



《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。



赤間病院広報誌「こうよう」を今年もよろしくお願いいたします。

新年あいさつ

明けましておめでとうございます。

早速ですが、皆様はマイナンバーカードの健康保険証利用（マイナ保険証）、はもう始められましたか？昨年12月から移行開始となりましたが、マイナンバーカードに関するトラブルなどの報告もあり、「持っているけれどまだ使用していない」という方も多いのではないのでしょうか？

マイナ保険証については

- ① データに基づくより良い医療が受けられる。
- ② 手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払いが免除される。
- ③ マイナポータルで確定申告時に医療費控除が簡単にできる。
- ④ 医療現場で働く人の負担を軽減できる。

などのメリットが挙げられ（厚生労働省ホームページより）ていますが、当院での利用率もまだまだ低く、普及には時間がかかりそうです。

また、高齢の方のマイナ保険証作成には、「写真が撮れない」「暗証番号を覚えられない」など問題も多く、ご親族の方からご相談を寄せられることもあります。

当分の間は、「資格確認書」のご利用や、お手元の健康保険証を有効期限まで最長1年間使用することができますので、ライフスタイルに合わせて移行をご検討ください。疑問点等ございましたら医療連携室や吉武・赤間・赤間西地域包括支援センターなど、お気軽にお声をおかけください。

赤間病院は地域の皆様が必要とされる病院を目指してまいりますので、本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

冬の健康管理には大根を！



今月は大根の効能についてお話しします。



- ① ビタミンCが豊富に含まれている為、風邪やインフルエンザ等の感染症から身体を守ります。
- ② 水分が豊富な為、内部からの保湿が期待でき、乾燥した空気から肌を守ります。
- ③ 食物繊維が多く含まれている為、腸内の健康を促進します。
- ④ 辛味成分が含まれており、体温を上昇させる効果があります。
- ⑤ 低カロリーでありながら、ビタミンやミネラル、抗酸化物質を含んでおり栄養価が豊富です。



こんな素敵な効能を持つ大根を食べて、今年の冬も元気に過ごしていきましょう。



3病棟 矢坂 直哉・石田 理恵

第225回 いきいき会

クリスマス会を開催いたしました!



短い時間ではありましたが、ビンゴゲームやウクレレの生演奏で「ジングルベル」

「きよしこの夜」を歌いました。

Winter

ウクレレ演奏は心に残る素晴らしいひと時になりました。



次回は、2024年1月8日(水)

11:30~12:00 「感染予防対策」です。

ストレッチを毎日の習慣に取り入れてみませんか？

ストレッチは特別な道具を使わずに家庭や職場で気軽にできる運動の1つです。日頃から行っている方も多いのではないのでしょうか。

そのストレッチの効果や注意点について紹介します。

～ストレッチの効果～

- ▲ 硬くなった筋肉がほぐれ、身体の柔軟性を高めることが出来、身体を楽に動かすことが出来るようになります。
- ▲ 血行促進し、コリや痛みが和らぎます。
- ▲ 姿勢改善効果が期待できます。
- ▲ ストレッチによって血行が改善するので、運動前に行う事で関節の可動域が広がり、パフォーマンス向上につながります。
- ▲ 運動後に行う事で筋肉に溜まった乳酸排出を促す効果が期待でき、疲労回復につながります。

～ストレッチの注意点～

- ▲ 息はとめず、自然な呼吸を意識しましょう。
- ▲ 20秒から30秒かけてゆっくり伸ばしましょう。
- ▲ 筋肉の場所を意識して伸ばしましょう。
- ▲ リラックスして行いましょう。
- ▲ けがや持病のある方は主治医にご相談の上、無理のない様に行いましょう。

～ストレッチのオススメ～

仕事の前やデスクワークの合間、運動前・散歩を行う前に、ストレッチを習慣にしましょう。

お風呂の後に行うと体が温まって動かしやすい状態になっていますのでおすすめです。

また、就寝前にゆっくり行う事で副交感神経が優位になり、安眠・リラックス効果も期待できます。

日頃から負担のかかりやすい肩・腰・股関節・膝関節・足関節をしっかり伸ばすことはとても大切です。

毎日習慣化して行うことで、効果を実感しやすくなります。

ただし、やりすぎには注意しましょう。





『冬バテ』は寒さによる血管の収縮や寒暖差による自律神経の乱れから起こる体調不良のことで、頭痛・肩こり・倦怠感（だるさ）・意欲低下など夏バテに似た症状を引き起こします。

① 衣類の工夫

・締め付ける衣類は避け、3つの首「首・手首・足首」を温める。

② 適度な運動・血流改善

・筋肉が衰えると基礎代謝が落ちて体温が下がります。
簡単に室内でできる運動を習慣化する。
・ちょっとした時間があれば手のグーパー運動やかかとの上げ下げ、マッサージで血行促進。

③ 温かくして良い睡眠をとる

・寝る30分前に38～40度のお湯につかり、体を温める。
・布団をあらかじめ温めておく。

④ バランスの良い食生活・体を温める食材

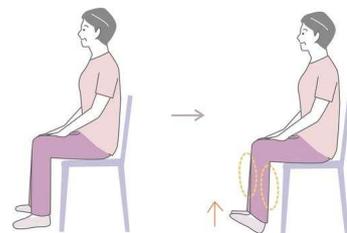
・1日3食、バランスよく食べることが大切です。
・体を温める栄養素と食材
ビタミンB群：豚・ブリ・納豆・きのこ
ビタミンC：野菜やくだもの
ビタミンE：ほうれん草・かぼちゃ・小松菜
タンパク質：肉・魚・卵・大豆製品
ショウガに含まれるショウガオールや冬が旬の根菜類

かかと上げ下げ運動がおすすめ!!

ふくらはぎの筋肉をしっかりと使うイメージでゆっくりとかかとを上げ下げ。



イスに座っても行えます



訪問看護 田中英子



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	吉井 千春	城戸 優光	千葉 要祐	吉井 千春 森本 俊規(1週) 千葉 要祐(2週) 長澤 大賀(3・5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(3週) 仁田畑 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	○	○	○	○	○
	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・糖尿病内科) 國友 祐希 (心臓血管外科 2時～5時)	蒔田 大樹 (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せん。
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

★日祝日は休診。(急患の方は夜間や日祝日も受け付けますのでお電話の上ご来院ください)

★○印は当日の担当医師で行います。★ピンク色は、女性医師です。

★担当医師は都合により休診や変更することがあります。スマートフォン用QRコード

★消化器内科の土曜日(第1・2週)の担当医はホームページにてご確認ください。

[赤間病院ホームページ]www.akama-hp.or.jp

医療法人光洋会 赤間病院

TEL(0940)32-2206

〒811-4147 福岡県宗像市石丸1-6-7

《関連施設》

城山庵
城山之荘

TEL (0940) 33-8966

TEL (0940) 36-9004

