

# フィリア・レター

～真の友人からの手紙～

発行所: 中部労災病院

〒455-8530

名古屋市港区港明1-10-6

TEL 052-652-5511

FAX 052-653-3533

<http://www.chubuh.rofuku.go.jp/>



## 「新しいライフスタイルをあなたに」

中部労災病院 勤労者予防医療センター所長代理

河村 孝彦

糖尿病、高血圧症、高脂血症、肥満といった「生活習慣病」は、最初は自覚症状がなくても、静かに進行し突然、心筋梗塞や脳卒中となって襲いかかってくる恐ろしい病気です。この生活習慣病を予防するには悪い生活習慣（ライフスタイル）を改善する以外にありません。そこで、当センターでは多彩なプログラムを用意して、生活習慣病予防を行っています。今回はその一端をご紹介します。



- **郵送栄養指導**：食事が不規則な方、外食が多い方、仕事が忙しい方など、あなたの食生活に問題はありますか？正しい食生活は生活習慣病予防の基本です。当センターでは栄養指導を書面（郵送）で行っています。お手軽な第一歩としてご利用ください。
- **健康体操教室**：第2、第4の木曜日午後に理学療法士による健康体操教室を実施しています。だれでも気軽に参加でき、参加された方に合わせたおりのない体操でリフレッシュしてみませんか？
- **ライフスタイル・サポートクラブ**：生活習慣を継続的にサポートする予防システムです。生活、食事、運動の各専門スタッフによる指導で、肥満の方の減量などに効果をあげています。
- **その他**：禁煙プログラム、職場に出張しての運動指導や腰痛対策、生活習慣病に関する講演もお引き受けしています。また、院内では生活習慣病予防セミナー（年4回、土曜日）も行っていますので、正面玄関ロビー右手にある予防医療センター案内板をぜひご覧下さい。

この機会にぜひ、生活習慣病予防のための「新しいライフスタイル」を創ってみませんか!!

お問い合わせ・お申し込み：電話 052-652-2976 (直通) FAX 052-651-5567

### 今月号のお知らせ

①新しいライフスタイルをあなたに

…………… 河村所長代理

②医師のページ

画像診断と放射線科 …………… 真下部長

③看護師のページ

インフルエンザにかかってしまったら…

④医療スタッフのページ

「どうして病院で携帯電話を使えないの？」

「眼精疲労について」

「美しい笑顔」

⑤患者様&ボランティアのページ

⑥病院内の情報

特殊外来のおしらせ

小集団活動の発表について

編集後記