

新年のごあいさつ

新年あけましておめでとうございます。

今年も医療を取り巻く情勢は厳しいと思いますが、町立三春病院は地域医療を担う病院として、役割を全うしていく所存です。

本年もよろしくお願い申し上げます。

病院長 渡辺文明

オレンジカフェ☆さくら
(毎月1回木曜日開催)

認知症の方やそのご家族、地域の方の交流の場です。健康な生活のためのミニ講座や頭と体の健康体操を行っていますので、ぜひ、ご参加ください。

時 1月9日(木)、2月6日(木)

午前10時～11時30分

所 役場2階桜ホール ￥100円(お茶・お菓子代)

問 三春病院 総合相談課 ☎ 0247-73-8180

※当日参加も受付けています。

※医療・介護・福祉に関するご相談は専門スタッフが対応します。

※感染症拡大に伴い中止になることがあります。

内 健康講座

1月 認知症の予防と家族への支援

2月「笑い」がもたらす効果

三春の小学校で食育を実施しました☆

三春病院の管理栄養士が今年度は岩江小学校・中郷小学校・沢石小学校にお邪魔して「病院食とバランスの良い食事」について授業を行わせていただきました。授業内容を踏まえて生徒の皆さんに献立を作成していただき、10月9～11日に病院給食として提供させていただきました。患者さんからは「献立を考えるなんて大したもんだなあ～」「苦手な料理だけどこれは美味しく食べられる!」と喜んでいただけました。小学生パワーで患者さんも元気いっぱいです☆今後も病院給食を通して食育の授業を行っていききたいと思います。

栄養科 穂積



福島県の健康指標を考える

～健康は自ら守るもの～

福島県医師会会長・田村医師会会長
石塚尋朗



今、福島県民のがんや脳血管疾患、心疾患等の死亡率は全国でもワーストクラスに入っています。その原因と考えられるのが塩分の過剰摂取、喫煙率の高さ、そして肥満です。これらの生活習慣はがんや脳血管疾患、心疾患の死亡率と密接に関係しています。

福島県では健康ふくしま21計画の中で重点的に改善を図る健康課題として①肥満②食塩③喫煙を挙げ、基本目標とする「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」に確実につなげていくために「みんなでチャレンジ!減塩・禁煙・脱肥満」のスローガンを掲げています。

県と福島県医師会は県民の幸福を追求するという目的を共有し、県民の皆様健康で幸福な生活を送っていただくために活動しております。

診療の場で、健診結果の説明の場で私たち医師はいつも生活習慣の改善を皆様をお願いしています。「血圧安定のために塩分摂取を控えてください」「喫煙習慣は

健康に悪影響を及ぼしますから禁煙しましょう」「肥満は生活習慣病発症のリスクを高めますから減量してください」多くの皆様が耳にされていることでしょう。

しかし、私たち医師がどんなに説得してもなかなか効果が現れていません。皆様が本気になって生活習慣を見直し改善して下さることが唯一健康への道につながり、がんや脳血管疾患、心疾患等のワーストクラスの死亡率を低下させていきます。

健康はかけがえのないものです。そして健康ふくしま21計画を達成していく主役は私たち医師ではなく皆様です。

東日本大震災と原発事故という二重の危機に見舞われた本県はいまだ復興途上にあります。加えて新型コロナウイルス感染症の流行を経験し、多くの方々が生活習慣を改善する余裕もなく過ごしてこられたのではないのでしょうか。そして今、生活習慣に起因する疾患にむしばまれようとしています。

もうこの辺で本気を出して生活習慣改善のスタートを切っていきましょう。私たち医師と一丸となって「健康ふくしま」を実現していきましょう。元気なふくしまを取り戻しましょう。

今月の「おしえて!マイナ保険証!シリーズ」はお休みとなります。