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.２７３

こうよう

2022 年
２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。

《宮地嶽神社の寒緋桜（福津市）撮影：中山　博文（リハビリ科）》

健康づくりのための運動療法

運動療法とは、障害や疾患の治療や予防のために運動を活用することです。成人病のなかでも、生活習慣病と呼ばれる糖尿病・高血圧・脂質異常症・虚血性心疾患等の発生の重要な要因として運動不足が明らかになって来ており、従来の薬物療法に加えて食事療法と運動療法の重要性が高まっています。これらの生活習慣病も初期段階ではこの両療法の組み合わせにより正常化することが、推奨されています。
運動療法は運動医学由来の整形外科的なアプローチが主体でしたが、近年では生活習慣病改善や心臓リハビリテーションのような内科的アプローチも臨床で活用されるようになってきました。

基本的なアプローチは歩行などの有酸素性運動による、中性脂肪や体脂肪の減少（肥満症・高脂血症）・血圧の降下（高血圧）・血糖の低下・糖質代謝の改善（糖尿病）などです。また運動する刺激による筋萎縮や骨粗鬆症などの予防やストレス解消によるストレス性疾患の改善にも効果が期待されています。

本誌に「ウォーキングで認知症予防」を掲載していますので、そちらもご覧ください。

看護部通信

脳活性化メゾット【シナプソロジー】

シナプソロジーとは、「２つのことを同時に行う」「左右違う動きをする」といった普段慣れない動きで脳を適度に混乱させ、認知機能を向上させることです。

脳の働きを考えて組み立てられているので、認知機能や運動機能の活性化はもちろん、楽しさや爽快感から情動に関係した脳にも刺激が加わるため、精神面での抑うつ状態の改善なども期待されています。

ビジネスや介護の現場、スポーツでのトレーニングに子供の知育でも取り入れられるなど、幅広い分野で活用されています。

おうち時間が増えた今、ご家族で、楽しみながらチャレンジしてみられてはいかがでしょうか。

《3 病棟看護師　安増美智子・石田理恵》

☆シナプソロジーの一例です

リハビリ科だより

ウォーキングで認知症予防

高齢者の方々に関しては「寝たきりになると認知症になりやすい」といいます。その逆に「よく歩くと認知症になりにくい」ことが研究によってわかってきました。

☆ウォーキングが認知症予防にいい理由

ウォーキングには、脳の「アセチルコリン神経」を活性化する作用があるといわれています。アセチルコリン神経とは、アセチルコリンという化学物質を脳の大脳皮質や海馬（記憶などを司る部位）に放出する脳神経の一種です。このアセチルコリンの分泌量が増えると、脳血流量が良くなります。そして、アセチルコリンは脳を守る重要なタンパク質を増やし、神経細胞へのダメージを軽減するなど、脳の健康維持に欠かせない働きを担います。

☆認知症予防のためのウォーキングのコツ

「毎日むやみにたくさん歩けばいい」というわけではありません。

血圧の上がらない程度の無理のない歩行を行うと、血流が良くなるといわれています。

まずは、30 分程度の歩行を週 3 回行うことから始めることをお勧めします。

☆歩くという運動ができない場合

皮膚や筋、関節に刺激を与えることで同様の効果が得られることがわかってきました。

特に手や足への刺激は効果的で、皮膚をゆっくりとブラシで擦るような軽い刺激でも 15 分続けると血流が増えることがわかっています。

在宅部だより

自立支援の強化と介護予防をめざして

～通院デイケアセンターのご紹介～

介護保険制度では、「尊厳の維持」と「自立の支援」が理念に掲げられています。これまでの介護は「本人が出来ないことを手助けする」というのが基本的な考え方でしたが、現在では「人として自尊心を持って生きるために、残存機能を維持する為の支援」を目指すことが介護の理念として定着しています。また今日では自立支援の強化とともに、介護を予防するためのリハビリテーションの充実が必然となってます。

赤間病院デイケアセンターでは、集団リハビリや自主訓練を積極的に取り入れ、受動的なリハビリではなく利用者様の自主性を促し自立した生活が送れるように、理学療法士・作業療法士、その他多くの専門職によるリハビリテーションの充実をはかっています。

赤間病院デイケアのリハビリの様子

マット運動による姿勢の補強
～腰痛予防につながる～

機械を使って腹筋運動
～転倒予防につながる～

みんなと一緒に座ったままでの体操
～普段使わない筋肉運動～

ご自宅でもできる運動
指導も行っています。

一日体験利用も随時受け付けております。担当ケアマネジャー、または下記連絡先へお問い合わせ下さい。

赤間病院デイケアセンター　TEL（0940）38-0590
介護主任　田中　あかね

皆さまの健康づくりをサポートしています！

当院では、各種健康診断や人間ドックを行っています。内科各分野の専門医が診断と治療を行っていますので、診断後のアフターフォローも万全です。どうぞ、ご利用ください。

人間ドック　動脈硬化ドック

定期健康診断（企業・個人）　入職（入学）時健診

健康診断

特定健診・特定保健指導　生活習慣病予防健診(協会けんぽ)

☆お申し込みやお問合せは…

☎健診専用電話　（0940）３２－２３３９〈電話受付時間〉9 時～17 時（日・祝日は休み）

✉健診専用メール　kenshin@akama-hp.or.jp

健診・ドック QR

赤間病院　新型コロナウイルスワクチン３回目接種の予約について

※予約は接種券の番号が必要です

接種対象者	**18 歳以上の方**（当院かかりつけ以外の方も可能です）	
予約方法	**赤 間 病 院**	**宗像市コロナワクチン接種コールセンター**
	電　話（0940）３２－２２０６　又は **外来受付** 《受付時間》月曜～土曜［日・祝日は除く］ 午前９時～12 時　午後１時～５時	**電　話**　０１２０－２０１－６８５ 《受付時間》平日［土・日・祝日は除く］ 午前８時 30 分～午後８時 **ネット**　宗像市ワクチン接種特設ページ
接種日	２月１日（火）から　月曜～金曜　14 時～15 時 30 分 ２回目の接種後、７か月以上経過した日から接種が可能です。	

※1 月 26 日時点の内容です。ワクチンの入荷や予約の状況等により、内容を変更することがあります。

《接種当日の流れ》

①持っていくもの

- 接種券
- 記入済の予診票
- ※本人確認書

※運転免許証、又はマイナンバーカード、保険証、パスポート等

・明らかな発熱がある場合や体調が悪い場合は、当院へご連絡ください。
・肩を出しやすい服装でお越しください。

②受付（1 階ロビーに設置）

・本人確認や予診票、接種券の確認を行います。

③問診

④接種

問診で体調に問題なければ接種を行います。

⑤経過観察

接種後の副反応をみるため、15 分～30 分ほどロビーでお待ちください。

⑥接種済証を受け取る

⑦ご帰宅

お疲れさまでした。接種後も感染予防対策は行ってくださいね。

医療法人光洋会　**赤 間 病 院**　TEL (0940) **３２－２２０６**　FAX (0940) 33-5957

★診療科目　呼吸器内科　循環器内科　消化器内科　糖尿病内科　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 ペースメーカ外来		末松孝文 (心療内科)		安部治彦 (ペースメーカ外来)		△山中芳亮 ◇宇都　麗
午後		浦野　久	常勤医師 山尾有加	松元慶亮	常勤医師	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

《赤間病院ホームページ》http://www.akama-hp.or.jp　　赤間病院スマートフォン用ＱＲコード→