



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.313

こうよう

2025 年
6 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。



《 金閣寺（京都） 撮影：片山 初子 》

化粧とおしゃれと健康の関連

女性にとって化粧やおしゃれは、若いころからの習慣ではありますが、高齢になるとなかなか若い頃のようにしっかりと化粧をしたりおしゃれを楽しんだりすることは少ないかもしれません。しかし、高齢になっても化粧やおしゃれをすることは、気持ちを前向きにするだけではなく、健康にも良い効果があります。

例えば、高齢者の方の心身機能や生活の質を維持向上させる効果などです。

化粧やおしゃれに対する関心や興味は必ず持つべきというものではありません。しかし、化粧や服装などに気を配り外見の印象がちょっと変わるだけで、心には変化が起こるものです。このような変化をきっかけに、高齢者自身がアイデンティティを見直したり、自己評価が高まることで新しいものへの興味や意欲へとつながることになるのです。

高齢者にとっておしゃれや化粧に関心を持つことは、心身ともに健康に過ごすために大切なものです。

まずは明るい色の服を着てみる、口紅を引く、髪型を少し変えてみるなど、気軽に化粧やおしゃれを楽しんでみてはいかがでしょうか。

《健康長寿ネットより》

地域医療連携室ってどんなところ？



介護保険ってなに？
どんなサービスが
受けられるの？

入院（転院）先を
探しているけれど、
どうしたらいいの？

患者さんやご家族が
自分らしい生活を送れる様
窓口となり支援いたします。

退院後の療養先は
どうすればいいの？

医療費が
どのくらい
かかるか心配

身体障害者手帳などの
福祉制度を利用したいけど
どうしたらいいの？

退院後の
介護について
知りたい



相談方法

相談をご希望の方は、直接来室して頂くか、スタッフにお申し出ください。
入院相談や病院見学については、出来るだけ事前に予約をして頂くと、お待たせすることなく対応させて頂く事が可能です。
お電話でのご相談もお受けしております。※秘密は厳守致します。※相談は無料です。

地域医療連携室 看護師 奥村

新任医師 紹介



診療日：土曜日（第4週）
出身大学：愛知医科大学
医局：産業医科大学 整形外科
専門領域：整形外科一般
趣味：馬を見ること

最近の関心ごと：MRSA と抗菌薬の研究



診療日：木曜日
出身大学：長崎大学
医局：福岡大学心臓血管外科
専門領域：心臓血管外科一般
趣味：卓球

最近の関心ごと：マウスの実験



NEW お知らせ

6/27(金)

赤間病院前にキッチンカーがくるよ



メニューは
● あいがけカレー 850 円
● チキンキーマカレー 750 円
● 煮込みチキンカレー 750 円
● 牛すじデミカレー 800 円
トッピングメニュー
・大盛り +100 円 ・とろけるチーズ +100 円
・温泉たまご +100 円
※ルーのみ持ち帰り 150 円引き



かばやんのカレー屋さん 販売時間：10:00～14:00
TEL: 080-3221-7245 ※売り切れ次第終了！
Instagram kabayancurry ※左記の携帯番号へ事前予約 OK です！

6/27(金)

赤間病院前にキッチンカーがくるよ



販売時間：10:00～14:00
※売り切れ次第終了！



身体活動とは、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する、骨間筋の収縮を伴う全ての活動のことです。

日常生活における家事・労働・通勤などに伴う「生活活動」と健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的に実施される「運動」の2種類に分類されます。

つまり、身体活動の中に運動が含まれます。



- 身体活動のメッツ(METs)表 -

65歳以上では強度が3メッツ(注1)以上の身体活動を、週15メッツ・時以上行うことが推奨されています。

具体的には、「毎日40分以上の身体活動」や「毎日6000歩以上」が目安になります。

座位行動(1.5メッツ以下)を減らし、まずは今より10分多く身体活動をするように心がけましょう。身体活動が難しい方も、30分に1回、少なくとも1時間に1回は立ち上がることから始めてみましょう。

運動に限らず、生活活動(料理や掃除などの低強度活動:1.6~2.9メッツ)を高めることや外出・社会参加などは身体活動を増やす機会となります。

今より少しだけ多く身体を動かし、短い時間でも可能なものから取り組むことで健康増進に繋がしましょう。

身体活動量 合計	
掃除(10分) 0.4メッツ・時	洗濯(10分) 0.3メッツ・時
食事の準備(10分) 0.6メッツ・時	皿洗い(10分) 0.6メッツ・時
1日合計 1.9メッツ・時	
↓ ×7日	
1週間合計 13.3メッツ・時	

運動活動	METs	生活活動
	1	安静に座っている状態(1) デスクワーク(1.5)
ヨガ・ストレッチ(2.5)	2	料理、洗濯(2.0)
ウォーキング(3.5) 軽い筋トレ(3.5)	3	犬の散歩(3.0) 掃除機かけ(3.3) 風呂掃除(3.5)
水中ウォーキング(4.5)	4	自転車(4.0) ゆっくり階段上る(4.0) 通勤や通学(4.0)
かなり速いウォーキング(5.0)	5	動物と活発に遊ぶ(5.3) 子どもと活発に遊ぶ(5.8)
山登り(6.5)	6	
ジョギング(7.0)	7	
サイクリング(8.0)	8	階段を速く上る(8.8)
なわとび(12.3)	12	

3メッツ未満の身体活動例

身体活動(生活活動・運動)		運動	メッツ	生活活動	運動活動
65歳以上	強度を問わず、身体活動を毎日40分	-	1.8	皿洗い 立位(会話、電話、読書)	
18歳~64歳	歩行以上の強度の身体活動を毎日60分	息が弾み汗をかく程度の運動を毎週60分	2	料理や食材の準備(立位、座位) 洗濯、洗車・ワックスかけ	
18歳未満	【参考】 子どもは、からだを使った遊び、生活活動、体育・スポーツを含めて、毎日、最低60分以上からだを動かしましょう。 日本体育協会「アクティブ・チャイルド 60min-子どもの身体活動ガイドライン」 幼児は様々な遊びを中心に、毎日、合計60分以上、楽しく体を動かすことが大切です！ 文部科学省「幼児期運動指針」	(30分以上・週2日以上)とする	2.2	子どもと遊ぶ(座位、軽度)	
			2.3	ガーデニング(コンテナを使用する) 動物の世話、ピアノの演奏	ストレッチ 全身を使ったテレビゲーム
			2.5	植物への水やり 子どもの世話、仕立て作業	ヨガ、ビリヤード
			2.8	ゆっくりした歩行(平地 53m/分) 子ども・動物を遊ぶ(立位、軽度)	座って行うラジオ体操

注1:メッツとは身体活動の強度を表し、安静座位時を1メッツとし、その何倍のエネルギーを消費するかという指標です。

メッツ・時は身体活動量の単位で、強度(メッツ)×時間(分は時間に換算)で計算します。

在宅部だより おしゃれは認知症予防・

早期発見に役立ちます！

城山庵では母の日など、イベントの時にマニキュアやハンドマッサージを行います。

普段は行わないマニキュアをすると、笑顔がこぼれます。

また、お化粧の仕方の変化や服装、身だしなみの変化により認知症の早期発見につながることもあります。

グループホームでは毎朝整容を行い、一日のリズムのメリハリがつくよう心掛けています。



普段なかなか外出できないご利用者さまには訪問美容室の協力により、ヘアカットをしていただいています。カットの後は皆さん明るい表情に変わります。

☆見学・体験行っています。お気軽にご相談下さい。

小規模多機能型居宅介護・認知症対応型共同生活介護 城山庵

電話 0940-33-8966

管理者 清松美雪



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～4時45分

※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	吉井 千春	城戸 優光	木戸川 萌	吉井 千春	太平 秀典
	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	松元 慶亮	松永 高志		有 紀子(1週) 中崎 美香(3週) 仁田 智紀(4週) 松元 慶亮(5週)
	糖尿病内科	高橋 弘幸			高橋 弘幸	高橋 弘幸 (4週)
	内 科	浦野 久	○	○	○	○
	心療内科	末松 孝文 (心療内科)【予約制】				
午後		清水 少一 (内科)	松元 慶亮 (内科・消化器内科)	高橋 弘幸 (内科・糖尿病内科) 若松 佳代 (心療内科)【予約制】 (2時～5時)	中西 信仁 (循環器内科)	三宅 陽(1・3・5週) 松永 高志(2・4週)
		浦野 久 (内科・循環器内科)				

○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。

消化器内科の土曜日(第1週)の担当医は、ホームページにてご確認ください。

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

赤間病院介護医療院 TEL (0940) 39-3870

《関連施設》

城山庵
城山之荘

TEL (0940) 33-8966

TEL (0940) 36-9004

