

- 《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。



《あんずの里（福津市）撮影：中山 博文（リハビリ科）》

フレイル予防の運動の効果

フレイル（加齢による虚弱）となる原因の一つには運動不足があげられ、フレイルで問題となる体力・持久力の低下による易疲労性（疲れやすい体質）や食欲の低下による体重減少、筋肉量の減少や筋力低下、バランス能力の低下による歩行速度の低下、活動量の減少は運動を行うことで予防できます。

運動を行うことで血流が改善されて循環がよくなり、内臓の働きもよくなります。活動性が高まることで食欲増進も期待でき、気分の安定にもつながります。

運動強度は楽ではないと感じる程度から、ややきつと感じる程度の運動が適しており、高齢者であっても、個人の状態に合わせて運動負荷や頻度につけて行うことで安全に運動を実施することができ、運動による効果を望むことができます。

運動を行うことと合わせて、アミノ酸を摂取することで運動の効果を高めることが言われており、運動と同時に食事内容を見直すことも大切です。

フレイル予防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。



「フレイル予防におすすめの運動」

フレイルとは、加齢によって心身が老い衰え、社会とのつながりが減少した状態のことです。フレイルを予防するには、有酸素運動や筋力トレーニングなどがおすすめです。

例えば、スマホのアプリや万歩計を使って、1日にどれくらい歩いているかを測ってみましょう。

65歳～74歳の方は1日7,000歩以上、75歳以上の方なら1日5,000歩以上歩く事が推奨されています。

運動が難しい場合は、畑仕事やガーデニング、立ち仕事や家事などで無理なく体を動かす機会を作って、できそうなことから始めてみましょう。



《3病棟 看護師 高尾菜都美・介護士 森岡信子》

検査科だより

健診と検診の違いは…？

「けんしん」は、漢字で書くと健診と検診の2種類あります。違いをご存じでしょうか？

健診：「健康診断」の略。健康かどうかを診断する。

検診：特定の臓器の検査を目的とする。（がん検診、歯科検診等）



健康であることは、自分だけではなく周りの人たちの安心にもつながります。

自分自身はもちろんご家族や大切な人のためにも健診・検診を受け、病気の予防や早期発見に努めましょう。

※当院では1月より、N-NOSE（線虫がん検査）・血液健康スコアという2種類の健診オプションが追加されました。

ご興味のある方やご質問のある方は、健診担当までお問い合わせください。

詳しくは、本誌裏面に掲載していますので、どうぞご覧ください。



フレイル予防に 『お口の体操』 をやってみましょう！

お口の健康を保つためには、お口の筋力を維持することも大切です。口の衰えは全身の衰えを招きます。一日一回はお口の体操を行い、お口の力を維持しましょう。

（国立長寿医療研究センター「健康長寿教室テキスト」より）

1.口の運動

①唇を前に突き出して
「うー」と発声します。



②唇を横に引いて
「いー」と発声します。



コロナの長期化でフレイル（虚弱・か弱さ）が増加

■新型コロナウイルスが流行以降、フレイル状態の方が増えており、筑波大学の研究・調査では2015年と2020年を比べると1.5倍も増加しています。

★★フレイルは予防できます★★

☆予防で掲げている柱は**3つ**あり、

①**栄養**⇒バランスの良い食事

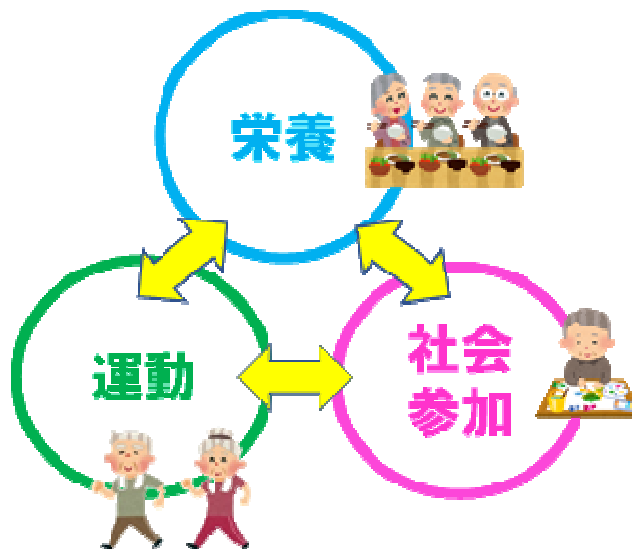
- ・栄養は身体を作り健康を維持します。
- ・たんぱく質をしっかりととりましょう。

②**運動**⇒ウォーキングやストレッチ等

- ・運動は体力や筋力の低下を防ぎます。
- ・継続的に行うことが大事です。

③**社会参加**⇒趣味やボランティア等

- ・人との交流やコミュニケーション等は認知機能の低下を防ぎます。



フレイル予防は「他人事」ではなく「自分事」として行動することが大事です。



吉武・赤間・赤間西地域包括支援センター
主任介護支援専門員 小笠原 渉
☎(0940) 3 2 - 2 2 3 5

2.舌の運動



☆1. 2ともに鏡を見ながら行いましょう。
☆ひとつひとつの動作をゆっくり行くと効果的です。

人間ドック

赤間病院

定期健康診断（企業・個人）

動脈硬化ドック



生活習慣病予防健診（協会けんぽ）

当院では皆様の健康をサポートするために、各種健康診断や人間ドックなどを行っています。
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。

☆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→



話題の“線虫がん検査”“血液健康スコア”が

健診オプションに追加されました！

NEW!

線虫がん検査（N-NOSE）

尿一滴で全身 15 種類の早期がんの
リスクがわかります。

詳しくは、<https://lp.n-nose.com/>



NEW!

血液健康スコア（My Nightingale）

少量の血液から 250 項目を測定し、
5 つの健康指標でスコア化します。

詳しくは、<https://mynightingale.welltus.jp/>



医療法人光洋会 赤間病院 TEL (0940) 32-2206

★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 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) 丈連陽順(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		中崎 美香 (1・3・5週) 高松 祐治(2・4週)
	糖尿病内科 高橋 弘幸				高橋 弘幸	高橋 弘幸 (4週)
	内 科 ○	○	○	○	○	○
	心療内科 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】		
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・糖尿病内科) 心臓血管外科医師 (2時～5時 交替で診療)	福壽 亮仁 (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

