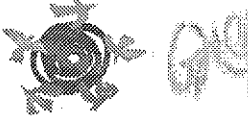


# おつかぽか



発行所  
おぐに整形外科  
小国町宮原1771-1  
http://www.oguni.ne.jp  
電話:0967-46-2121

第51号  
(2009年3月)

## 診・保健指導をご存知ですか？

生活習慣の変化や高齢者の増加等により、糖尿病等の有病者・予備群が増加しており、生活習慣病を原に全体の約三分の一にもぼると推計されています。習慣病は、一人一人が、バランスの取れた食生活、習慣を身に付けることにより予防可能です。生活習慣のための新しい健診・保健指導をご存知ですか？

病気の「早期発治療」のための健診指導でしたが、「生活習慣病予」に特定健診・特定メタボリックシ（内臓脂肪症候）に示したように、性九〇センチ以上、血糖値・中性脂肪

は、食生活改善指導若しくは運動指導にかんする専門的知識及び技術を有すると認められる者が生活習慣の改善のための取り組みに関わる動機付けに関する支援を行うこととなります。今後当院においても、生活、運動などを定期的に参加する予定です。ぜひ、ご参加ください。

健康診断の各種  
テスト結果

高血圧  
収縮期血圧 ≥ 130mmHg以上  
または  
拡張期血圧 ≥ 95mmHg以上

高血糖  
空腹時血糖値 ≥ 110mg/dl以上

高中性脂肪血症  
中性脂肪値 ≥ 150mg/dl以上  
HDLコレステロール値 < 40mg/dl未満

## 職員紹介

今回改めて、職員の紹介をします。さて、私は、だれでしょう？

○山歩きが大好き！山菜の為なら山の中に果敢に突き進むアクティブ姐御は？

○食事の後のチョコレートは別腹！フェロモンムンムン。キャピキャピお嬢は？

○かつては十トンダンブで砂利運び。十代の頃は女優&声優を目指してた。夢見る乙女は？

○小さい頃はお転婆でサッカーばかりしていた。獣医師さんにも憧れた。以外に辛口批評家は？

○小さい体に筋肉モリモリ。ロツク狂の怪力女は？

○昔はバイクでツーリングを満喫。元気もんお母さんは？

○天草生まれで海が大好き！先生と同級生のちよつとクールな看護師さんは？

## 今月の川柳・俳句

○前立腺がんの手術を免れて永らへし命を介護士として 湧麓

○リハビリをむかえる猫やなぎ 同 漢泉

○春近しゆりの球根もとめ来る 同 下城

○チウリップ花壇のすみで春を待つ 同 高村和江

## 今月のポエム

ピンピンコロリ  
大塚フミ子

1 野を越えて谷を越え  
いばらの道をふみしめて  
今は幸せ幸せよ  
だから笑顔で生きて  
ゆきたいなあ

2 野を越えて谷を越え  
生きてきまして私の旅路  
全ての人にありがとう  
今日も明るく生きて  
ゆきたいなあ

3 野を越えて谷を越え  
今日も元気ですごせたと  
命大切にいきたく  
そしてピンピンコロリと  
逝きたいなあ

## 元気が一番！

二月十日特定健康診断に  
ついでにセミナーが行われま  
した。お集まりの皆様ありがと  
うございました。  
次回のテーマはキクイモで  
す。三月十八日(水)午後  
一時からの予定です。ので、  
皆様ぜひお越し下さい！

## 一期一会

天草市栖本町生ま  
（梅田先生と同郷  
平成十四年結婚を  
小国町へ。  
しばらくの間、主  
育児に専念してい  
が、昨年一月から  
お世話になつてい  
現在、夫と息子（  
川の三人暮らし。温  
川在住です。  
皆様、気軽に声を  
下さいね。

岩永幸

## 編集後記

しばらく休刊に  
いたおぐに整形外  
内誌「おぐにかぽか  
発行することになり  
ました。毎月楽しい  
みなさんの役に立  
を掲載する予定です  
た、これまで同様  
投稿も大歓迎です  
他、ご意見・ご希望  
ありましたら、ぜひ  
間かしてください。  
なりまして、ご希望  
もおぐに整形外科