

富士大和温泉病院 だより

～きらり～

VOL.2

令和7年1月
発行

住 所 佐賀市富士町大字梅野1721番地1
電 話 0952-63-0111
メー ル hospitalfj@city.saga.lg.jp
受付時間 8時30分～16時30分（午前の部は11時30分まで）
診療時間 午前：9時～12時 午後：13時～17時（土曜日は午前のみ）



病院ホームページ

笑顔、まごころ、思いやり。

新年のご挨拶



あけましておめでとうございます。病院長の杉岡です。昨年は当院でもコロナ禍明けということで、地域での健康講話や富士町ふれあい祭りへの出店など、制限されていた様々なイベントを再開することができました。SAGA2024国スポ・全障スポにも会場スタッフや救護担当として参加しましたが、歴史的とも言える本大会に参加できたこともとても有意義でした。

コロナ禍では感染対策を最優先に様々な活動が制限され、もちろんそれによって感染の拡大を抑えられたのですが、一方で人や組織の活発さが損なわれた側面もありました。これからはもちろん感染には注意しつつ、いろいろな活動に積極的に参加し、地域の元気な病院として皆様の健康づくりに貢献していく所存です。

今年は巳年ですが、へびは脱皮をすることから「復活と再生」、ひいては不老長寿や強い生命力がイメージされる縁起の良い年だそうです。どんな良い年になるか楽しみにしつつ、今年もスタッフ一同頑張っていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

富士町ふれあい祭りに参加しました！

富士町ふれあい祭りが令和6年11月16日(土)、17日(日)の2日間、富士支所周辺で開催されました。

温泉病院もブースを設置して、血圧及び体組成計による健康チェック、子どもの塗り絵やまちがい探しゲーム、CT画像体験などを行いました。

新型コロナの影響により、当院は4年ぶりの参加でしたが、たくさんの方に来ていただきました。皆さまご来場ありがとうございました！



健康講話 活動報告 ①

「ふじオレンジプロジェクト」で講演しました！

10月18日(金)に富士公民館で開催された令和6年度「ふじオレンジプロジェクト」(富士ボランティア連絡協議会主催)において、当院の溝上理学療法士が講演しました。

講演は「いつまでも動ける身体でいたい」という題目で、年齢とともに基本的な日常生活動作(食事、着替え、入浴など)が低下してくるので、日頃から地域の中で人とコミュニケーションや運動を行うことが大切であることを説明、また、実際に様々なストレッチを行いました。

参加された方からは、わかりやすく運動のポイントを教えてもらったので、日々の生活の中で取り入れていくとともに、認知症の方にも伝えていきたいとの感想を述べられていました。



健康講話 活動報告 ②

『医師にかかるときの10か条』 講師：向井副院長

11月2日(土)13時、富士町大串自治会からお招きいただき、大串公民館で開催された健康講話に出向きました。

「医師にかかるときの10か条」と題した向井副院長の講話で、皆さん興味深く聴いてくださいました。また、ご質問も複数いただけてとても良い時間が過ごせました。

大串自治会のみならずには良い機会を与えていただき、ありがとうございました。

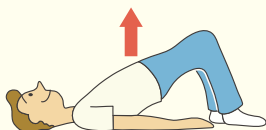


～自宅で寝てできる腰痛体操編～ スパッとリハ

これだけはやっておきたい2つの運動

①お尻もち上げ運動

息を吐きながらお尻を5秒間もち上げましょう
脚や太ももではなく、お尻に力を入れましょう



- 1セット5回～10回
- 2セット行いましょう

②膝抱え込み運動

息を吐きながら、片足を抱えて膝を肩に近づけるようにして10秒間とめましょう。
反対の足も同じように行いましょう。



- 片足ずつ10秒
- 2セット行いましょう



理学療法士
香田 智博

いずれの運動も、膝や腰に痛みがある場合には無理せず医師や理学療法士に相談してください

診療科		月	火	水	木	金	土
整形外科	午前	上 園	上 園	上 園	上 園	上 園	－
外科	午前午後	向 井	向 井	向 井	向 井	向 井	常勤医 (交代勤務)
内科	総合診療科	杉 岡	杉 岡	－	杉 岡	杉 岡	
		百 武	山 口	山 口	百 武	百 武	
	消化器科	午前	－	福 山	－	福 山	
	腎 内 科	野 中	－	野 中	－	野 中	
	呼吸器科	吉 谷	－	吉 谷	吉 谷	吉 谷	
内科(新患含む)	午後	百武/山口	百 武	百 武	百 武	山 口	－
血液内科		－	－	佐野(隔週)	－	－	－
膠原病科	午前	－	佐賀大学(竹山)	－	－	－	－
眼 科	午前	－	－	－	－	佐賀大学(田中)	－
人工透析	午前	野 中	松 本	野 中	松 本	野 中	－
	午後	野 中	－	野 中	－	野 中	－

院内研究発表会について

令和6年11月27日(水)に職員の資質及び能力の向上を目的として、院内研究発表会を開催しました。

今年度は、通所リハビリ科、外来科、検査科が日頃の業務においての気づきや改善点、統計結果などを研究の成果として発表しました。

60名を超える職員が参加し、質疑応答などを通じて、情報共有を行いました。今後も研鑽しながら、より良いサービスの提供に努めていきたいと思っています。



健康な身体をつくる栄養の話

ファイトケミカルについて

ファイトケミカルは食物性食品(野菜、果物、穀類)に含まれる色素、香り、渋み(アク)などの成分から発見された物質であり、近年、抗酸化力や生活習慣病予防の効果が期待されています。なかでも注目したいのは抗酸化力です。身体が酸化することは、老化や様々な生活習慣病の原因と言われていますが、ビタミンやミネラルなどとともに、ファイトケミカルを上手に取り入れることにより、病気の予防に役立つと期待されています。また、ファイトケミカルは固い細胞壁の中に包み込まれているので、ムダなく効率的に摂取するには、加熱し、「スープを作って飲む」のがベストです。

色々な種類の野菜や果物をバランスよく摂り、様々な種類のファイトケミカルの効果を摂り入れていきましょう。

ファイトケミカルの主なもの

- ポリフェノール系…人の体内に入り、抗酸化物質として有効に働く。
例) 赤ワイン、ブルーベリー、紫芋、大豆、ゴマ、玉ねぎなど
- カロテノイド系…抗酸化力が強く、がんや生活習慣病を抑制する働き、美肌効果、シミ予防、目の健康維持
例) 人参、かぼちゃ、トマト、ほうれんそう、ブロッコリーなど



ちょっとためになる

病気のお話

院長 杉岡 隆

冬は寒さや運動不足による免疫力の低下から感染症を起こしやすく、また空気も乾燥するのでのどや肌にも注意が必要です。冬に起こしやすい病気をいくつか挙げてみます。

1. 風邪やインフルエンザ、コロナ等の上気道炎

寒さや乾燥した空気などが原因で、ウイルスに感染しやすくなります。喉の痛み、鼻水、咳、発熱などが主な症状です。

2. ノロウイルスなどによる急性胃腸炎

ノロウイルスは、冬季に食べ物や水を通じて感染することが多いウイルスです。嘔吐や下痢が主な症状で、感染力が非常に強いため、集団感染が起きやすいです。

3. 皮膚の乾燥によるかゆみ

冬は寒さや暖房によって空気が乾燥するため、皮膚がより乾燥してかゆみを生じやすくなります。保湿を心がけることが大切です。

4. 血管や心臓の病気

寒さによるストレスや塩分摂取が多くなることで、血圧が高くなり心不全や脳卒中を起こしやすくなります。

これらはいずれも手洗いの励行、十分な休養、身体の保温、部屋の加湿など、日頃からの心がけによって防ぐことができます。予防とケアをしっかり行いながら、楽しい冬を過ごしましょう。

職員紹介



総看護師長
右近 和美



新年おめでとうございます。
昨年4月から総看護師長をしております。

地域の皆さまとのつながりを大切にして、皆さまが安心して生活できるようお手伝いさせていただきます。

お気軽にお声掛けください。
本年もどうぞよろしくお願いいたします。

