



いきいき東福岡



今月の表紙

今回の表紙は、新年にふさわしい冬牡丹の写真です。霜よけの藁囲いに包まれて、丹精を込めて育てられた牡丹が美しい花を咲かせています。
(デイケアおたっしやクラブ花田哲也様撮影)

CONTENTS

- 新年のごあいさつ 1
- 病棟より～ 2
- 特定健診・特定保健指導 3
- 中学生職場体験・竹灯祭り 4

- 介護保険事業所便り
 - ・ デイケア便り 5
 - ・ すまいる通信 ・ 訪問リハビリ 6
- 談話室&外来担当表 7
 - ・ 職員紹介 ・ レシピ ほか

基本理念

誠意・安心・信頼

私たちは地域の多様なニーズに対応できる
保健・医療・福祉の一貫したケアをめざします。

医療法人社団 宗正会
東福岡病院

〒811-3222
福岡県福津市津丸1164-3
TEL 0940-43-1311
FAX 0940-43-0773

■ ケアプランサービス 東福岡

TEL 0940-72-5578 FAX 0940-35-8575

■ デイケアセンター おたっしやクラブ東福岡

TEL 0940-43-1383 FAX 0940-43-1383

■ グループホーム すまいる

TEL 0940-42-1708 FAX 0940-42-1709

<http://www.souseikai-hp.or.jp/>



新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。

私は職人という言葉が好きで、たまたま昨年末、岩波新書で『仕事
が人をつくる』という固めの作品に出会いました。作者は下町の旋
盤工出身の物書きさんで、職人の世界のこだわりを紹介している内容
です。

布団の話を紹介しますと、今、布団屋さんなんてものはなくなり、
布団の打ち直しなんて、まず聞いたこともない？です。スーパーに行
けば安い新品があります。

このことを職人に尋ねると、中味の綿は中国産が多いが、今や品質
は地に落ち、代わりに化繊を入れてごまかしているとのこと。でも見
かけは新品で、とても競争できないと小さな布団屋の主人は嘆いてい
るのです。

多くの職人の嘆きは、日本の産業の変化を示しているものであり、
ノスタルジーなのかもしれないのですが、唯一言えることは、「使い
捨て文化」。…ネットショップでは、壊れたらすぐ新品と交換したり、
電器製品の修理はすぐ基板を変えましょうと言われます。修理してい
ては利益にならない世の中になっているようです。

「使い捨て」という言葉が、何か今の日本の底流にある危険な要素
であると思いました。



東福間病院 院長
3病棟主治医
秦 裕文



1 病棟主治医



外来・皮膚科
松村 浩彦

明けましておめでとうございます。10年以
上、年間1万kmは乗っていた自転車生活から
遠ざかってすでに5年、もはやメタボ体型で
すが、最近は家庭有機菜園の奥深さにハマっ
ています。

初年は真砂土だけのサツマイモ畑から、自家
製の腐葉土やボカシをすき込んで3年目、夏の
ゴーヤ、ヘチマをはじめなんとか多品種の作物
も育ってきましたが、虫喰いで不作や採り遅れ
等も。椎茸菌の駒うち・養生や、昨年からは見
様見真似のソバ打ち等、いっそう出不精となり
ました。今年は医食同源、収穫物を活用し健康
食育に励んでみたいと思います。

2 病棟主治医



外来・内科
河野 精一郎

4年前にアメリカでも日本でもチェンジ
(変わる)という言葉が流行りましたが、必要な
ことはチャレンジ(挑む)だと思っています。

去年は、嚥下障害に力を入れました。嚥下
造影、嚥下体操、口腔ケアに加え、薬物、ア
ロマなどの使用を始めました。食事が入るよ
うになると病気に強く、元気になります。

本年も色々なことにチャレンジし、患者様、
利用者様により良い医療・介護が提供できる
ようにしたいと思います。

今年もチャレンジするぞ！

病棟より～ 今年もどうぞよろしくお願いします。

介護病棟

1 病棟師長 遠藤由郁

1 病棟のモットーである「真心と笑顔でやすぎの介護」が提供できるようスタッフ全員で協力し取り組んでいきたいと思ひます。

本年もどうぞよろしくお願い致します。

2 病棟師長 津田憲二

新しい年を迎えました。食事、排泄、睡眠、入浴、お口の清潔などの日常生活が安心して送っていただけるように、環境を整えるお手伝いをさせていただいています。平均年齢85歳の皆様の安らかな日々を支えていければと思ひています。

医療病棟

3 病棟師長 立塚美和

昨年は10月中旬からの病棟内工事に際し、いろいろとご不便やご迷惑をおかけしました。心よりご協力に感謝致します。

今年度も患者様・ご家族様とともに季節行事などを楽しみながら、快適な生活への援助に努めて参りたいと思ひます。



1 病棟 秋の運動会



2 病棟 夏まつり



3 病棟 改修後の病棟

ご家族・患者様の声

母が2 病棟にお世話になって1 年が過ぎました。面会のたびに手を取り合う父母の姿に温かいまなざしを向けて下さる皆様のおかげで、娘の私も明るい気持ちで病棟に向かうことができます。週3 回の入浴は大変なことでしょうに、清潔に保って下さっていることがうれしくてなりません。

母の体調が安定し、穏やかに過ごしている様子にほっと一安心のこの頃です。これからもどうぞよろしくお願いします。

先生始めスタッフの皆様が笑顔で、優しく接して下さっているから安心しています。病人も心の中で喜んでいると思ひます。

ありがとうございます。これからもよろしくお願い致します。



1 病棟 梶原司様の奥様 作

メタボリックシンドロームにご用心! ~特定健診・特定保健指導行っています。



特定健康診査

メタボリックシンドロームとは、内臓や血管周囲へ脂肪が余剰に蓄積し高血圧、高血糖、脂質異常などの諸症状があいまって、動脈硬化（血管の老化）が進行した代謝異常のことをいいます。検査値が軽微な異常であっても、この状態を放置しておくと、加齢と共に相乗的に動脈硬化が進行し、様々な生活習慣病の発症や増悪、ひいては心筋梗塞や脳卒中等の重大疾病発症にもつながり、将来医療や介護から抜け出せない病態をもたらします。

特定健康調査（特定健診）ではこのメタボリックな高リスクの方を早期に振り分け、病院治療となる前に、栄養や運動の保健指導を通して生活習慣の改善を図ります。個々の生活習慣病の予防や発症の遅延は、合併症のリスクを低減し、国民総医療費、介護費の軽減にも結びつくため、医療機関の大事な役割です。

当院ではこの特定健診を平成20年度から行っており、のべ三百人あまりが受けられました。受診するには、職場健診のない原則40才から74才までのパート雇用者や被扶養者の内で、受診券を送られてきた人に限られていますが、費用の補助が発券先の保険組合からでます。



特定保健指導

特定健康診査の結果、支援対象となった方に対して、生活習慣病の予防を目的に医師・管理栄養士が丁寧に支援いたします。リスクの程度に応じて（「動機付け支援」・「積極的支援」）、個人に合わせた食生活の改善や運動習慣の定着など、生活習慣の改善に向けてサポートさせていただきます。

- 動機付け支援 → 生活習慣改善の必要性が中程度の人。
メタボリックシンドローム発症の危険性が出始めています！
1回の面接により、生活習慣を見直してみましょう。
- 積極的支援 → 生活習慣改善の必要性が高い人。
メタボリックシンドローム発症の危険性が高くなっています！！
面接や電話にて、3ヵ月～6ヵ月継続して支援します。



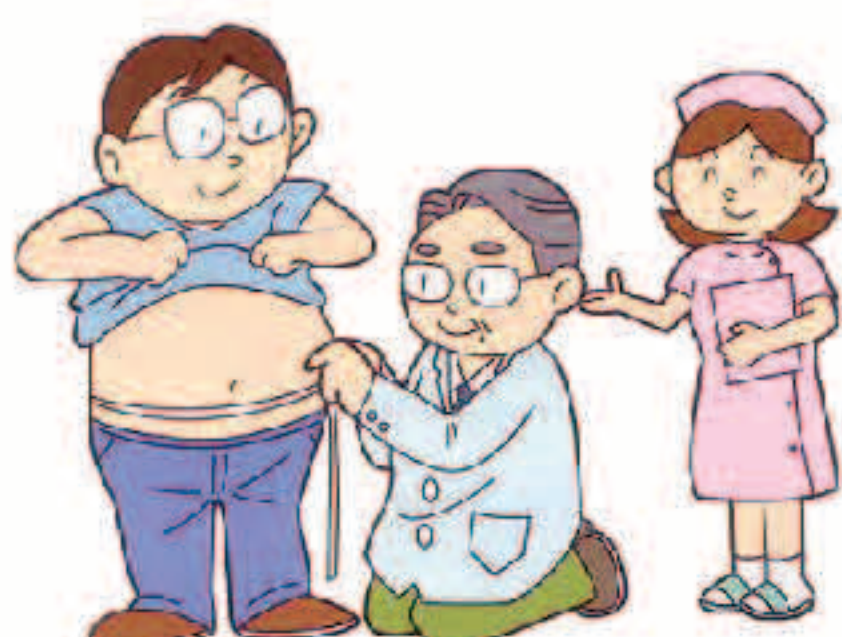
健康豆知識

年初め メタボ度のセルフチェック

(1) 肥満度は? BMI: 身長体重バランス
〔体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)〕

18.5 未満	痩せ過ぎ
18.5 ~ 25	標準、正常範囲
25 ~ 30	肥満
30 ~ 35	高度肥満、合併症に注意
35 以上	超肥満、要治療

(例) 身長164cm、体重66kg
 $66 \div 1.64 \div 1.64 = 24.538$
 ≈ 24.5



(2) 動脈硬化(血管の老化)度は? (検診結果を見直してみましょう)
コレステロール値の絶対値より、そのバランスが重要です。

動脈硬化の指標 : コレステロールバランス LH比
 〔LDL(悪玉)コレステロール / HDL(善玉)コレステロール〕

1.0 以下	秀	: 血管の内壁はツルツル
1.0 ~ 1.5	優	: 動脈硬化しにくい理想域
1.5 ~ 2.0	良	: 準備状態、部分的に硬化も
2.0 ~ 2.5	可	: 全体に動脈硬化進みリスク高い
2.5 ~ 3.0	不可	: 直ぐに改善を図らないと危険域
3.0 以上		: 治療が必要です、放置していると...

※脂質異常の境界は 2.3とされています。喫煙習慣や糖尿病、心臓病等をお持ちの方は さらに優以上を改善の目標に。

中学生職場体験

～職場で働くことを体験してみよう！

今年も福間東中学から2名の中学生が当院で職場体験を行いました。
全く初めての体験、今まで知る機会がなかった世界、どのような体験ができたのでしょうか。



血圧測定



シーツ交換



食事介助



コミュニケーション



レクリエーション

今回の体験から感じたこと、学んだことなど…

- ・患者さんが安心・安全に過ごせるよう様々な工夫がされていること
- ・患者さんにご飯を食べさせるとき、歯を磨くとき、髪の毛を乾かす時など、全ての行動をする時に声かけをすることの大切さ
- ・今まで思っていた病院のイメージとは違い、毎日を必死に生きてこられている患者さんの姿があり、生々しい部分もあることがわかった
- ・演奏の時、皆さんに「良かったよ」と言って頂けたり、泣いて喜んで下さった方もいて、本当にうれしかった
- ・とても大変なお仕事だという事を改めて感じたけれど、患者さんに「ありがとう」と言って頂けたことなど、やってよかったと心から思えた

病棟以外の部署も見学しました。

リハビリテーション科

理学療法士から
いろいろなリハビリの
説明を聞きました。



通所リハビリテーション (デイケア)

利用者さんの作品作り
を見学…すごい！

居宅介護支援事業所

ケアマネジャーから
介護保険の説明も
聞きました。



地域の人々との交流～

竹灯まつり



今年も10月7日（日）午後6時～8時に、
第7回神興竹灯祭りが開催されました。今年は、
残念ながら例年にない強風で、400個の提灯には
点火できず、また光陵高校生による「絆」という
文字を竹灯で灯すという初めての試みも、点火し
てもすぐに消えてしまい、ゆっくりと鑑賞できま
せんでしたが、皆の力を結集した竹灯祭りは、
改めて人々の「絆」を感じさせるものとなつた
ようです。

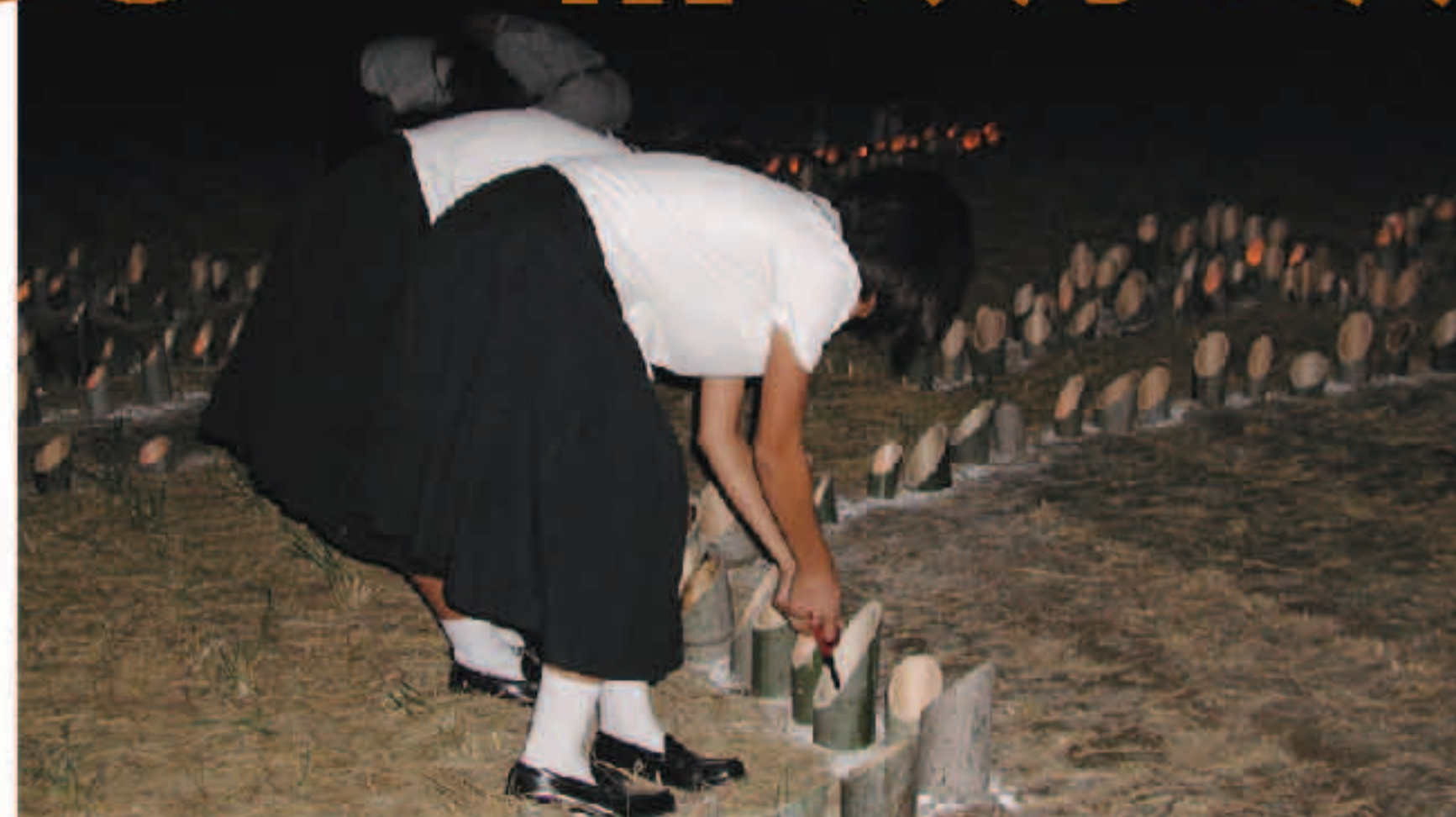


スタードームのイルミネーション

地域の高校生も参加…「絆」の文字に火を灯して



福岡県豪雨災害への募金活動



「絆」の文字の竹灯に点火



恒例の健康測定コーナーも
にぎわいました。

通所リハビリテーション デイケア便り

おたっしゃクラブ東福岡

デイケアの四季

デイケアでは、日頃のリハビリの成果を生かした行事やお花見・祭り・ボランティアなど年間を通して楽しいイベントを企画しています。デイケアの春夏秋冬の一部をご紹介します。



夏祭り



運動会



桜のお花見



敬老会



100才のお祝いです



朗読ボランティア櫛の会



クリスマスコンサート

ご利用者様・ご家族様の声

朗読ボランティア「櫛の会」で訪問させていただいております。「櫛の会」では月2回、元アナウンサーの先生に指導を受けています。利用者の皆様に楽しく聴いていただくために、民話・昔話・文学作品など練習中です。おたっしゃクラブの皆様、また聴いていただけるのを楽しみにしています。



作品展

グループホーム すまいる通信

1年の計は元旦にあり ...
今年も、いっぱい笑って、いっぱいおしゃべりして、いっぱい食べて
すまいるいっぱいでお過ごししていきます♥



和紙を染めて...



竹灯祭り用の
提灯をつくり
ました



誕生日は皆でお祝いします



食事の後片付け ...
お皿を拭いています



干し柿作りもしました

～ご家族の声より～

- ・ 少しずついろいろなことを忘れていくのはさびしい事ですが、会うといつも笑顔で元気な姿が見られるので安心してしています。
- ・ 好きな物を食べて、穏やかに過ごしてくれればいいと思っています。

敬老の日の昼食は、利用者の方々の好きなものを準備して、バイキングの食事を楽しみました。



訪問リハビリテーション



当院のリハビリテーション科では、福津市及び近隣地域を中心として、理学療法士1名（他スタッフ1名）で、訪問リハビリを行っています。

退院直後の方や、通院困難な方、自宅での生活環境に合わせたリハビリが必要な方は、ご自宅に訪問し、リハビリを継続できるよう支援させていただきます。

医療保険・介護保険どちらでもご利用できます。担当の主治医またはケアマネジャーにご相談下さい。

ご不明な点は、当院のリハビリテーション科までお問い合わせ下さい。



安松理学療法士

談話室 …ちょっとひと休み。



職員紹介

流鏑馬姿のこの人は？

宗像大社で昨年10月2日に行われた流鏑馬神事で、射手として見事な乗馬姿で現れたこの人はだれでしょう？



リハビリテーション科 眞武理学療法士でした。乗馬歴12年、馬上の武者姿、よく似合っていますね！

レシピ紹介

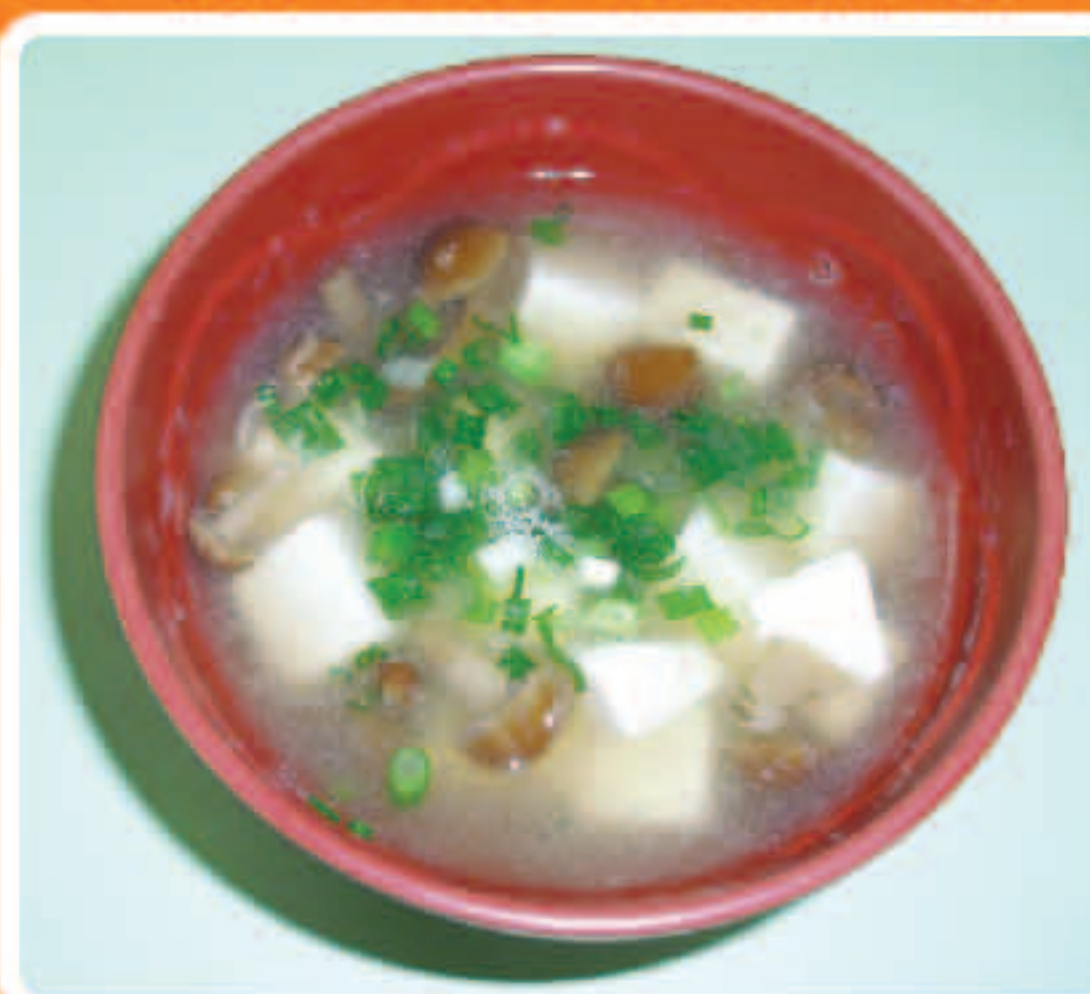
豆腐となめこのみぞれ汁

冬におすすめ★体が温まります

材料（2人分）

- ・豆腐…………… 50g
- ・なめこ…………… 30g
- ・大根…………… 100g
- ・だし…………… 200ml
- ・ねぎ…………… 少々
- ・しょうゆ…………… 小さじ1
- ・塩…………… 小さじ1/6

豆腐となめこのみぞれ汁



作り方

- ① 大根は皮をむいて、すりおろす。
 - ② 鍋にだしをいれて火にかけ、煮立ったら豆腐となめこを加える。
 - ③ ひと煮立ちしたら①を加え、しょうゆ・塩で味をととのえ、火を止める。
 - ④ 器に盛り、切ったねぎを散らす。
- ※お好みで細く切った柚子の皮を加えると香りがよくなります。

東福間病院 外来担当表

●禁煙外来 [要予約] まずはお電話でお問い合わせ下さい。

	診療時間	月	火	水	木	金	土
内科	午前	秦	秦	田中	河野	秦	秦/河野
	午後	秦	河野	秦/河野	河野	河野	休診
皮膚科	午前	松村	松村	松村	松村	松村	休診
	午後	松村	松村	松村	休診	休診	

＜検査・健診＞

- 経鼻内視鏡・経口内視鏡
水曜日 午前（秦）
- 超音波
金曜日 午前（松田）
- CTスキャン 随時
- 特定健診
月～金 午前〔要予約〕（松村）
- 一般健診
月～土 午前〔予約〕

診療科目・診療時間

■内科・放射線科・

リハビリテーション科

月～金 9:00～12:00

14:00～17:00

土 9:00～12:30

■皮膚科

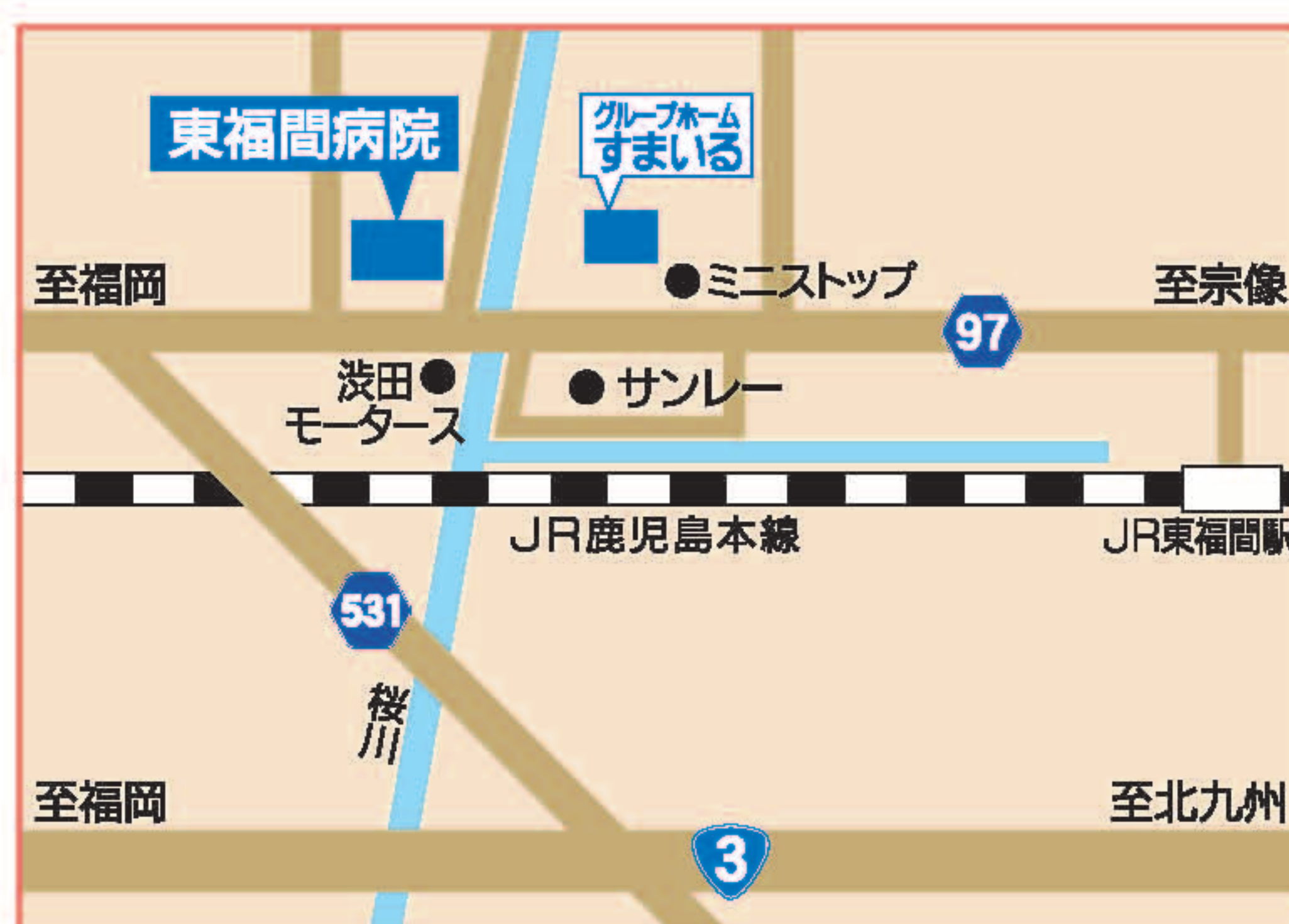
月～水 9:00～12:00

14:00～17:00

木・金 9:00～12:00

※ 日曜・祝祭日 休診

（受付は30分前までにお願いします）



●JR東福間駅より徒歩8分

●県道97号（旧国道3号）線沿い
通り堂西鉄バス停より徒歩3分

編集後記

「年賀状」今ではスマホで画像編集アプリを使えば、年賀状風メールなんて簡単にできるらしいですね。時代の流れでしょうが何か味気ないような…。

「いきいき東福間」では、今年も皆様に役立つ情報を手作り感満載でお届け致します。併せて皆様からの投稿もお待ちしております。