



# Wa!



設立理念

## 老人にも明日がある

発行 医療法人真正会 埼玉県川越市安比奈新田 283-1

企画編集 広報誌編集企画チーム 編集長 長谷川 均

ホームページアドレス <http://www.kasumi-gr.com/> メールアドレス [info@kasumi-gr.com](mailto:info@kasumi-gr.com)



SKIPトレーニングセンターに通われている皆様とスタッフ

### 理事長 齊藤正身

#### 健康増進・介護予防の拠点 「SKIPトレーニングセンター」

昨年の春頃より、「介護予防」という言葉を新聞紙面やテレビ・ラジオ等で見聞きすることが多くなりました。この「介護予防」には2つの意味があります。1つは、現在介護を受けている方のレベルダウンをできるだけ食い止め、できればレベルアップできるようなアプローチをすることです。この取り組みは国の方針にも示され、来年の4月からは、介護保険制度の中で、新予防給付として位置づけられることになりました。もう一つは、現在介護の必要ない方が、今後もできるかぎり介護を受けない生活を続けるための知識を持ち、トレーニングに励むことです。健康増進・体力向上を目標

にしたプログラムです。

まさにこの2つの役割を併せ持ち、全国的にも先駆けてオープン(平成14年7月)したのが当SKIPトレーニングセンターです。Support(支援) Knowledge(知識) Independence(自立) Prevention(予防)の頭文字をとってSKIP(スキップ)トレーニングセンターと名付けました。敢えてリハビリテーションという名称を使わなかったのは、利用される方々が、受身にならずにご自分の意志で取り組んでほしいという私たちの思いがあるからです。ぜひ一度見学に来て、実際に体験してみたいでしょうか。

# SKIP トレーニングセンターのご紹介

## \* SKIP トレーニングセンターとは

平成14年7月にオープンした健康増進・生活習慣病予防・介護予防のための体力づくりをサポートする運動施設です。

Support (支援)  
Knowledge (知識)  
Independence (自立)  
Prevention (予防)



トレーニングセンターの名称は上記の4つの頭文字をとってSKIPと名づけられました。皆様の健康増進に必要な**知識**、**介護**の**予防**、この3つのキーワードを**支援**していくトレーニングセンターです。民間のフィットネスクラブにない“医療サポート”があり、安心して運動して頂けます。

## \* どなたでもご利用できます！

個人に合ったプログラムを作成いたしますので、運動の苦手な方、体力の弱い方、障害をお持ちの方、もちろん体力に自信のない方、どなたでもご利用できます。病院のリハビリや、介護保険サービスを卒業された後、体力の維持向上のために利用されている方も多くいらっしゃいます。また生活習慣病と診断を受け、そのコントロール・改善のために運動をする方、お見舞いで来院されたご家族、近隣にお住まいの方でリフレッシュやダイエット目的で運動をする方も多く来館されています。

## \* 利用するにはどうしたらいいの？

お電話でお問合せ下さい！

049-232-1313

### 見学・お試トレーニング

無料でお試トレーニングができます。(要予約)

### 利用希望の場合・・・

利用申込書に必要事項を記入し、医師による診察と運動参加への同意のサインを頂く必要があります。

### 体力測定 (希望制)

トレーニングを始める前に、現在のあなたの体力をチェック！それを基にトレーニングメニューを作成いたします。

### トレーニングスタート！！

「継続は力なり」、体力をつけるのも日々の積み重ねが重要です。

### <<営業日>>

月～金 9:00～21:00  
19:30 最終受付  
土 9:00～17:00  
15:30 最終受付

休館日 日・祝

### <<トレーニング料>>

1回利用料 2,100円(税込み)  
月額利用料 9,450円(税込み)

その他検査料はお問合せください。  
月額の場合は月に何回でもご利用いただけます。



## \* 体力測定・CT 検査・動脈硬化検査と評価も行えます！

筋力・バランス・柔軟性・敏捷性・持久力それぞれの体力を、12種類の測定を行い、その結果を同年代の体力と比較し、5段階評価します。また、体組成計による体脂肪率の測定と、CTによる内臓脂肪・皮下脂肪・肝脂肪そして大腿部の筋肉量を測定し、脂肪量・筋肉量の評価をいたします。動脈硬化検査は、血管が硬くなっていないか、狭くなっていないかをチェックすることができます。



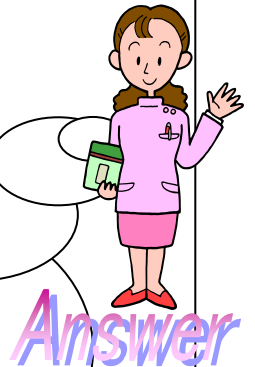
腹部 CT 画像

## \* Q&A コーナー



どんな運動をするの？

基本的には、ストレッチ体操・有酸素運動・筋力トレーニングの3つを組み合わせ運動を行います。トレーニングの専門知識を持ったトレーナーがみなさまの現在の体力・目的に応じて随時アドバイスさせていただきます。トレーナーは常時おりますので、初心者の方でも安全にトレーニングできます。



Answer



ストレッチ体操



筋トレ・腹筋



筋トレ・背中



有酸素運動

## \* こんなこともやっています！

当センターは仲間作りや社交の場としての役割も果たしたいと考えています。年に2回のSKIP交流会やグループで運動を行うペットボトルやチューブを使った体操教室も開催しました。また、川越市の委託事業「転倒骨折予防教室」にも携わっています。



春・秋の SKIP 交流会より



転倒骨折予防教室

## SKIP トレーニングセンターのスタッフ紹介とお問合せ先

私たち医師・理学療法士・健康運動指導士  
が皆様のお越しをお待ちしています。



### SKIP トレーニングセンター

049-232-1313 (代)  
〒350-1173  
川越市安比奈新田 283-1  
霞ヶ関南病院内

### ミニレクチャー

『健康運動指導士』とは・・・

健康づくりのための運動指導者に与えられる称号の一つで、呼吸・循環器系の生理機能の維持・向上を図ることによって、動脈硬化、心臓病、高血圧等の生活習慣病を予防し、健康水準を保持・増進する観点から、医学的基礎知識、運動生理学の知識等に立脚して、個々人に対して、安全で効果的な運動を実施するための運動プログラムの作成及び指導を行うことが出来ると認められた方に厚生労働省の認定資格として与えられます。

<http://www.health-net.or.jp/undoshidosha/>



## 教室・イベントの風景

### パソコン教室から・・・

パソコン教室では、全くパソコンに触れたことのない方も楽しみながら、少しずつ着実に上達しています。また、病後の麻痺が残る方もリハビリを兼ねてキーボードやマウスで文字を綴っています。11月・12月は年賀状に挑戦しました。1月からは「WORDの基礎」にチャレンジします。受講されている入院患者さまからも退院後の生活の中で生かしていけると喜ばれています。



### 餅喰う会・・・

去る1月15日に霞ヶ関南病院にて、毎年恒例の餅喰う会が催されました。入院患者様ご家族様、職員、ボランティアが搗いたお餅を皆で、美味しく頂きました。また、坂戸太鼓の皆様の素晴らしい演奏が会を盛り上げてくれました。



## Shinseikai Medical Group

霞ヶ関南病院 TEL 049-232-1313  
霞ヶ関中央病院 TEL 049-231-5121  
安比奈クリニック TEL 049-239-3353  
川鶴診療所 TEL 049-233-2155

訪問看護ステーション スマイル TEL 049-233-2525  
在宅介護支援センター かすみ TEL 049-234-8181  
ホームヘルパーステーション コール TEL 049-238-1188  
ケアラウンジ南大塚 TEL 049-238-1188  
S・K・I・P トレーニングセンター TEL 049-232-1313 (代)