



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.287

こうよう

2023年
4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。
- ・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。



《十坊山(とんぼやま)山頂の坊主岩(糸島市) 撮影:三宅 陽》

院長交代のお知らせ

この度、令和5年3月31日をもちまして城戸 優光が退任し、4月1日に三宅 陽が新たな院長に就任いたしました。

城戸 優光在任中は、多年にわたり一方ならぬご懇情を賜りまして厚く御礼申し上げます。

今回、これまで25年以上副院長を務めて参りました三宅 陽新院長が着任（循環器専門医）するに伴い、外来の診療体制も新しくなりました。

今後も、地域の皆様に信頼される医療機関として、地域医療・介護の充実発展に力を尽くし、地域住民の安心と幸福に貢献できますよう、スタッフ一同鋭意努力してまいりますので、変わらぬご支援ご愛顧いただきますようお願い申し上げます。

医療法人光洋会 理事長 三宅 陽

「新院長の挨拶」及び「新しい外来診療体制」につきましては、本誌をご覧ください。

新院長の挨拶



医療法人光洋会赤間病院
院長 みやけ よう
三宅 陽

2023年4月に医療法人光洋会赤間病院の院長に就任いたしました三宅 陽でございます。

本院は昭和41年の開設以来、内科分野を中心に、微力ながら地域医療に貢献してまいりました。私はその歴史の中で、平成9年（1997年）から副院長として現在に至るまで病院運営に携わってまいりましたが、この度、病院長に就任いたしました。

社会の急速な高齢化、医療や介護制度の変化、あるいは価値観や人生観、時代の変化など、病院を取り巻く環境が大きく変わる中、何をやりたいかではなく、何が求められているかを常に意識した病院運営を行う所存でございます。

何卒 よろしく願いいたします。

栄養科だより

楽しく「脳活」をしましょう



介護が必要な状態になる原因の第1位は認知症です*。
加齢とともに脳の血流量が低下して神経細胞が減り、認知機能が低下します。

その一方で、脳はいくつになっても鍛えることができます。食べ物の中には、脳の健康維持につながるものがたくさんあります。

脳を活性化する行動や生活習慣、食べ物などを積極的に取り入れるのが「脳活」。認知機能の低下は50代から始まると言われています。早めに「脳活」をスタートしましょう。*平成28年国民生活基礎調査より

◆食べて脳活

脳を最高の状態で働かせるには、多くの栄養素が必要です。
体内で作られるものもありますが、食事からとらなくてはならないものがあります。

1日に体全体で消費するエネルギーのうち20～25%を脳が消費します。

おすすめの食品

【青魚、緑黄色野菜、ナッツ類、卵など】

健康レシピ当院献立より

【山吹和え】3人分

- ・卵 1個
- ・砂糖 3g（小さじ1）
- ・塩 0.3g
- ・ほうれん草 150g（3/4束程度）
- ・淡口醤油 4.5（小さじ1弱）



・作り方

1. 卵に砂糖、塩を混ぜて炒り卵を作る。
2. ほうれん草は茹でて淡口醤油で味付けをする。
3. ①と②を和えて完成。

「花冷え」の時季の体調管理

「桜の咲くころに寒さが戻って冷え込む事」を花冷えと言います。

この時季は、気候が不安定だったり、異動や新学期などによる環境面でも変化が多かったりする時季です。

身体的な負荷や不安、プレッシャーなど心身へのストレスに繋がる要素が多く自律神経のバランスも乱れやすくなります。意識して自律神経のバランスを整えるよう心がけましょう。

【自律神経を整える方法】

1. 着脱が楽な服を着る 気温に合わせて着脱できるものを選びましょう
2. 食生活に気を付けましょう 腸内環境を整える食事、食事時間の固定化
3. こまめに水分を取りましょう 常温水や湯冷ましがおすすめ
4. 日差しを浴びる 体内時計を整える
5. 睡眠の質を高める 就寝2～3時間前までに入浴や運動を済ませる
6. 首を温める 緊張がほぐれリラックス効果がある



大切なのは、それまでの生活を見直し余裕を持つことです。

新型コロナウイルス感染予防の規制緩和が始まっています。お散歩に出かけ野外の気持ちよさを感じてストレスを発散してください。

1 病棟 副看護師長 河谷ひとみ

在宅部だより

自宅で行う「訪問リハビリ」を受けてみませんか？



赤間病院訪問看護ステーションでは、専門のリハビリスタッフが訪問リハビリを行っています。腰痛や転倒事故による骨折後の筋力低下などにより、生活動作に不安がある方に自宅で行うことができる運動や訓練などを直接指導しています。

指導内容

1. 生活動作の確認・訓練
2. 生活環境や福祉用具の確認
3. 腰痛に対してのリラクゼーション
4. ストレッチ体操の方法
5. 下肢筋力強化訓練
6. 屋内外での歩行訓練

利用者様の感想

- * 痛みが和らいだ
- * 疲れにくくなった
- * 家事ができるようになった
- * 犬の世話ができる
- * 活動範囲が広がった
- * 転ばなくなった



利用者様やご家族が安心して生活できるように精一杯サポートを行います。主治医やケアマネジャーへご相談ください。また、直接のお問い合わせにも対応いたします。



赤間病院訪問看護ステーション
作業療法士 溝口 久美
☎(0940) 3 2 - 3 6 0 0

病院機能評価 <3rdG:Ver2.0> の更新認定を受けました！



新しい外来診療体制のお知らせ

★4月から診療体制の変更がございますので、お知らせします。

☆変更となる担当医師の診療科

呼吸器内科 循環器内科 消化器内科となっております。

詳細につきましては、下記の担当医師表をご覧ください。

※変更点は となっております。

当院は、第三者機関の公益財団法人日本医療機能評価機構が実施する「病院の質を評価する病院機能評価」において、宗像市で最初の認定病院です。

昨年10月に5度目の更新審査があり、医療の質や安全などについて、あらためて認定評価を頂きました。(写真)

これからも当院は、医療の質の向上や安全に努め、「地域の皆様から必要とされ、選ばれる病院」を目指してまいります。



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
呼吸器内科	吉井 千春	吉井 千春	城戸 優光	千葉 要祐	吉井 千春	磯崎 佑(1週) 千葉 要祐(2週) 根本 一樹(3週) 東 泰幸(4週)
循環器内科	三宅 陽 浦野 久(2・4週)		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	松元 慶亮	松永 高志		中崎 美香 (1・3・5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 カ外来)		
午後	浦野 久 (内科・循環器内科)	岩永 大 (内科)	松元 慶亮 (内科・消化器内科)	高橋 弘幸 (内科・糖尿病内科) 寺谷 裕充 (心臓血管外科 2時～5時)	黒木 堯宏 (内科・循環器内科)	三宅 陽(1・5週) 吉井 千春(3週) 松永 高志(2・4週)



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
呼吸器内科	吉井 千春	吉井 千春	城戸 優光	千葉 要祐	吉井 千春	磯崎 佑(1週) 千葉 要祐(2週) 根本 一樹(3週) 東 泰幸(4週)
循環器内科	三宅 陽 浦野 久(2・4週)		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	松元 慶亮	松永 高志		中崎 美香 (1・3・5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 カ外来)		
午後	浦野 久 (内科・循環器内科)	岩永 大 (内科)	松元 慶亮 (内科・消化器内科)	高橋 弘幸 (内科・糖尿病内科) 寺谷 裕充 (心臓血管外科 2時～5時)	黒木 堯宏 (内科・循環器内科)	三宅 陽(1・5週) 吉井 千春(3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

