



日本医療機能評価機構認定病院
医療法人光洋会

AKAMA 赤間病院

広報誌 No.316

こうよう

2025年
9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。



《ブレッド城（スロベニア） 撮影：吉井 千春》

住居内の温度管理

今月は、「住居内の温度管理」についてご紹介します。

国土交通省の「健康維持増進住宅の研究について」では、健康負荷の原因となる影響要因のひとつに熱環境の問題があげられています。高齢者は暑さを感じにくく、「冷房の冷たい空気が身体にあたるのが苦手」「電気代がもったいない」などの理由から冷房を使用せずに過ごしている人も多く、住居内で熱中症になる方も少なくありません。特に、集合住宅の最上階では熱がこもりやすく、天井からの放射熱によって室温も上がり、重度の熱中症患者数が多くなります。

東京都「健康・快適居住環境の指針」によると、夏場の室温は摂氏25～28度に保ち、外の気温との差は7度以内が目安とされています。高齢者は暑さに対する調節機能も加齢によって低下していき、水分も不足しやすくなります。室内に居ても熱中症になるリスクがあるという認識を持って、暑さを我慢せずに冷房や扇風機を使用して、室内の温度が上昇しすぎないように保つことを心がけましょう。

腹囲を減らそう！！



太くなった**腹囲 1 cm**は、ほぼ**体重 1kg**に相当し、その1kgに3日分の食事のカロリーに相当する**約 7000kcal**ものエネルギーが詰まっています。食べ過ぎと運動不足が重なると体重が増加し、動くことも億劫になり、さらに体重が増えてしまいます。この悪循環を断ち切るには、食事量を見直すことや9月になっても残暑厳しいですが適度な運動を心がけることが効果的です。

★目標をたてよう！

体重1kg=腹囲1cmに約 7000kcal

例)減らしたい腹囲 **A: 5 cm** =減らすべき体重 **B: 5 kg** の場合

●エネルギー量に換算してみよう

B: 5 kg ×7000kcal= **C:35000 kcal**

●1日に減らすべきエネルギー量は？(6か月を目標とした場合)

C:35000 kcal ÷6か月÷30日=約 **D:200 kcal**

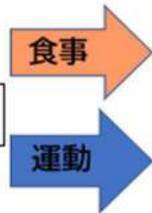
●そのエネルギー量はどのように減らしますか？

食事と運動で減らしていきましょう。



1日 200kcal 減を目標に！

D:200 kcal



kcal
kcal

食事で 100kcal 減らすには

ご飯	小茶碗 1/2 杯(60g)
食パン	6枚切り 1/2 枚
ポテトチップス	13~14枚
ショートケーキ	1/2 個
コーラ	コップ 1杯

60kg の人が運動で 100kcal 消費するには

速歩(95~100/分)	24分
水泳(ゆっくりクロール)	13分
自転車(軽い負荷)	24分
軽いジョギング	16分
ランニング	13分

お知らせ

9/26(金)

赤間病院前にキッチンカーがくるよ



揚げピザ 上弦ノ月

Instagram: Jougennotsuki_agepizza

販売時間:10:00~14:00

※売り切れ次第終了!

9/26(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

TEL: 080-3221-7245

Instagram kabayancurry

販売時間:10:00~14:00

※売り切れ次第終了!

※左記の携帯番号へ事前予約 OK です!

医療法人光洋会 赤間病院

ロビーコンサート

会場：受付ロビー

懐かしい楽曲を演奏者が優雅な音色で奏でます。ゆったりとお楽しみください。

入場無料

2025
10/4 (土曜日)
13:30~14:10



会場MAP



在宅部 だより

デイケアのリハビリ室の機器を紹介します！

レッグプレス



大腿四頭筋やハムストリングス、殿筋(お尻)等、下半身の筋肉を鍛える事ができ、歩行能力の向上や転倒予防の効果が期待できます。

階段



平行棒



歩行能力の強化・回復ができ、片足立ちなどバランス訓練も行なう事で、転倒を防ぎます。

レッグプレス



座った状態で腹筋を鍛え座った状態で腹筋を鍛えるマシンです。体幹の筋肉を鍛える事で、前かがみや靴下・ズボンの脱ぎ履きなどの動作が楽にな

ローイング



背中や肩甲骨周りの筋肉を鍛え、姿勢改善や転倒予防に繋がります。

プーリー(滑車)



肩や肘、手関節の動きをスムーズにし可動域を広げます。

ご利用希望の方は、ケアマネージャーにご相談ください。
赤間病院デイケアセンター
理学療法士 市原 礼乃

9月は『健康増進普及月間』です

～生活習慣を見直して、健康づくりを始めましょう～

毎年9月は「健康増進普及月間」として、全国で健康づくりに関する取り組みが推進されます。

この期間は、国民一人ひとりが生活習慣を見直し、日々の健康づくりに取り組むことの大切さについて理解を深めるよい機会です。

高血圧や糖尿病などの生活習慣病は、日々の食事・運動・休養などの習慣と密接に関係しています。予防のためには、バランスの取れた食事、適度な運動、十分な睡眠、禁煙・節酒といった、基本的な健康習慣が重要です。

この月間をきっかけに、健康診断を受けたり、毎日のウォーキングを始めたりと、小さな一歩から始めてみませんか？

心も体も健康に過ごすために、ご自身やご家族の健康と向き合う時間をぜひ作ってみましょう。

3病棟看護師 末永史江



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	大平 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	榎 鈴希(1週) 中嶋 美音(3週) 仁田 雄 智紀(4週) 松元 慶亮(5週)
	糖尿病内科	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	浦野 久 (内科・循環器内科)	清水 少一 (内科)	松元 慶亮 (内科・消化器内科)	高橋 弘幸 (内科・循環器内科) 若松 佳代 (心療血管外科) (2時～5時)	川口夏実 (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。
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 TEL (0940) 33-8966
城山之荘 TEL (0940) 36-9004

