

# 健康未来24 みらいだより

発行/医療法人啓正会  
理事長 国分 啓二

第3号「腰痛と食中毒特集」

ホームページ→<http://www.kokubun.clinic/.com/mirai24/>

携帯→<http://katy.jp/kokubun-clinic>

メディカルフィットネスとは



私達が皆さまをサポートいたします。  
お待ちしております！！

## 「マイナスイオンが一杯」

国分内科クリニックの付属運動施設・メディカルフィットネスみらいのトレーニング室からの眺めは、鎌足神社の森の緑と青空の中にカッコウの音が広がりマイナスイオンが一杯です。

おかげさまで会員様にも好評をいただいております、19歳の女子大生さん、81歳のご婦人と幅広くご支持を頂いております。

施設内のみらいホールでは、毎週金曜日に無料の健康講座、月1回のヨガ教室も催しております。5月からは腰痛体操教室が始まりました。ぜひ、お気軽にご参加ください。

安心して健康維持

向上できるための運動施設です

無料!!!  
腰痛でお悩みの方!! —腰痛体操教室始めました—

日時 平成22年6月9日 みらいホール 先着5名様

プロの指導士が丁寧にご指導致します!

## 腰痛体操実例



ももの裏側の筋肉のストレッチ



腰の筋肉を伸ばすストレッチ



腹筋を鍛える運動



股関節周囲の筋肉のストレッチ

健康運動指導士 永山 直子

## 「正しい知識で食中毒を防ごう」

管理栄養士 佐藤 美智子

Q 食品は冷蔵庫で保存すれば大丈夫?

A 扉の開閉数が増え、物を詰め込みすぎると、庫内の温度が高くなってしまいます。

Q 食中毒は夏だけのもの?

A 食中毒は一年中発生しており、ノロウイルスのように冬に多発するものもあります。臭いがあれば大丈夫?

## ☆レシピ紹介☆ 鶏肉の梅シソ巻き

材料 (1人分)

鶏ムネ肉 1/3枚、  
梅肉・大葉適量

作り方

たたいて均等な厚さにした鶏肉に、大葉、梅肉の順に重ねて巻く。



アルミホイルとラップでくるみ、熱湯で5~6分茹でる。

A 食中毒が起こる菌数に増殖した時点で、食品から腐敗臭がするとは限りません。  
Q 加熱すれば菌は死滅する?  
A 黄色ブドウ球菌のように高温に強いものもあります。

## 会員様からのお声!

六十代女性

いろんな方に出会い、活力が出ました。

七十代女性

心も体も元気になれて良かった。友達も出来て、話も出て楽しい。

5月は須賀川市北町在住・全盲の  
 写真家・高畑力久様(53歳の写真14  
 点を展示させていただきました。子  
 供さん二人の成長の過程を記録し  
 たいと始めた写真も25年となりま  
 した。心の目で写した高畑さんの写  
 真への想いをギャラリートークと  
 してお話いただきました。



5月14日  
 ギャラリートーク風景

5月・六志美術館だより



ケアマネージャー  
 阿部 恵子 小山 亜希子

1人暮らしで、買い物やお掃除  
 などでお困りの方、介護でお  
 困りの方ご相談ください。



5月7、21日：国分啓二院長の健康講座！！



5月14日：全盲の写真家  
 高畑力久さま



5月26日：腰痛体操教室



5月27日：ヨーガ教室



5月28日：風かおる・昔話

5月の健康講座風景

## 無料健康講座案内

☆日時：毎週金曜日 13:30～14:30 ☆場所：健康未来24 みらいホール

6月4日(金) —医療最前線!—

1, 国分啓二院長の健康講座 2, ワンポイント健康講座(栄養面、体力づくり)

6月11日(金) —1, フラダンスで元気に! アロアロクラブ 小貫れい子先生 会長: 関根恒子様

2, あじさい祭り ギャラリートーク — あじさい祭り実行委員会 会長: 熊谷義一様

6月18日(金) —医療最前線!—

1, 国分啓二院長の健康講座 2, ワンポイント健康講座(栄養面、体力づくり)

6月25日(金) —女性合唱団「すかがわ」さわやかな歌声で元気に!—

女性合唱団「すかがわ」様は、今年で40周年をむかえられました。 会長 佐伯翠様

生活習慣予防センター

・メディカルフィットネスみらい

TEL: 0248-94-8273

在宅支援センター

・みらい居宅介護支援事業所

TEL: 0248-94-8274

国分内科クリニック

・みらい訪問看護

TEL: 0248-94-8276