

《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。
・予防医療から慢性期医療、介護、福祉に至るまで、切れ目のないサービスを提供し、地域包括ケアの実現に努めます。



《シルエット（福津市 津屋崎灯台） 撮影：三宅 陽》

高齢期に必要な生活習慣管理②「認知症発症の危険因子」

高齢期の生活習慣病の中で、糖尿病とメタボリックシンドロームは認知症発症の危険因子になるといわれています。

糖尿病は中年期のみならず、80歳以上の高齢者糖尿病でも認知症発症の危険因子になりやすく、又、高齢者のメタボリックシンドロームは認知機能低下や認知症発症と関連するという報告が多く出されています。メタボリックシンドロームになる要素の数が増えるほど認知機能が低下しやすくなります。

しかし、75歳以上の高齢者においてはメタボリックシンドロームと認知機能低下との関連は明らかになっていません。中年期の肥満は認知症発症の危険因子になりますが、高齢期の肥満はリスクとはならず、「やせ」や体重減少を来した群で認知症になりやすいといわれているのです。（健康長寿ネットより）

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が、日常の生活習慣を見直すことで、少しでも認知機能の低下を予防することができます。

本誌に「認知症予防の10か条」を掲載していますので、どうぞご覧ください。

～発熱外来（予約制）について～

新型コロナウイルスの流行に伴い、当院では、発熱など感冒症状がある患者様については感染防止のため、他の患者様と時間や場所を分けるなどして診察を行なっています。

今後も新型コロナウイルスの感染再拡大や季節性インフルエンザの流行などにより、発熱外来受診の患者様が增多することも想定されます。

院内感染を防止するため、引き続き、以下につき、ご理解とご協力をお願い致します。

- 発熱・感冒症状（咳・喉の痛み・鼻水・頭痛・筋肉痛）などの症状がある場合は、事前に電話連絡し、来院時間や受診方法について確認ください。
- PCR 検査など検査ご希望の場合は、電話連絡時にお伝えください。
- 来院前、再度熱を測ってからお越しください。
- 来院時は、必ずマスクを着用してください。
- お車で来院される方は、到着後、車から降りられないようにしてください。
- 通常の定期受診の患者様は、予約時間を守って頂きますよう、ご協力お願い致します。（時間・空間的分離）



ロビーでお待ちの皆様とは別に、院外にも多数の発熱外来の患者様がいらっしゃるがあります。

診療および事務処理にも、いつもより多くの時間がかかり、ご迷惑をおかけしております。

1日も早く、新型コロナウイルスが収束することを心から願い、今後も職員一同、感染対策の徹底に努めていきます。

《外来看護師 高橋 真希》

リハビリ科だより

タオルなどを使います！

フレイル対策に「なわとび体操」

滋賀県米原市と筑波大学共同で、コロナ下で外出の機会が減りがちな高齢者等に気軽に体を動かしてもらおうと「なわとび体操」を考案。健康機器メーカー・タニタが協力し、普及活動を進めています。

「なわとび体操」は有酸素運動で、ジョギングやウォーキングと同じ効果が期待でき、椅子に座って行うので体力低下を感じている方におすすめです。4つのプログラムで構成され、タオルなどを使って腕と脚を同時に鍛えられます。

週に1回、休憩を挟みながら3セット計90分間の体操で、筋肉量増加や歩行速度等運動機能の改善効果が認められたという結果が出ています。

タニタのホームページで「なわとび体操」の動画を公開しています。

「STOP！フレイル健康体操タニタ」を検索

https://www.tanita.co.jp/content/stop_frail_taisou/



自分らしく、いつまでも安心して
自宅で過ごしていけるように充実した看護、リハビリを行います！

赤間病院 訪問看護ステーション



- 一人でトイレに行くのが不安
- 自宅で出来る運動が知りたい
- 退院後も家でリハビリを続けたい
- 出来ることを増やして明るく生活したい

訪問看護

定期的な健康チェック・症状の観察や医師の指示による医療処置、服薬管理等を行います。
24 時間看護師が対応しますので安心です。

専門職によるリハビリ
はじめました！



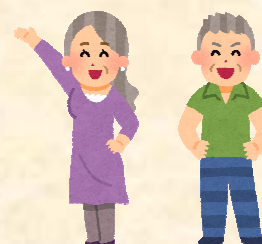
看護師、理学療法士・作業療法士が連携し、在宅生活においてトータルなケアを提供できる体制を整えています。

☆ご利用希望の際は、主治医、又はケアマネージャーにご相談ください。

赤間病院 訪問看護ステーション TEL(0940) 3 2 - 3 6 0 0 FAX(0940) 32-2303 管理者 有吉チエミ

認知症予防の10か条

1. 塩分と動物性脂肪を控えたバランスのよい食事を
2. 適度に運動を行い、足腰を丈夫に
3. 深酒とタバコはやめて規則正しい生活を
4. 生活習慣病（高血圧、肥満など）の予防・早期発見・治療を
5. 転倒に気をつけよう 頭の打撲は認知症招く
6. 興味と好奇心をもつように
7. 考えをまとめて表現する習慣を
8. こまやかな気配りをしたよい付き合いを
9. いつも若々しくおしゃれ心を忘れずに
10. くよくよしないで明るい気分で生活を



**赤間病院 新型コロナウイルス
オミクロン株対応ワクチン接種の予約について**

接種対象者	1・2回目接種を完了した16歳以上の方〔要接種券〕 ※当院かかりつけの方は宗像市以外にお住まいでも可能です ※接種券の発送等はお住まいの市町村窓口までおたずねください	
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》土・日・祝日も実施 午前8時30分～午後5時 インターネット 宗像市ワクチン接種特設ページ
接種日	指定日の午後2時～午後3時30分 前回の接種完了日から5か月経過後から接種が可能です。	

〈外来からのお知らせ〉

★10月から診療の変更がございますので、お知らせします。

診療日	《診療科目》	変更の内容
火曜の午後	《内 科》	新任 岩永 大 医師
木曜 14時～17時	NEW! 《心臓血管外科》	福大心臓血管外科医師(交替で診療) 松村 仁 北原佳代 伊東千早 早麻政斗
金曜の午後	《循環器内科》	新任 田村 紀子 医師



心臓血管外科の医師による
外来診療をはじめました！

閉塞性動脈硬化症や
動・静脈瘤など、血管の
病気について気になる
方はご相談ください。

弁膜症や動脈瘤などの手術後の管理も、お気軽にご相談ください。



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) ㊄ 当院は敷地内禁煙です
- ★受付時間 午前8時40分～11時30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	呼吸器内科 城戸 優光	城戸 優光	吉井 千春	畑 亮輔	城戸 優光	畑 亮輔(1週) 松永崇史(2週) 根本一樹(3・5週) 丈達陽順(4週)
	循環器内科 三宅 陽		三宅 陽	三宅 陽		三宅 陽 (1・2・3・5週)
	消化器内科	松永 高志 竹山 泰守	下司 安春	松永 高志		高松 祐治
	糖尿病内科 高橋 弘幸				高橋 弘幸 (4週)	高橋 弘幸 (4週)
	内 科 ○	○	○	○	○	○
	心療内科 整形外科 皮膚科 不整脈・ペースメーカー	末松 孝文 (心療内科) 【予約制】		安部 治彦 (不整脈・ペースメーカー外来)【予約制】		山中 芳亮 (整形外科11時半迄) 宇都 麗 (皮膚科4週9時半～)
午後	浦野 久 (内科・循環器内科)	岩永 大 (内科)	下司 安春 (内科・消化器内科)	高橋弘幸 (内科・循環器内科) 福大心臓血管外科 (2時～5時 交替で診療)	田村 紀子 (内科・循環器内科)	三宅 陽 (1・3・5週) 松永 高志(2・4週)

○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。

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

