



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.274

こうよう

2022年

3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。



《賑やかな雛祭り（福岡県柳川市） 撮影：星野 貴亮（医事課）》

高齢者の食生活

高齢者の食生活の特徴として、独居や高齢者だけの世帯になると同じものばかり食べる、買い物や調理が億劫(おっくう)になる、食事そのものへの関心が薄れ、食生活が単調になってしまう、食事の回数が減る、といったことが挙げられます。

また、独居や高齢者だけの世帯は、社会的孤立から外出する頻度も減り、運動不足により食欲低下となり、食事量の減少など悪循環を招きます。さらに、加齢に伴う生理的、社会的、経済的問題は高齢者の栄養状態に影響を与えます。

平成 28 年国民健康・栄養調査の結果によると、65 歳以上の高齢者の低栄養傾向の人の割合は 17.8%で、およそ高齢者 6 人に 1 人が低栄養状態です。

高齢者の低栄養の対策として、元気で長生きのための食生活という内容で、「老化を遅らせるための食生活指針」15 項目があります。日々の食生活に気をつけていくことで、低栄養を予防し、健康寿命を延ばしていくことができます。（「健康長寿ネット」より）

※「老化を遅らせるための食生活指針」は、本誌に掲載しています。



転倒や高血圧の予防にいい食事とは？

高齢になるにつれ、筋肉量や骨量が減少します。これらの低下に伴い、転倒しやすくなったり、骨折したりします。

予防するためには、動物性たんぱく質の多く含まれる肉、魚、卵、乳製品などを普段からしっかり摂る必要があります。特に牛乳などの乳製品には多くのたんぱく質が含まれるため積極的に摂るようにしましょう。

また、塩分を摂りすぎると高血圧になりやすくなります。高血圧になることによって動脈硬化、脳卒中、心筋梗塞を引き起こすことがあるため高血圧の方は特に**減塩**に心がけて下さい。

3食の食事をしっかり摂り、元気な日々をお過ごしください。



《1病棟看護師 大和 弘香》

検査科だより

新型コロナウイルス検査について

新型コロナウイルス検査と一言でいっても、いろいろな検査があることを皆様ご存知でしょうか？ 少しわかりやすくご説明しましょう。

- ①PCR検査 現在感染をしているか判断ができます。遺伝子検査 ⇒ **感度が一番良い！**
- ②抗原検査 現在感染をしているか判断ができます。タンパク質検査⇒感度はPCRに負けます！
- ③抗体検査 過去の感染、もしくはワクチンの効果が判断できます。

※感度とは

感染している人の検査をして、どのくらいの割合で陽性の結果がでるのかという%表示です。ちなみに PCRは98%程度 抗原はPCRの70~80%程度とされています。

皆様、もうひと踏ん張りです！ 感染対策をしっかり行いましょう！



赤間病院 ホームページリニューアルのお知らせ

今春リニューアルの予定です。詳しくは、次号でお知らせします。



～高齢者総合相談～

- ◆地域包括支援センターでは、高齢者の皆さんの総合的な相談対応・支援を行っています。主任介護支援専門員・保健師・社会福祉士が対応し、電話・来所・訪問などで、介護保険サービスや社会資源の提案を行っております。
 - ◆コロナ禍で外出機会の減少から、活動量や人との関わりが減ることで、身体機能や健康状態の悪化、物忘れ進行など重度化した相談が増えています。
- お困りのことがあれば、お住まい地区の地域包括支援センターまでお気軽にご相談下さい。

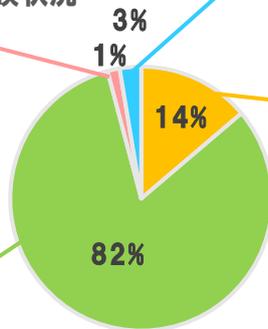
権利を守ることについて

- ・今後の財産管理に不安がある
- ・成年後見制度について知りたい
- ・虐待にあっている人がいる
- ・悪質な訪問販売の被害にあった

様々な相談について

- ・日頃の生活で困ったことがある
- ・家族の悩みを聞いてほしい
- ・近所に心配な高齢者がいる
- ・高齢者を支える活動をしたい

R4年1月相談状況



介護のことについて

- ・介護保険について知りたい
- ・家族の介護に不安がある
- ・介護の方法について知りたい
- ・施設について知りたい

健康について

- ・心身の健康に不安がある
- ・健康を維持したい
- ・物忘れが気になる
- ・食事時むせやすくなった

■健康 ■介護 ■権利擁護 ■その他

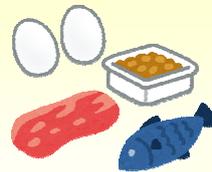
吉武・赤間・赤間西地域包括支援センター[赤間病院内4階 (1階受付横の内線電話でお呼びください)]

TEL (0940) 32-2235

今橋 世志枝 (主任介護支援専門員)

「老化を遅らせるための食生活指針」

- ① 3食のバランスをよくとり、欠食は絶対さける
- ② 動物性たんぱく質を十分に摂取する
- ③ 魚と肉の摂取は1：1程度の割合にする
- ④ 肉は、さまざまな種類を摂取し、偏らないようにする
- ⑤ 油脂類の摂取が不足にならないように注意する
- ⑥ 牛乳は、毎日200ml以上飲むようにする
- ⑦ 野菜は、緑黄色野菜、根野菜など豊富な種類を毎日食べ、火を通して摂取量を確保する
- ⑧ 食欲がないときはとくにおかずを先に食べごはんを残す
- ⑨ 食材の調理法や保存法を習熟する
- ⑩ 酢、香辛料、香り野菜を十分に取り入れる
- ⑪ 味見してから調味料を使う
- ⑫ 和風、中華、洋風とさまざまな料理を取り入れる
- ⑬ 会食の機会を豊富につくる
- ⑭ かむ力を維持するため義歯は定期的に点検を受ける
- ⑮ 健康情報を積極的に取り入れる



資料：健康長寿ネット

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歳以上の宗像市民（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	月曜～金曜 14時～15時30分	接種券が届いた方から接種が可能です。
[接種後の副反応等に関する問合せ先] 福岡県薬剤師会 TEL0570-072972(9時～21時)※通話料がかかります		

※2月21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。

○「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車でのお越しの方は、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



マスクの着用



手指の消毒



検温



一定の距離を保つ

※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。



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	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

