



こうよう

2021年

5月

《理念》健康を守る様々な活動を通して地域の方々に必要とされ、信頼感を得て社会貢献することの出来る病院を目指します。



《いざ、開聞岳へ！（鹿児島県指宿市）》撮影：星野 貴亮（医事課）

加齢と体の変化①「認知機能」



一般的に「認知機能」は、主に認知症における障害の程度を表す場合に、用いられることが多くなっているようです。

認知症はもの忘れにみられる記憶障害の他、判断・計算・学習・言語などを含む脳の高次の機能に障害がみられます。その障害がみられる脳の機能が「認知機能」と表現されます。

認知機能が老化する1番の原因は加齢です。60歳を過ぎると認知機能が少しずつ衰えるといわれています。加齢以外には、アルツハイマー病などの神経の変性疾患や脳疾患のほか、甲状腺機能低下症など、内科系の病気も原因となることがあります。

他にも、統合失調症やうつ病といった精神疾患、抗不安薬や睡眠薬、抗うつ薬などの薬剤も、認知機能の低下の原因になるとされています。

現時点では、認知機能の低下を確実に抑えるという方法はありません。少しでも認知機能の低下を予防する方法としては、ウォーキングやエアロビクスなどの有酸素運動を続けること、抗酸化物質や抗炎症物質として知られるポリフェノールやEPA・DHAの摂取など、様々な方法が報告されています。また、社会参加、知的活動・生産活動への参加なども進行を遅らせることに役立っているとされています。

認知機能を高めるために“体と脳を動かしましょう！”

認知機能とは 物事を記憶する、言葉を使う、計算する、問題を解決するために深く考えるなどの頭の働きを指します。

認知機能は加齢などにより、60歳を過ぎると少しずつ衰えると言われています。

実は、認知機能を高める運動としては、10分程度の軽いウォーキングも効果的だという結果が出ています。日常生活の中でも家事をしながら、体を動かすことを意識したり簡単な暗算を行ったり音楽に合わせて軽く体を動かしたりすることが効果的です。

このようなことを意識して日常生活に取り入れるだけでも、脳の働きを活発にして認知機能の低下を防ぐことができます。

《1病棟看護師 花村 留衣》

認知機能を高める運動はこっちちゃん！



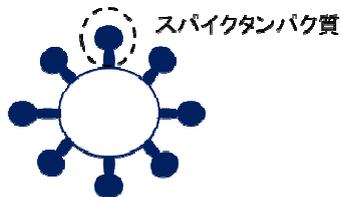
薬剤科だより

mRNA ワクチンの仕組み

ようやく日本でも新型コロナウイルスワクチンの接種が始まりました。

ファイザー社とモデルナ社のワクチンは mRNA ワクチン（メッセンジャーRNA ワクチン）と呼ばれるものですが、その mRNA ワクチンとはどのようなものなのでしょうか。

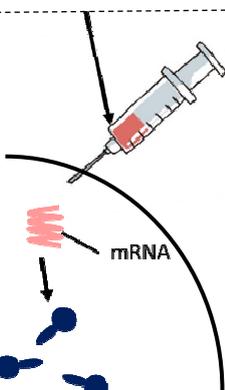
今回は、ワクチンが働く仕組みをご紹介します。



新型コロナウイルス表面のスパイクタンパク質の遺伝子を解析



これを基にスパイクタンパク質の「設計図」(mRNA)を人工的に合成し、脂質でコーティング



これを注射で投与



体内でスパイクタンパク質が作られます



免疫細胞が活性化され、本当の感染に備えます

免疫反応誘導

長所

・インフルエンザワクチンなどのように、ウイルス自体を使う必要がないため開発・製造が速い

短所

・実績がないため安全性の検証が必要
・とても不安定なワクチンなので低温で輸送・管理しなければならない

介護保険に関わる利用料金が変わります。(お知らせ)

2021年度は、3年に1回の介護報酬改定の年です。

以下の図のように5つの重点項目について見直しがされました。これに伴い介護保険施設や在宅サービスの利用料金が4月から変更となりました。

それぞれの利用料金については、各施設・サービス事業所から説明書等が届きますので、ご確認ください。

令和3年度介護報酬改定の5つの柱



昨年度からのコロナ感染症への対応がまだまだ続きます。個人の感染症対策や、施設等におけるさまざまな感染予防対策をお互いに協力しながら継続していきましょう。

介護保険に関わるご質問やご相談は、当居宅介護支援センターへご連絡ください。

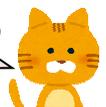
住み慣れた地域で、利用者の皆様と一緒に在宅生活を継続できるよう支援に努めてまいります。

赤間病院 居宅介護支援センター
TEL (0940) 32-5224
介護支援専門員 櫻木 陽子

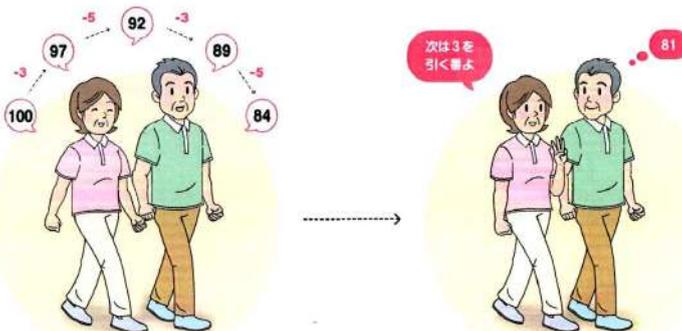
認知症予防へ向けた運動！コグニウォーク

コグニウォークとは、コグニション(認知)とウォーク(歩く)を組み合わせた造語です。

ウォーキングが
楽しくなるニャー！



100から3の引き算と5の引き算を交互にしながら歩く。



- ①運動強度を高めるために、いつもより大股で少し早く歩きましょう。
- ②認知課題としては、しりとりや計算、川柳などに取り組みましょう。
- ③一人でもできますが、ペアで行った方がより楽しんで取り組めるでしょう。
(しりとりや計算などを交互に答える、あるいは一方が先生役になる)

新任の外来医師をご紹介します

①診療日 ②出身大学 ③医局 ④専門領域 ⑤趣味



心療内科
末松 孝文

- ①火曜日【予約制】
- ②九州大学
- ③九州大学心療内科
- ④心身医学
- ⑤映画鑑賞



糖尿病内科
山尾 有加

- ①火曜日 (14時～17時)
- ②福岡大学
- ③福岡大学内分泌・糖尿病内科
- ④内分泌・糖尿病
- ⑤ランニング



消化器内科
松元 慶亮

- ①水曜日 (午前)
- ②福岡大学
- ③福岡大学消化器内科
- ④消化器疾患
- ⑤映画鑑賞



循環器内科
中原 大樹

- ①金曜日 (午後)
- ②産業医科大学
- ③産業医科大学第二内科
- ④循環器疾患
- ⑤ドライブ

「新型コロナワクチンの接種会場や接種券等の問い合わせ先 (コールセンター)」
接種券や予約等につきましては、お住まいの市町村窓口までお問い合わせください。

市町村	電話番号	受付時間
宗像市	0940-36-9827	8時30分～20時 (平日のみ) ※土日・祝日は17時まで
福津市	0940-62-6078	8時30分～17時 (平日のみ)
宮若市	0800-2003730	8時30分～17時15分 (平日のみ)
芦屋町	093-223-3008	9時～17時 (平日のみ)
岡垣町	0570-01-0570	9時～17時 (平日、土日・祝日)
遠賀町	050-5445-1702	9時～20時 (平日、土日・祝日)
水巻町	093-202-3339	9時45分～17時 (第4日曜日は除く)

※4月22日時点の情報です。内容は変更されることがあります。

新型コロナワクチンに関する問い合わせ先
(有効性や副反応等)



薬剤師が
対応します

福岡県
新型コロナワクチン
専用ダイヤル
0570-072972
24時間
(土日・祝日も実施)



医療法人光洋会 **赤間病院** TEL (0940) 32-2206 FAX (0940) 33-5957

★診療科目 内科 循環器内科 呼吸器内科 消化器内科 糖尿病内科 心療内科 整形外科
皮膚科 放射線科 リハビリテーション科

★診療時間 月曜～土曜 午前9時～12時 午後1時～5時 (日祝日は休診) 当院は敷地内禁煙です

★受付時間 午前8時40分～11時45分 午後1時～5時

※急患の方は、夜間や日祝日も受け付けいたします。どうぞ、お電話のうえご来院ください。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	内科	○	○	○	○	○
	循環器内科	三宅 陽		三宅 陽	三宅 陽	△三宅 陽
	呼吸器内科	城戸優光	城戸優光	吉井千春	畑 亮輔	城戸優光
	消化器内科		松永高志 竹山泰守	松元慶亮	松永高志	高松祐治
	糖尿病内科	姫野利隆				姫野利隆
	心療内科 整形外科 皮膚科 ペースメーカー外来		末松孝文 (心療内科)		安部治彦 (ペースメーカー外来)	
午後	浦野 久	常勤医師 山尾有加	松元慶亮	姫野利隆	中原大樹	*三宅 陽 ☆松永高志

○印は当日の診療科担当医師で行ないます。

ピンク色は女性医師です。 予約制

《診療日》 □⇒第1・2・3・5週

*⇒第1・3・5週 ☆⇒第2・4週

□⇒畑・根本・千葉

△⇒整形外科午前11時半受付終了

◇⇒皮膚科第4土曜午前9時半～

地域医療連携室 TEL (0940) 32-2304

居宅介護支援センター TEL (0940) 32-5224

デイケアセンター TEL (0940) 38-0590

訪問看護ステーション TEL (0940) 32-3600

吉武・赤間・赤間西
地域包括支援センター TEL (0940) 32-2235

《関連施設》

城山庵 TEL (0940) 33-8966

つたがたけ TEL (0940) 32-2261

城山之荘 TEL (0940) 36-9004

