

やまとかい

健康フェア

参加無料
予約不要

日時 **2019年5月19日** (日)
午前10:00～午後3:00 (最終受付 2:30)

場所 介護老人保健施設 **東大和ケアセンター** (東大和病院となり)
2階「多目的ホール」 東大和市南街 1-13-1



2019年05月19日
南街・桜が丘地域防災協議会本部

05月19日に東大和ケアセンター2階「多目的ホール」で東大和病院主催の標題「やまとかい健康フェア」が開催されました。当日は下記の通り講座、測定、相談及び体験コーナーがあり、昨年度に引き続き本年度も多く参加者があり、地域の健康意識の高さを強く感じました。内容が豊富の為、筆者も全ての項目を体験する事は出来ませんでした。体験した全てのコーナーでは親切な応対と詳しい説明があり、改めて自身の健康年齢を確認させて戴きました。地域の医療関連組織がこの様な形でフェアを開催して戴ける事は、地域全体の健康意識の向上に大変役立つものと思います。今後も是非継続して戴く事を、お願い致します

ミニ講座	10:30～ 救急救命士による 分かりやすい 応急処置 ～胸骨圧迫・AED・止血法～	11:30～ 管理栄養士による 摂り過ぎに気をつけよう、 塩・糖・脂!! ～血管年齢を若々しく保つために～	14:00～ 整形外科医による 骨のお話し
	測定	<ul style="list-style-type: none"> ● 血糖値測定 ● 骨密度測定 	<ul style="list-style-type: none"> ● 血圧測定 ● もの忘れチェック
相談	<ul style="list-style-type: none"> ● 栄養相談 ● お薬相談 ● 介護施設相談 ● 在宅医療・介護相談 ● 福祉用具展示・体験 		
体験	<ul style="list-style-type: none"> ● 腰痛予防体操 ● 認知症予防体操 ● ドクター&ナース変身体験 ● アロマハンドマッサージ 		

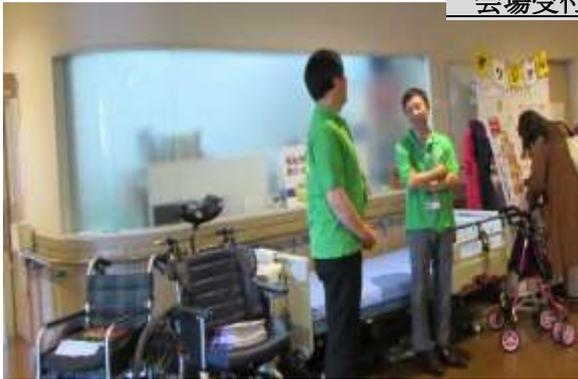
健康フェア開催会場入り口



開催会場案内支持板



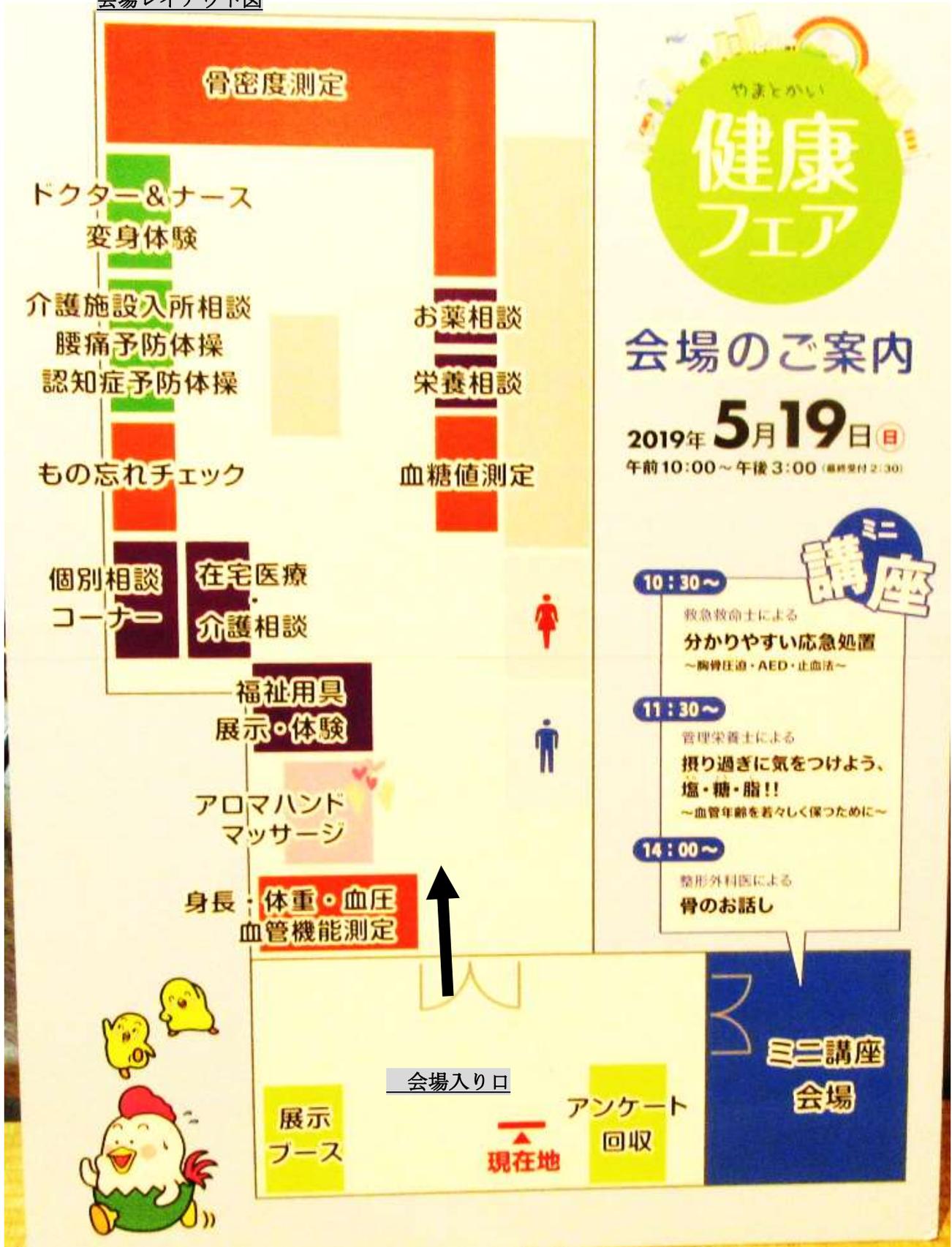
会場受付



会場入り口



会場レイアウト図



健康フェア

会場のご案内

2019年 **5月19日** (日)
午前10:00～午後3:00 (最終受付2:30)

ミニ講座

- 10:30～**
救急救命士による
分かりやすい応急処置
～胸骨圧迫・AED・止血法～
- 11:30～**
管理栄養士による
摂り過ぎに気をつけよう、塩・糖・脂!!
～血管年齢を若々しく保つために～
- 14:00～**
整形外科医による
骨のお話し

ミニ講座会場

1. 身長・体重・血圧・血管機能測定コーナー



あなたの指数：ボディーマス指数(BMI)は【19.6】です。
 肥満度：普通体重
※日本肥満学会の肥満度判定基準（あくまで目安です）
 適正体重は 62.1 kgです（標準体重との差 +6.8 kg）

BMI	判定
18.5未満	低体重(1度)
18.5～25未満	普通体重
25～30未満	肥満(1度)
30～35未満	肥満(2度)
35～40未満	肥満(3度)
40以上	肥満(4度)

BMIは、体重と身長の関係から人の肥満度を示す体格指数です。
 $BMI = \text{体重kg} \div (\text{身長m})^2$
 適正体重 = $(\text{身長m})^2 \times 22$
… 健康センターにて、人数ドックを行っています

ご予約・お問い合わせ

東大和病院附属セントラルクリニック 健康センター (2F) ☎ 042-562-1490
 ◎受付時間：9:00～12:00 14:00～16:00 (休日：日・祝・年末年始)

2. アロマハンドマッサージコーナー



3. 個別相談コーナー



4. 福祉用具展示・体験コーナー



5. もの忘れ相談コーナー



脳トレ ドリルの一部

健康フェア

東大和ケアセンターチーム
脳トレ ドリル

こちらでは、脳のトレーニングを行って
認知症の予防に繋がればと考えております。

全問 正解できるでしょうか？
一日一回 脳体操 すっきりしませんか？

初級

① 仲間外れはどれでしょう？

★	★	★	★	★	★
★	★	★	★	★	★
★	★	★	★	★	★
★	★	★	★	★	★
★	★	★	★	★	★

ヒント：一つだけ違うような・・・

●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●

② ピッタリ勘定クイズ

例 「150円」

1000円	50円	50円
50円	50円	1000円
50円	50円	1000円

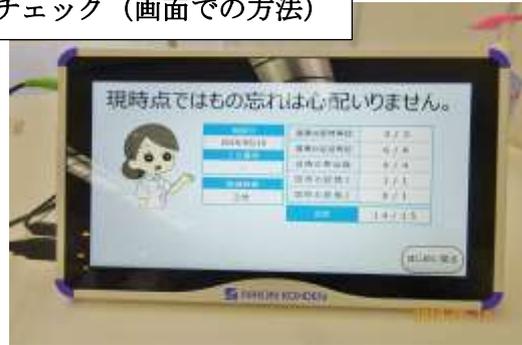
数字の合計が「 」の中の
金額になるように囲んでください

「60円」

1000円	1000円	1000円	1000円
1000円	50円	50円	1000円
1000円	1000円	1000円	1000円
1000円	1000円	50円	50円



物忘れチェック（画面での方法）



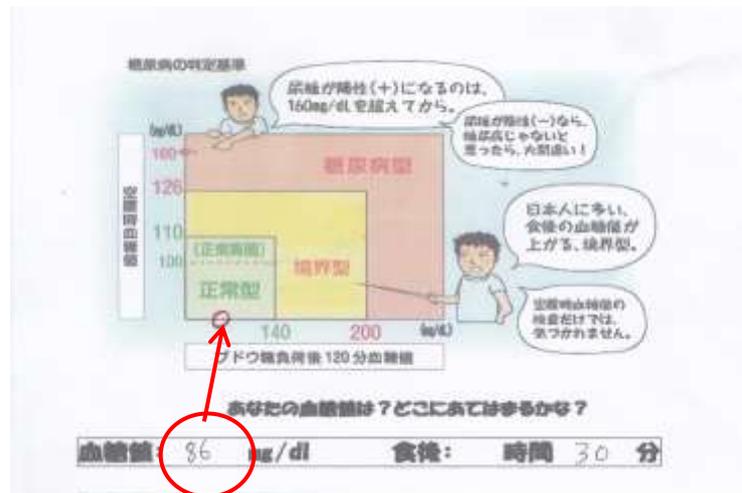
6. 腰痛・認知症 予防体操コーナー



7. ドクター&ナース変身体験コーナー



10. 血糖値測定 コーナー



11. ミニ講座「骨のおはなし」



整形外科 山岸先生



12. アンケートをお渡しして、プレゼントをもらう。



13. 大和会専用の救急車の展示



以上

やまとかい

健康フェア

参加無料
予約不要

日時

2019年 **5月19日** (日)
午前10:00～午後3:00 (最終受付 2:30)

場所

介護老人保健施設 **東大和ケアセンター** (東大和病院となり)
2階「多目的ホール」 東大和市南街 1-13-1

講座

10:30～

救急救命士による
**分かりやすい
応急処置**
～胸骨圧迫・AED・止血法～

11:30～

管理栄養士による
**摂り過ぎに気をつけよう、
塩・糖・脂!!**
～血管年齢を若々しく保つために～

14:00～

整形外科医による
骨のお話し

測定

- 血糖値測定
- 骨密度測定
- 血圧測定
- もの忘れチェック

相談

- 栄養相談
- お薬相談
- 介護施設相談
- 在宅医療・介護相談
- 福祉用具展示・体験

体験

- 腰痛予防体操
- ドクター&ナース変身体験
- 認知症予防体操
- アロマハンドマッサージ

お問い合わせ

東大和病院 総務課 健康フェア担当
042-562-1411
(平日 午前9:00～午後4:00)

【主催】 社会医療法人財団大和会
東大和病院・東大和病院附属セントラルクリニック

【後援】 東大和市社会福祉協議会

【協賛】 エーザイ株式会社、アビリティーズ・ケアネット株式会社、株式会社リアルウイン
株式会社明治、株式会社クリニコ、株式会社HプラスBライフサイエンス、太陽化学株式会社
東京サラヤ株式会社、セシモアホールディングス株式会社、株式会社ファンデリー (順不同)



KH19061216r2019A4_HY-rsaA