

《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）》 撮影：三宅 陽》

高齢期の住まい方

いつまでも元気に、自分らしく生活していくためには、毎日過ごす「住まい」がとても大切です。ぐっすり眠れること、気持ちよく入浴・洗面ができること、安心して料理や掃除ができること。これらが生活の質(QOL)を高め、健康づくりにつながります。

とくに注意したいのが、冬のヒートショックと夏の熱中症です。冬は部屋ごとの温度差が大きいと血圧が急に変動しやすく危険です。入浴前に脱衣所や浴室を温めるなど、家の中の温度差を少なくしましょう。夏は風通しを良くし、こまめに水分をとって熱がこもらないように気を付けてください。また、湿気がこもるとカビやダニの原因になるため、季節を問わずこまめな換気が大切です。

照明が暗すぎるとつまずきや転倒につながり、騒音は睡眠の妨げになります。明るさや静かさにも気を配り、安全に過ごせる環境を整えましょう。ただし、段差をすべてなくすことが良いわけではありません。手すりを使って安全に移動できるなら、少しの段差は足腰の筋力やバランスを保つ助けにもなります。

また、買い物や通院、趣味を楽しむ施設へ行きやすいことは、生活を続けるうえでとても大切です。外出の機会が減ると体力や気力が落ちやすくなるため、地域全体が高齢者にとって移動しやすい環境になることが望まれます。

自分に合った住まい方を整え、安心して、いきいきと毎日を送っていきましょう。

人生会議(ACP)について

人生会議:「ACP(アドバンス・ケア・プランニング)」

あなたらしい人生の選択を支える「ACP」

❖ ACP(アドバンス・ケア・プランニング)とは

将来の医療やケアについて、本人・家族・医療・ケアの関係者が話し合い、共有するプロセスのことです。

病気や加齢などで意思を伝えることが難しくなったときでも、本人の希望に沿ったケアが受けられるようにするための取り組みです。



❖ ACP で話し合うこと

- ・どんな医療やケアを望むか(延命治療、在宅医療など)
- ・どこで過ごしたいか(病院、自宅、施設など)
- ・どんな価値観を大切にしているか
(家族との時間、痛みの少ない生活など)
- ・代理で意思を伝える人(家族、信頼できる人)



人生会議は一度きりではありません。「今の思い」を大切にしながら、折にふれて話し合いを重ねることが大切です。

❖ ACP を勧めるにあたって

① まずはお話ください。

ご家族にはもちろんですが、
医療者にあなたの思いや希望をお話ください。
思いに寄り添えるよう私たちは努力致します。

② 記録に残してみませんか？

「未来ノート」や「エンディングノート」として自分の思いを綴ってください。
また、ご家族で話し合った内容を書面に残すことで、いざという時に役立ちます。

③ ACP はいつでも変更が可能です。

状況や気持ちは変わるもの。定期的に話し合い、
「未来ノート」や「エンディングノート」は更新しましょう。



人生 100 年の時代を迎えて

ACP は「人生の最終段階」だけの話ではありません。

今をどう生きるか、どんな未来を望むかを考える大切な機会です。

あなたらしい選択を、みんなで支えます。

長生きした人生の終わりの大切な日々が、本人も周りの家族や友人たち、

すべての人たちにとって肯定できるものになりますように。

文責

赤間病院 看護部長 井樋 涼子



転倒予防のコツ ～安全で元気に暮らすために～



朝晩の冷え込みが一段と増し、冬の訪れを感じる季節となりました。寒い時期は体が動きにくく、転倒しやすい時期でもあります。デイケアでは、定期的に地域の公民館に出向き、健康講座を行っています。そこで、少しでも皆さまのお役に立てることを願い、「転倒予防のコツ」をお伝えしたいと思います。

毎日できる簡単運動

- ・つま先立ち運動→ふくらはぎ強化でふらつき防止
- ・片足立ち(左右 10 秒ずつ)→バランス能力アップ
- ・椅子に座って足上げ運動→太ももを鍛える
- ・スクワット→下肢全般強化

靴・服装のポイント

- ・靴のかかとがしっかりしている
- ・靴底が滑りにくい
- ・ズボンの裾が長すぎない
- ・室内でも滑り止め靴下を使用
- ・サイズがあっている



おうちの中で気をつけること

- ・段差→手摺りをつけていますか
- ・夜中のトイレ→廊下は暗くないですか
- ・床→電気コード、物がでいていませんか
- ・履物→スリッパ、靴下は滑りにくい物ですか



転倒は「体」と「環境」の両方で防ぐことができます。

ぜひ、今日からできることを 1 つ実践してみましょう！！



リハビリと AI 時代

最近、コロナの影響で進んだリモートワークや、マイナンバーカードの普及など、私たちの生活の中にもデジタル技術が広く使われるようになってきました。その流れの中で、AI(人工知能)という新しい技術も大きく発展しています。

この AI 技術は、リハビリの分野でも活用が進んでいます。例えば、VR(仮想現実)を使った訓練や、ロボットを使ったりリハビリなどがその一つです。これらの機械は AI によって動きが調整され、患者様に合わせた練習が行えるようになっています。

とはいえ、AI はまだ何でもできるわけではありません。患者様の気持ちに寄り添ったり、表情やしぐさから伝わる微妙な気持ちを読み取ったりすることは、人にしかできない大切な役割です。

AI はあくまで医療を助けるための「道具」であり、それを使って患者様により良いリハビリを提供するのは、私たち医療従事者です。

そして何より大切なのは、医療従事者と患者さんとの信頼関係です。

新しい技術をうまく活用しながら、これからも皆さまに安心してリハビリを受けていただける環境づくりを続けてまいります。

～赤間病院からのお知らせ～

12/24（水）～12/26（金）は赤間病院前にキッチンカーが登場！

●出展者：

Deli-Kitchen 43's burger（12/24） ●ひよこキッチンカー（12/25）

●かばやんの

カレー屋さん（12/26）



地域の方も是非
足を運んでください。
お待ちしております。



出店時間：10：00～14：00

出店場所：正面玄関付近

2025年→2026年

年末年始外来診療休診のお知らせ

29日	30日	31日	1日	2日	3日	4日	5日
月	火	水	木	金	土	日	月
診療	休診	休診	休診	休診	休診	休診	診療

上記の期間以外は、通常通り月曜～土曜まで診療いたします。（日曜・祝日は休診）

急患の方は、休診中も受け付けますのでどうぞ、お電話のうえご来院ください。

※夜間・日曜・祝日等におけるコロナの検査は対応できません。



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	太平 秀典	松永 崇史(1・3・5週) 橋原 秀樹(2・4週)	木戸川 萌
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		何 鈴瑠(1週) 中嶋 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						
	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) 早麻 政斗 (心臓血管外科) 2時～5時	中西 信仁 (循環器内科) 吉井 千春 (呼吸器内科) 1時～4時	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

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

