



ふれあい

Fukuseikai Hospital
Public relations magazine

Vol.56
2023年
新春号

福西会病院広報誌

ご自由にお持ち帰りください。

新年のご挨拶



一般内科 インタビュー

福西会Information

- ◎院外講座／高血圧のはなし
- ◎病院機能評価(3rdG:ver.2.0)認定更新
- ◎福岡マラソン2022に参加!

部署紹介

リハビリテーション科

栄養ニュース

冷え症について

リハビリニュース

「ノドトレ」のご紹介

連載



～英彦山・宝満山～冬の氷瀑編



ホームページ
QRコードでアクセスできます。
<https://fukuseikai-hp.com>

2023

令和5年

新年のご挨拶



病院長
山下 裕一

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願い申し上げます。

新型コロナのパンデミックはすでに3年が経過しました。この感染症との戦いの中で日本中の病院やクリニックは、その予防と対策のために従来とは異なる制限や不便が生じています。最近では新型コロナの毒性は落ち着いてきたとはいえ、まだ高齢者の寿命や体力に大きな影響を及ぼしています。

病院での感染予防と対策は、第一に、一般患者の方々が新型コロナ感染者と接触をしないよう動線やエリアを分けることが重要です。当院では発熱外来を駐車場に設けること、来院時間を分けること、面会を制限することなど、様々な取り組みがなされてきました。これらの取り組みなどは来院される方々には不便を強いることにもなりましたが、今後ご理解をいただき続けていくこととなります。対応については、来院された感染者の診察の結果、検査や治療が必要となることがあります。検査は、採血・レントゲンやCT・心電図・エコーなどがあり、それらの中には感染患者専用の検査機器を導入したものがありません。感染された方々に最適な治療を行うため、検査室への移動の際、通路を一時的に閉鎖します。ご不便をおかけいたしますが、今後ご理解のほどをよろしくお願い申し上げます。

治療については、福西会病院は「軽症から酸素吸入が必要な中等症」患者さんの受け入れ病院です。ひとつの病棟で新型コロナ感染患者さんの隔離ができるエリアをつくり、最大12人まで入院治療ができます。当院の腎センターでは、透析が必要な方々に安全に利用していただくために設備を順次整備、新型コロナに感染しても安心して治療ができるように入院設備を整えています。このように入院が必要な方のお役に立てるように体制を整えていますが、受け入れ病床数を超える入院依頼がある場合、他の医療機関に問い合わせさせていただくことがあります。また、院内に産科・婦人科の診療科がないためご妊娠中の女性の入院対応ができません。

現在まで、多くの新型コロナ感染患者さんが入院しましたが、嚴重な感染予防と対策の甲斐もあり、この2年間でコロナ病床から他の病棟患者さんへの院内感染が発生したことは無く、そこで働く看護師や医師、専門職員等に感染が起ったこともありません。“院内で感染防止策を守れば感染は起こりにくい”ことを経験しています。この経験は素晴らしいことであり、病院を運営する私どもは職員の皆様に心から感謝している次第です。

新年早々、インフルエンザが流行するのではないかと心配しています。そのために当院では新型コロナワクチンと

共にインフルエンザワクチン接種ができる体制を整えています。発熱・せき症状で来院された場合には、インフルエンザと新型コロナの感染を同時に調べることができます。当院では鼻腔から2回綿棒による検体採取を行います。この検査を希望される場合にはお声かけください。

国内では、新型コロナパンデミックのため“がん”の診断数が減少しているとの報告も聞かれます。福西会病院では感染症対策実施中にも質の高い医療や検査を行えるように整備を続けています。内視鏡部門では2021年から人工知能(AI)付きの大腸内視鏡検査装置を導入し、専門の医師の診断だけでなく人工知能による大腸のポリープや癌の発見・診断ができるようにしました。本年は、電子カルテを最新機種に入れ替える予定ですが、CT等のレントゲン撮影結果を専門医の診断と共にAIでも読影し、その結果を電子カルテで見られるようなシステムの導入を予定しております。

新型コロナ感染が終息しない中で通常の医療を行うことの難しさはありますが、福西会病院では治療の手遅れや診断の遅れが生じないように日々の診療にあたります。

皆様、令和5年が良い年となりますように。

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願い申し上げます。

Social Medical Corporation Fukuseikai / Fukuseikai Hospital



副院長
篠原 徹雄

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)は、第8波となり、拡大しています。令和4年11月現在、日本では、これまでに2236万人がCOVID-19と診断されており、これは全人口の約17.7%に相当します。さまざまなワクチンや治療薬が開発され、重症者や死亡した人の割合は減少していますが、高齢者と基礎疾患のある方(慢性閉塞性肺疾患(COPD)、慢性腎臓病、糖尿病、高血圧、心血管疾患、肥満など)は、重症化や死亡の可能性がありますので、ワクチン接種をアップデートした状態を保つことが重要だと思います。当院も今までの経験で学習したことを踏まえ、積極的にCOVID-19の対応を行っていきたくと思っています。

また働き方改革関連法により、一般企業では2019年4月から改革が始まりました。それに伴い2024年から医療現場の働き方改革が始まります。地域医療連携や救急医療、在宅医療など、地域医療の供給体制を維持するために当院も、今後あらゆる改革を行っていきたくと思っています。2023年がそのスタートの年となると思いますので、よろしくお願いいたします。

最後に玄関での検温、手術前・入院前のPCR検査など、ご理解ご協力のほどお願い申し上げますとともに、今年もどうぞよろしくお願いいたします。



院長代行
田中 正利

新年おめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

当院は昨年、コロナ禍で1年延期していましたが日本医療機能評価機構による機能評価認定(5回目)を受審しました。認定取得に向けて医療系と事務系スタッフが「ワンチーム・ワンハート」で準備を進め、更新認定されました。機能評価の認定取得は病院選択においての一つの指標となります。しかし、それを最終目標とするのではなく、あくまでも医療の環境と質の向上や患者サービスに繋げるための手段の一つと考えています。今後も地域に根ざした安全と安心、信頼と納得の得られる医療サービスを提供できるよう、スタッフ一同努めてまいります。

令和3年12月に人間ドックや健康診断(一次検診)等で「要精密検査」、「要治療」判定された方への精密検査(二次検診)専門外来を設置しました。人工知能を応用した大腸内視鏡システムをはじめ最新鋭の医療機器を用いて、各科領域の経験豊富な専門医が診療にあたります。悪性腫瘍や生活習慣病等の迅速かつ的確な診断・治療へと進めるよう体制を整えています。

また、令和3年4月に導入した最新型体外衝撃波尿路結石破砕装置も順調に稼働しており、1年6カ月で116名の患者さんの治療を行いました。有効率は約90%と優れた成績を得ています。尿路結石による激しい疼痛に苦しむ患者さんの治療に積極的に取り組んでまいります。今年も患者さんのご紹介をよろしくお願い申し上げます。

卯

■ 当院の一般内科を受診される患者さんには、どのような方が多いですか？

坂田:ご高齢の患者さんが中心で、性別差は特にありません。症状は様々ですが、食欲不振で来られる方が比較的多いですね。原因不明の場合や症状が重い場合、入院での検査・治療を行うこともあります。

牧原:若い世代の患者さんが頭痛、腹痛、めまいなどを訴えて来院されることもあります。若い方の場合は外来で検査・治療を進め、入院まで必要とすることはあまりありません。

今津:あとは、患者さん自身がどの診療科を受診すればよいか迷う場合にまず受診していただき、必要があれば他の専門的な診療科への振り分けを行うという役割も担っています。

■ 一般内科と言うと発熱の患者さんも多い印象がありますが、そうでもないのですか？

坂田:現在は新型コロナウイルス感染対策のため、発熱がある患者さんについて基本的には発熱外来で診察を行うことになっていますが、症状が重い方については、診察を行うこともあります。

■ 当院の一般内科の特徴は何でしょうか？

今津:他の診療科との垣根が低くて相談しやすい雰囲気があり、他科の医師とも連携がとりやすいところです。医師だけでなく他職種との連携もスムーズに感じますね。私は以前大きな病院で勤務していたのですが、規模の大きなところではその辺がなかなか上手くいかなかったりするので、これは当院のような中規模病院ならではの強みだと思います。

牧原:逆に病院規模にしては取り扱っている診療科が多いため、他科診療が必要と判断した場合でも自院内で完結できることが多くて良いですね。

坂田:一般内科では様々な症状を抱えた患者さんが受診されるため、専門診療科での治療や検査が必要となった場合でも素早く情報を共有できて、他院に送ることなく対応できる点は患者さんにとっても大きなメリットであると言えます。

福西会病院の一般内科には常勤の女性医師3名が在職し、患者さんの状態に合わせた適切な治療を行っています。

今回はその3名の医師にインタビューを行い、当該診療科の特徴等を語っていただきました。

■ 一般内科の医師同士でも連携は上手く行われていますか？

牧原:もちろん診断や治療内容に関して迷ったり困ったりしたときは、お互いに相談していますよ。他の診療科だけではなく同じ一般内科の医師同士も相談しやすい雰囲気があるので、遠慮なく助けを求めることができます。

今津:特に入院患者さんの治療方針に関しては、基本的に一般内科の中で話し合いを行った上で決定していますね。

坂田:コロナ禍においてはこの中の誰かが急に出勤できなくなるという可能性も大いにあるため、普段から患者さんの情報を共有できるという点はとても心強いです。



■ 当院一般内科の今後の展望をお聞かせください

今津:超高齢社会に突入している日本では、単一の疾患ではなく様々な合併症を抱えた患者さんの入院が多く、今後もその傾向はますます強くなっていくと考えられます。そのような状況に対応していくためには専門の診療科に振り分けていくだけではなく、専門領域以外も包括的にアプローチできる内科としての役割が重要だと考えており、当院一般内科も「より広く」、「より深く」一人ひとりの患者さんを診られるようになっていければ良いなと思っています。

今津 里奈 医師

【内科医を選んだ理由】

戦時中に軍医だった祖父の影響を受け、医者を目指すようになりました。祖父は外科医だったのですが、私自身は生活習慣病の管理などにも興味があり内科を選択しました。

【この仕事のやりがい】

病気が治る過程をみるとやりがいを感じますが、治る病気ばかりではありません。病気との向き合い方、つき合い方を患者さんと一緒に模索していくことも重視しています。

【休日の過ごし方や趣味は？】

以前は旅行が趣味でした。中でもカンボジアでは現地の小学校を訪問するという経験もできて面白かったです。今は小さい子供がいるため、一緒に過ごす時間を大事にしています。

【患者さんへひとこと】

地域クリニックの先生方とも連携しながら、切れ目のない医療を展開していきたいと思っています。

牧原 典子 医師

【内科医を選んだ理由】

元々は脳卒中を専門としていたのですが、高齢化が進む日本においては患者さんの急性疾患に対する治療だけではなく全身的な管理を行うことが重要であると考え、内科に転向しました。

【この仕事のやりがい】

疾患の完治が難しい場合でも在宅医療などの道を示し、患者さんやご家族が望むような生活に少しでも近づけることができた時などはよかったと思います。

【休日の過ごし方や趣味は？】

溜まった家事を一気に済ませています。時間がある時は薬膳の勉強をしたり、レシピを考えたりしています。この習慣を始めてからは普段の食生活にも気を配るようになり、心なしか体質改善されてきている気がします。

【患者さんへひとこと】

患者さんがより心地よく生きていくための伴走者になれる良いなと思っていますので、気軽にご相談ください。

坂田 瑞穂 医師

【内科医を選んだ理由】

以前は呼吸器内科医として勤務していましたが、一般内科医として働く機会があり、より多様な疾患の診療に魅力を感じました。現在は外来診療を中心とした一般内科医として診療を行っています。

【この仕事のやりがい】

治療が功を奏した際の、患者さんから頂く喜びの表情や感謝の言葉から私も元気を貰えますし、やりがいを感じます。

【休日の過ごし方や趣味は？】

日頃の疲れを癒すためにゆっくりしていることが多いです。今後は読書を趣味にしたいと考えており、面白い本を色々探しているところです。

【患者さんへひとこと】

より良い生活へのお手伝いを心がけています。是非ご相談ください。

一般内科医師
坂田 瑞穂
Mizuho Sakata

一般内科医師
今津 里奈
Rina Imazu

一般内科医師
牧原 典子
Noriko Makihara

院外講座 ■ 地域医療連携室

「高血圧のはなし」 ◎2022年11月8日(火)
◎四箇田公民館にて

講師:循環器内科部長 鍵山 俊太郎 医師
リハビリテーション科 横堀 太嘉志 理学療法士

今回は「高血圧のはなし」というテーマでお話をさせて頂きました。降圧治療を実施する上では、病院で測定する1回の血圧よりも、家で測定した複数回の家庭血圧の方がより正確な指標となるため、家庭での毎日の血圧測定が大切だということをお話を致しました。また、高血圧は生活習慣病であり、減塩や運動・禁煙など自身の生活習慣を変えることにより改善する可能性がある病気であるとお伝えしました。さらにリハビリテーション科の横堀太嘉志(理学療法士)より、「自宅でできる運動療法」と題して、家の中で簡単に行える運動をご紹介します、参加者の皆さまと共に体験しました。

講演中は、皆さまメモを取りながら熱心に聞いておられました。自身の血圧について知ることの重要性や自宅で継続できる運動を地域の方へお伝えすることができ、ご参加いただいた民生委員さんや地域包括支援センタースタッフさんを含む28名の皆さまと充実した1時間を過ごすことができました。

四箇田公民館『カフェしかた』では、講演の間にカフェタイムを設け、皆さまと楽しく活動されておられると伺いました。講演後には「ラーメンを食べたいが血圧のために我慢した方がいいか?」「血圧のくすりについてもう一度聞きたい」など参加者からの質問があり、健康に対する意識の高さを感じられました。

当院は、今後も地域の皆さまの健康増進に寄与できる活動を続けていきたいと思っております。



病院機能評価(3rdG:ver.2.0)認定更新

病院機能評価は、公益財団法人 日本医療機能評価機構が、病院の安全管理体制、療養環境等、医療機関の機能を中立的な立場で評価し、その結果明らかになった問題点の改善を支援するもので、医療の質の一層の向上を目的とするものです。当院は、平成12年から5年に1回受審しており、今回が5回目の受審でした。本来であれば、2021年9月に受審予定でしたが、新型コロナウイルス感染症蔓延の影響で、延期せざるを得なくなり、2022年7月に審査を受け、この度、正式に認定更新となりました。

認定更新後も引き続き、職員一同、医療の質向上に努めてまいります。



※当院関係者以外の方は、顔が見えないよう加工しています

福岡マラソン2022に参加!

放射線技師 金山 美帆子

11月13日、3年ぶりの福岡マラソンが開催され、福西会病院からはフルマラソンに6名、5.2キロのファンランに2名が参加しました。それまでランニングをしていたわけでもなく、参加が決まってから練習を始め迎えた当日。お祭りのような雰囲気テンションも上がって意気揚々と走りだし、何とか30キロ。マラソンの本当のきつさはここからでした。長く続くり坂と強風に心がポッキリと折れてしまい、走っている最中は『どうしてこんな苦しいことを自分からしているのだろう...』と何度も思いました。しかしそれもゴールしてしまえば全てがよい経験です。沿道からは一生分かと思うほどたくさんの『がんばれ!!』という応援の言葉に元気と温かい気持ちをもたらしました。

今回ほんの少し体感することができたマラソンの魅力。次は『マラソン最高!』と思えるようにもう一度挑戦してみようと思います。

部署紹介

リハビリテーション科の紹介

患者さんができるかぎり以前の運動能力を取り戻せるよう一生懸命サポートをしていきます。



※撮影時のみマスクははずしています。

理学療法士、
作業療法士、
そして言語聴覚士が
専門知識と経験をもとに
チームとして動いていきます。

リハビリテーション科は、理学療法士(PT)22名、作業療法士(OT)12名、言語聴覚士(ST)5名、助手2名の計41名で構成されています。(2022年12月現在)

リハビリテーションの対象となる疾患は、骨折や外傷などの整形外科疾患、脳卒中や硬膜下血腫などの脳神経外科や神経内科疾患、誤嚥性肺炎、肺気腫などの呼吸器疾患、心筋梗塞、心不全などの循環器疾患、消化器疾患の手術後、嚥下障害となっています。

入院病棟毎に3職種(PT、OT、ST)の混合でチームを編成しています。患者さん個人の病状把握に努め要望に応じたリハビリテーションの提供が出来るように担当制をとり、作成された計画書に基づいて進めていきます。また、高齢患者さんが多くなったことで、認知症検査や嚥下障害に対する評価なども、リハビリテーション科の役割となっています。

一般的にリハビリテーションというと、外傷や骨折、脳卒中の患者さん方に対するリハビリを思い浮かべられる方が多いと思いますが、呼吸・循環器系のリハビリや消化器術後のリハビリなども

盛んに行っています。

特に入院生活によって、安静臥床から生じる心身機能の低下は、「廃用症候群」あるいは「生活不活発病」とも呼ばれ、1日の安静によって生じた体力低下を回復させるためには1週間、1週間の安静により生じた体力低下は1ヶ月が必要といわれています。

出来るだけ早くベッドから離れ、病状に応じた運動を進めていくこと自体が治療になり、大変重要なことなのです。

急性期病棟(4階~6階)では、日々変動する病状に応じた評価や治療を中心に行い、専門性を活かしたりリハビリテーションをシームレスで提供しています。3階の地域包括ケア病棟では、ご自宅や施設での自立した生活を見据えて、日々のリハビリテーションを行っています。

退院後、ご自宅での生活に不安や支障を感じている方には、外来のリハビリテーションも行っています。リハビリテーションを提供するにあたって、私たちは患者さんのQOL(生活の質)向上のために、他部署との連携を図りチームで関わることを何よりも大切にしています。

「このリハビリテーション科にきてよかった。」そう感じて頂けることを目指しています。

職員インタビュー

係長 理学療法士
やくち ちか
矢口 智香 さん

職歴 21年目
趣味 ドライブ、直売所や温泉に行くこと

仕事に対して心がけていることややりがい
4階病棟で主に整形外科手術後の患者さんのリハビリを担当しています。手術後はとまどいや不安がある方が多く、少しでも気持ちが軽くなるようにお話を伺うこと、わかりやすい説明を行うことを心がけています。同時に、その時々の必要となる治療プログラムを適切に行い、よりよいリハビリが提供できるようリハビリ専門職同士、医師や看護師等と十分に情報共有や検討を行っています。



患者さんの気持ちに寄り添い不安を抱かせない様努めています。

副主任 言語聴覚士
きくち はなこ
菊地 華子 さん

職歴 18年目
趣味 美術鑑巡り

仕事に対して心がけていることややりがい
言語聴覚士は、病気や障害などによって、「話すこと」や「聴くこと」、「食べること」「飲み込むこと」が難しい患者さんに対して、リハビリテーションを行います。特に高齢化社会の中で、嚥下障害へのリハビリ需要が高まっています。私たちは、患者さん方がいつまでもおいしく食事ができるように、やさしく寄り添いながら支援していきます。



いつまでも美味しく食事を。その幸せをサポートしていきます。

栄養 ニュース

第46号

栄養管理科



新年を迎え、いよいよ本格的な冬の季節がやってきました。この季節になると冷え性に悩む人も多いのではないのでしょうか。そんな悩みを解決するためにも、今回は体が温まる食べ物についてご紹介いたします。

1. 冷え性とは?

血行が悪く、体を温める血液が上手く流れないことから起こる、「手足の冷え」や「ゾクゾクするような寒気」といったような症状のことです。



◆ こんな症状ありませんか ◆

- ◎寒いわけでもないのに手足が冷たい
- ◎お風呂に入ってもすぐに手足が冷えてしまう
- ◎布団に入っても手足が冷えて眠れない
- ◎めまいやたちくらみ

※上記のどれか一つでも当てはまる人は冷え性の可能性があります!

2. 原因は?

- ◎運動不足による筋力の低下
- ◎エネルギー不足による基礎代謝の低下
- ◎食生活の乱れによるミネラル、ビタミン不足
- ◎ストレスからの緊張状態による血行不良
- ◎自律神経の乱れ

3. 改善するためには?

運動・入浴・食事などで体を温めることが重要です。冷たい食べ物を避け、温かいものを積極的に摂取するよう心がけましょう。指先の軽いマッサージも血行の改善に効果的です、また、腹式呼吸を行うと副交感神経が働き、基礎代謝がアップするので体が温まります。

体を冷やす食材



夏季が旬のもの、熱帯でとれるもの、精製された食品、加工食品など。

中間の食材

玄米
とうもろこし
そば あわ ひえ
もち
体を冷やしも
温めもしない、
中間の食べ物

体を温める食材



冬が旬のもの、寒冷地でとれるもの、根菜類、発酵食品など。

参照: <https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/h26/270101/>

◆ 体を冷やす食材は温めよう ◆

体を冷やす食材は、煮る・焼く・蒸すなどの調理をして食べましょう。体が温まり、代謝が上がりますよ。

4. 血行をよくする食べ物

◆ 紅茶、ココア、チョコレート

紅茶やココアなどには血管拡張作用があるポリフェノールとテオブロミンという成分が入っています。また、ココアはホットで飲むことにより、体を温め、お茶やコーヒーに比べてその効果が持続するといわれています。



◆ 小松菜、赤身の魚(かつおなど)、ひじき

小松菜や赤身の魚などには血液のもとになる成分、鉄が多く含まれています。全身に酸素を運ぶ赤血球を増加させ血行を良くして、体温を維持する役割があります。



◆ 味噌(大豆製品)、肉(豚肉など)、青魚(うなぎなど)

味噌や豚肉などにはビタミンB₁が含まれており、糖質を分解する酵素を助ける働きがあります。糖質をエネルギー源にして燃焼させることで体を温め、血行を良くします。



◆ 卵、ナッツ類、植物油

卵やナッツ類にはビタミンEが含まれています。手足の細い血管まで広げ、血液の流れを良くして体を温めるほか、加齢による血管の老化を防ぐ働きもあります。



◆ さくらんぼ、桃、アセロラ

さくらんぼ、桃にはビタミンCが含まれています。ビタミンCは寒さによるストレスを和らげ、毛細血管の健康を守ってくれるほか、鉄分の吸収をサポートする役割もあります。



◆ たまねぎ、にんにく、しょうが、唐辛子

これらには発汗や血行を促進して体温を上げる働きがあります。にんにくやたまねぎに多く含まれている辛味成分アリシンには、血流改善効果があります。水に溶けやすいため調理法としてはスープにするのがおすすめです。唐辛子などに含まれるカプサイシンは代謝を良くして体を温める働きがあります。油や酢に溶けやすい特徴があり、ラー油やキムチなどに使われます。



5. 体が温まるレシピ

根菜としょうがの薬膳スープ

材料 2人分

- ◎里芋 2個
- ◎小松菜 一束
- ◎チンゲン菜 一束
- ◎にんじん 1/2本
- ◎ごぼう 1/4本
- ◎しょうが 30g
- ◎長ネギ 少々
- ◎白だし 50cc
- ◎めんつゆ 30cc

作り方

1. 里芋は皮をむいて一口大に切る。小松菜とチンゲン菜も一口大に切る。にんじんは半分に切って半月切りに、ごぼうは斜め切りにします。
2. しょうがは干切り。長ネギは斜め薄切りにする。
3. 鍋に水500cc、白だし、とめんつゆを入れる。鶏ガラスープの素で味を調えるのもおすすめ。
4. ①と②の材料を加え、具材が柔らかくなるまで煮込んで完成。



体が温まる食べ物を積極的に摂取し、寒い冬を乗り切りましょう!



知るとうれしい♪

リハビリニュース

新年あけましておめでとうございます!!

コロナ禍が続く年明けですが、家族みんなで食卓を囲み美味しく食事をしたいですね。

皆さま方の中で食事中や食後に、こんな症状がある方はいらっしゃいませんか?

- ◎最近ムセることが多くなった
- ◎食べるときに咳が出る
- ◎食事のあと声がかれたり、かすれたりする
- ◎お茶やコーヒーなど、液体を飲み込みにくいとを感じる
- ◎錠剤が飲みにくくなった
- ◎滑舌が悪くなった

一つでも思い当たる方はノドの衰えが始まっているかもです…!

このような症状は「老嚥」と呼ばれ、歳をとって足腰が弱くなるのと同じで、ノドの筋力の低下が原因になって起きる症状です。ノドの筋力が低下すれば飲み込み力も弱くなり、誤嚥性肺炎発生のリスクも高まります。

飲み込み力を強くすることは健康寿命を延ばすことにも繋がります。

年明け第一回目は、老嚥の予防と治療に用いられる「ノドトレ」をご紹介します。

いつでも
どこでも
レッツ
チャレンジ♪



リハビリテーション科
課長
土屋 恵睦

50歳を超えたら
誤嚥性肺炎の
リスクを
意識しましょう



ノドトレとは…

★ノドや口周りの筋肉を鍛える運動です。

★それぞれ5回実施して1セットです。 ★1週間に2-3セット行いましょう。

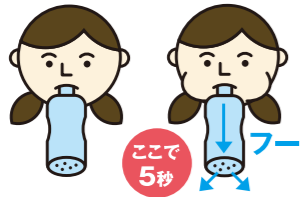
今回は代表的な3種類の運動を紹介します。

01

口を大きく開ける運動

500mlの空のペットボトルの底にピンや画鋸などで5~10個程度の穴を開けます。そしてペットボトルを口にくわえます。

大きく息を吸ってから、ペットボトルの底の穴から息がもれるように5秒間、口から吹き続けます。

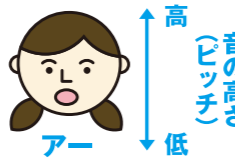


ここで
5秒

02

声を出す運動 (低い声と高い声)

大きく息を吸ってから、大きな声で、できるだけ長く「アー」と声を出し続けます。



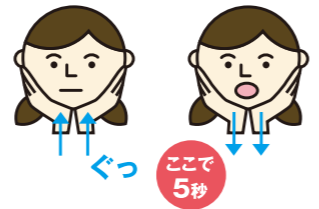
高
音の高さ
(ピッチ)
低

03

呼吸運動

両方の手のひらをおごの下にあてがい、上に向かって押し上げます。

手のひらの力に抵抗するように、口を開き続けるように努力し、その状態を約5秒間キープします。



ここで
5秒

今回の内容を専門とするディサースリア認定のリハビリ技士が在籍します。

興味のある方はお気軽にお声かけください。

四季を感じる アラ還 登山日記

ひこさん ほうまんさん ~英彦山・宝満山~冬の氷瀑編

登山とキャンプをこよなく愛する
アラ還事務職員 S.B

TOZAN NIKKI

前回の「ふれあい」55号では秋・くじゅうの紅葉について書きましたが、今号では冬山の楽しみ方を紹介したいと思います。その楽しみ方とは福岡市の近郊で見られる氷瀑(凍結した滝)巡りです。皆さんは冬の登山なんて、寒くてとんでもないというご意見が大多数だと思います。しかしながら一度、あの冬山の銀世界を目の当たりにされたなら、そのような思いは一気に吹き飛んでしまうこと間違いなしです。



▲写真①



▲写真②



▲写真③



▲写真④



ひこさん 英彦山

まず一つ目は英彦山(福岡県添田町)の「四王寺の滝」です。英彦山神宮の奉幣殿登山口から右に折れ、ゴツゴツした岩だらけの難路(このルートは踏み跡が不鮮明な所があり、登山に慣れた人と行くのがベター)を歩くこと2時間弱で「四王寺の滝」に到着します。

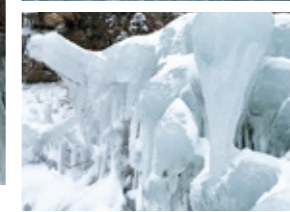
例年の1月下旬~2月初旬に強い寒波が到来した後、写真①のような見事に凍結した滝が見られます。私が登った5年前、その氷瀑を見た別の登山グループから大きな歓声が上がっていたのを覚えています(写真②)。また、ここから直登で南岳を経由して英彦山山頂(中岳)を目指すのも楽しいと思います。タイミングが良ければ、真っ青な空と真っ白な一面の銀世界(写真③④)を見ることができるとは思いますが(現在は上宮の修復工事中なので中岳山頂に続く一部の登山道は通行禁止、但し南岳と北岳には登れます。※英彦山には中岳・南岳・北岳の3つのピークあり)。

二つ目は太宰府市・筑紫野市に跨るお馴染み宝満山の「難所ヶ滝」(河原谷の大つらら)です。この滝に行くには宇美町側から登る最短ルートをお勧めします。一本松(昭和の森)公園の登山口から歩いて約1時間半、「難所ヶ滝」最後の難所(本当に)である凍った斜面に取り付きます。ツルツルと滑る斜面と格闘すること20分、目の前に迫力ある氷瀑(写真⑤)が現れます。下から覗くと、まるで氷のモンスター(写真⑥)のようです。また、足元には自然が創る不思議な芸術(写真⑦)も見ることができます。時間と体力が許せば氷瀑横の斜面(写真⑧)に登ると1時間程度で宝満山の山頂に立つことも可能です。晴れた日には能古島や志賀島、遠くは長崎の雲仙岳まで見渡すことができて眺望は抜群です。どちらも登山口が見つけやすく、比較的短時間で現地(滝)に到着できますのでお薦めです。

心構えを持って準備し、しっかりと装備(軽アイゼン等は必須)を整えさえすれば、寒く厳しい冬山も楽しく歩くことができます。一度足を運んでみてはいかがでしょうか?



▲写真⑤



ほうまんさん 宝満山



▲写真⑥

▲写真⑦

▲写真⑧

幅広い
時間で
受診可能

午前・午後の 診療担当医のご案内

詳しくはホームページで検索

福西会病院

検索



専門外来も午後にも受診できます

要ご予約

睡眠時無呼吸症候群外来・アレルギー外来・
嚥下機能外来・フットケア外来

LINE公式アカウントを
開設いたしました



福西会病院からの各種ご案内等を中心にお届けいたしますので、ぜひお友達登録をお願いいたします。



アクセスは
こちらから

YouTubeチャンネルを
開設いたしました

チャンネル
登録



楽しくてためになる動画を追加していきます。ぜひチャンネル登録をお願いいたします。



アクセスは
こちらから

交通アクセス

公共交通機関

地下鉄七隈線 野芥駅にて下車(2番出口すぐ)
西鉄バス 野芥駅前にて下車(降りてすぐ)

都市高速から

野芥ランプから 【内回り】福岡高速5号線・野芥ランプより、
外環状線を直進「野芥口」交差点を越え側道へ…約3分
【外回り】福岡高速5号線・野芥ランプより
外環状線を直進「野芥口」交差点右折……………約1分

福西会病院 パーキングマップ

P 福西会病院の駐車場は周辺に第1、第2、第5があります。
※地下駐車場は、廃止となりました。



医療理念

誠実で信頼される医療

基本方針

1. 救急病院として地域社会・地域医療に貢献します
2. 患者さんと共に安全・安心なチーム医療を行います
3. 積極的な医療・介護連携を目指します
4. 医療人として常に自己研鑽をします

患者さんの権利

1. 個人としての人権が尊重される権利
2. 質の高い医療を公平に受ける権利
3. 真実を知る権利、または、真実を知らされない権利
4. 病状や医療内容について、十分に説明を受ける権利
5. 医療行為を、自分の意思で選択する権利
(セカンドオピニオンを受ける権利)
ただし、医学的に不適切な医療を求める権利はありません。
6. 医療情報の開示を求める権利
7. 個人情報保護される権利

患者さんの責務

1. ご自身の状態やその変化など正確な情報を
医療従事者へ報告する責務
2. 治療に必要な医療上の指示を守る責務
3. 病院の規則を守り、快適な医療環境を維持する責務
 - 禁酒、禁煙
 - 他の患者さんへの迷惑行為の禁止
 - 職員への暴言・暴力・セクハラ・業務妨害などの禁止
4. 自己負担金を支払う責務



「健康経営」の促進を目的として、
優れた健康経営の取り組みを行っている事業所を
経済産業省が選定・認定する制度「健康経営優良法人」において、
当法人が2年連続で大規模法人部門に選ばれました。