



日本医療機能評価機構認定病院



医療法人光洋会

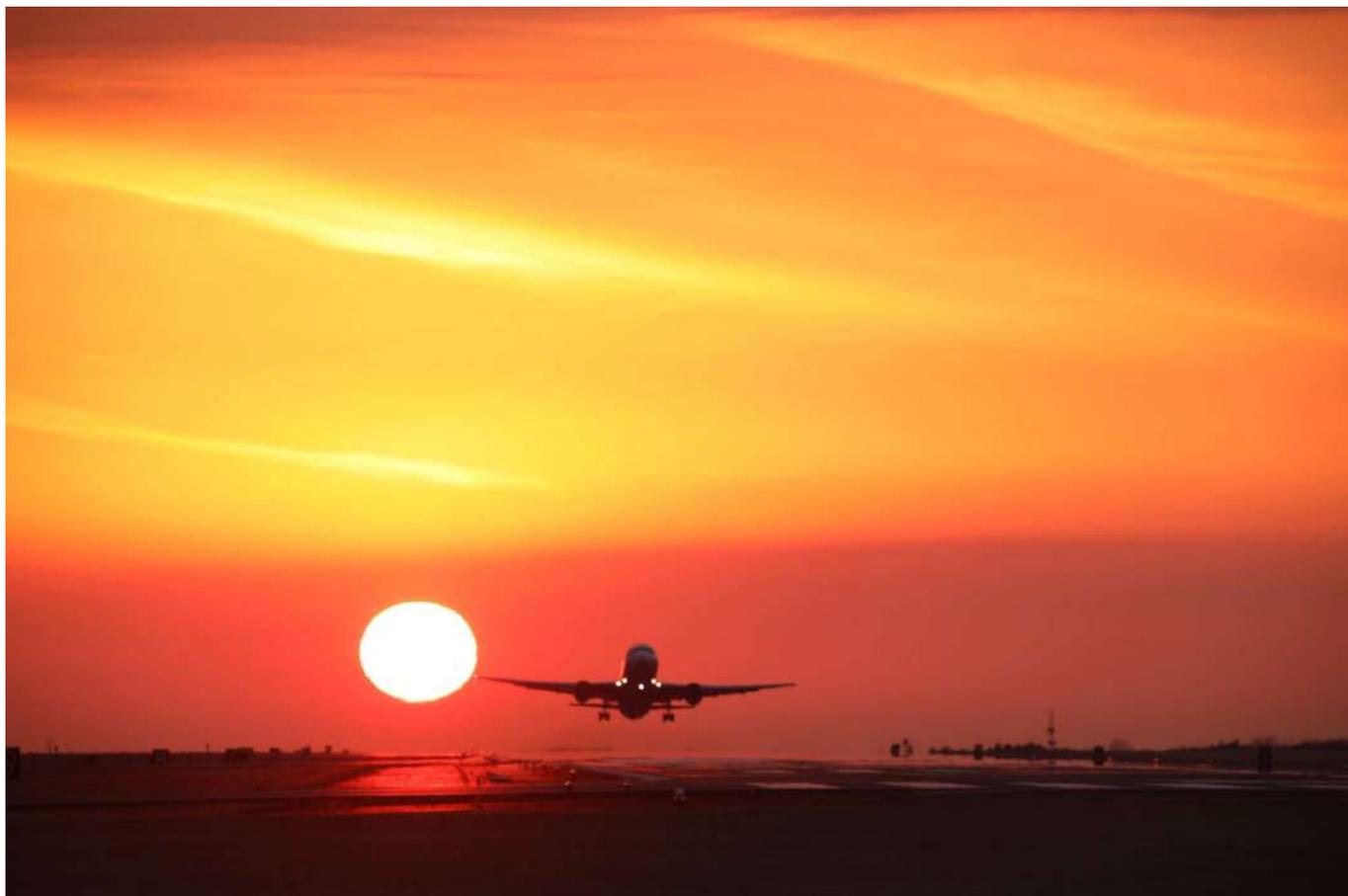
赤間病院

広報誌 No.270

# こうよう

2021年  
11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。



《夕焼けに向かってテイクオフ！（熊本空港） 撮影：三宅 陽》

## 加齢と体の変化⑦「免疫系」

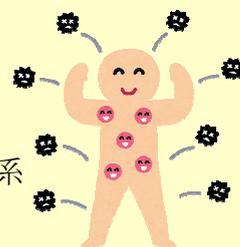
免疫機能は加齢とともに低下しますが、若い頃と変わらない免疫機能を保つためには、免疫のしくみを理解することが必要です。

これまで行われた研究により、加齢によって低下する機能は、自然免疫系（白血球など人が生まれつき持っている免疫）よりも獲得免疫系（ワクチンなど後天的に獲得される免疫）の方が著しいことがわかってきました。

一説によると、獲得免疫の能力は、20代頃がピークであり、40代ではその半分に低下するとされています。

こうした免疫力の低下には加齢以外にも、ストレスや環境が影響を及ぼすといわれています。厚生労働省の調査によると、高齢者のストレスの第一位は「自分の健康状態に対する不安」となっており、「病は気から」という考え方のもと、ストレスを貯めないことが健康長寿の秘訣と言えるのかもしれない。

「免疫力を高めよう！」に関する記事を本誌に掲載していますので、どうぞご覧ください。



これからいよいよ寒さに向かいますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

今回は入浴と快眠についてご紹介します。睡眠への入浴効果は加温効果にあります。就寝前に体温を一時的に上げることがポイントです。

夕方または夜の入浴が効果的です。深い睡眠をとるには就寝直前に入浴が良いとされていますが、寝付きを悪くしてしまう心配がある為、寝付きを優先させたい場合は、就寝の2～3時間前に入浴が理想とされています。

おすすめの温度は体温の上昇が0.5度くらい(38度のぬるめのお湯で25～30分、42度の熱めのお湯なら5分程度)です。

また半身浴(腹部までを湯船につけ、約40度のお湯で30分ほど汗をかく程度に入浴する)でも寝付きの効果が認められています。

自分の体調や好みにあった入浴を選択してみてくださいはいかがでしょうか。

《3病棟介護士 立石智加 柿木百代》



## 免疫力を高めよう! しっかり栄養をとりましょう!

### ～免疫力を低下させないために～

新型コロナウイルス、インフルエンザやノロウイルスなど、これから寒くなるにしたがって感染症もピークを迎え、季節の変わり目は体調を崩しやすくなりがちです。

免疫力を上げて身体の不調や病気になりにくい身体作りをしましょう。ただし、免疫力を高める食材だけを食べていれば病気にかかりにくくなるということではありません。同じ食材ばかり食べていると、栄養バランスが崩れてしまい、体調不良に繋がる危険もあります。

- ◆ 3食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を心がける。
- ◆ しっかり噛んで食べる。
- ◆ 腸内環境を整える。

免疫機能を司っている免疫細胞の約7割は腸管に存在すると言われていいます。腸が喜ぶ食材は野菜や海藻などの食物繊維が豊富な食品、納豆やヨーグルトなどの発酵食品です。これらの食材を毎日積極的にとるようにしましょう。



### 常備菜になるおかずを紹介します【当院の献立より】

#### 〈ひじき大豆〉4人分

大豆水煮	60g
乾燥ひじき	25g
人参	20g
すし揚げ	10g
サラダ油	10g
砂糖	8g (大さじ1弱)
醤油	20g (大さじ1強)
だし汁	100cc程度

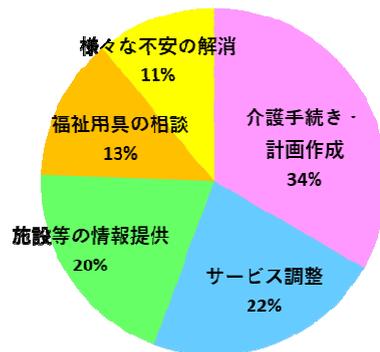
- 〈作り方〉
- ① 水で戻したひじきと人参をサラダ油で炒める
  - ② ①に大豆水煮とすし揚げを加えてだし汁で煮る
  - ③ 砂糖を入れてさらに煮る
  - ④ 醤油を入れて汁気がなくなるまで煮る



## 介護保険施設の負担限度額（食費）が変わりました

居宅介護支援センターでは現在約 160 名の利用者から、図のように様々な相談を受けており、今回は介護保険施設の食費等減額制度についてご案内します。

令和 3 年 8 月から、一定以上の預貯金等をお持ちの方の食費負担額が見直され、下記の通り引き上げられる事になりました。



負担段階	年金等収入(年間)	預貯金額		施設等の食費	
		R3.7月まで	R3.8月～	R3.7月まで	R3.8月～
第2段階	80万円以下	単身1000万円 夫婦2000万円	単身650万円、夫婦1650万円	390円	600円
第3段階①	80万円～ 120万円以下		単身550万円、夫婦1550万円	650円	1000円
第3段階②	120万円超		単身500万円、夫婦1500万円	650円	1300円
減額対象外				1392円	1445円

【例1】 夫婦2人で老人保健施設入所中(年金夫120万円/年、妻80万円/年、預貯金1600万円)  
 食費650円/日×2人分(1300円) → 食費1000円/日×2人分(2000円)  
 2人で1日700円増 → 1か月21000円増

【例2】 単身でショートステイ利用中(年金150万円/年、預貯金600万円)  
 食費650円/日 → 食費1300円/日  
 1日650円増 → 1か月19500円増

今回の見直しで対象外となる方でも、預貯金額が減少して認定要件を満たす事となった場合は申請により負担軽減の対象となります。また、その他該当する社会保障制度の案内も行っております。

詳細は、居宅介護支援センターまでお問い合わせください。

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 後藤 綾野

免疫力を高めよう!

### 健康長寿を実現する運動

厚生労働省の健康日本 21 の健康づくりのための身体活動指針 (アクティブガイド)では、日々の生活の中で以下のようなことを意識して行い、今よりもプラス 10 分間身体を多く動かすことが推奨されています。

- 散歩や外出など、外に歩いて出掛けること
- 乗り物を使わずに積極的に歩くこと
- エレベーターやエスカレータの使用を控えて階段の上り下りを行うこと
- 車よりは自転車をこぐ、自転車よりは歩くこと
- 掃除や洗濯などの家事で意識して身体を動かすこと
- ストレッチや筋力トレーニング、運動施設でのトレーニングを行うこと



※体力・筋力の維持のためにも、無理のない程度の運動を続けていくように心がけましょう。

安心してご来院いただくために

## 当院の感染症対策や取り組み

### ○「風邪症状や熱のある方」の受診について

発熱者専用外来を別区域に設置しています。

“はなみず、はなづまり、のどの痛み、せき、37度以上の熱、だるさ”などの症状がある方

- ①必ず受診前に、当院まで電話連絡をお願いします。【Tel.(0940)32-2206】
- ②受診の際はマスクを着用のうえ、お越しください。
- ③車でお越しの方は、車内でお待ち頂く事もあります。



### ○ご来院の皆様をお願いしていること



※国や県の感染状況等により、内容を変更することがあります。

院内の感染症対策に皆様のご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

## 「釣川クリーン作戦」に参加しました！

10月17日（日）、地域の環境保全活動「釣川クリーン作戦」に当院、及び関連施設の職員も参加いたしました。（写真）

近くの釣川周辺を歩きながら、ペットボトルや空き缶拾いなど、地域の方々と一緒に汗を流しました。



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	□週毎に交替
	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)		△山中芳亮 ◇宇都 麗
午後	浦野 久	常勤医師 山尾有加	松元慶亮	姫野利隆	小林貴大	*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

