ（詰めすぎ注意）
- ・冷蔵庫は 10℃以下、冷凍庫は -15℃以下

がん検診を受けませんか？

がん検診はがんの早期発見のため定期的に受けることが重要とされています。
当院でも登別市・室蘭市にお住まいの方が助成対象のがん検診を行っております。
みなさまの健康のためにぜひがん検診を受診しましょう！



当院で実施している主ながん検診

健診の種類	対象年齢	検査方法
肺がん検診	満 40 歳以上	胸部レントゲンを撮影し異常がないかを調べます。
大腸がん検診	満 40 歳以上	ご自身で2回分の便を採取して頂き潜血がないかを調べます。

他にも受診可能な検診がありますのでお気軽にお問い合わせください。

上記の検診は予約制のため事前に **0143-85-1000 医事課** までご連絡をお願いします。



医療法人

登別すずらん病院

〒059-0027 登別市青葉町 34 番地 9

電話番号 0143 (85) 1000 (代表)

診療科目：内科・消化器内科・リハビリテーション科

診療時間：平日 午前 9:00～12:00 午後 13:00～16:30

