

富士大和温泉病院 だより

～きらり～

VOL. 4

令和7年10月
発行

住所 佐賀市富士町大字梅野1721番地1
電話 0952-63-0111 FAX 0952-51-0138
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。

新たな事業のスタート



病院長の杉岡です。今年の夏も厳しい暑さが続きましたが、ようやく心地よい季節に入ってきました。10月はいろいろなイベントもあり、心身ともにリフレッシュできる時期ですが、当院もこの10月からいよいよ新たな事業として「富士大和温泉病院介護医療院」がスタートしました。予防から医療、介護までを継ぎ目なく提供し、地域での生活を支えていく、というのがこれからの時代に求められる新たな医療の形ですが、まさにその一環としてこの介護医療院の事業があります。これから実際に運用しながら検証を繰り返し、より良いものにしていこうと思います。また、予防活動についても、試行錯誤しながら新たな取り組みを進めているところです。地域の健康を支える当院の役割を肝に銘じ、時代のニーズに沿って新たな事業も取り入れながら、これからも頑張っていこうと思います。

スマホで健診結果を閲覧できるサービスを開始しました！

診療情報閲覧サービス（カルテコ）を利用登録すると、当院で受診された人間ドックや健康診断の結果をスマホで閲覧できるサービスを開始しました。（利用無料）

※一部有料の機能があります

※2023(R5)年1月以降の健診結果が閲覧可能

【ここがメリット！】

- 毎年受けていただくことで、データが蓄積され時系列で比較することができます。
- 印刷機能もあるため結果を印刷することができます。
- 再検査が必要な方にはメールでご案内します。

登録の仕方などの詳細はHPをご覧ください。⇒



健康講話活動報告①

当院の医師による健康講話を実施しました！

富士公民館において、富士地区社会福祉協議会の「高齢者憩いの家事業」の一コマとして、当院の医師による健康講話（5回）を以下のとおり実施しました！

- 第1回（7/15）上園医師
- 第2回（7/16）向井医師
- 第3回（7/17）吉谷医師
- 第4回（7/22）杉岡医師
- 第5回（7/24）福山医師



ご参加された皆さまには、大変興味深く聴いていただき、色々とご質問やご意見などもいただき、とても有意義な機会となりました。これからも地域の皆さまの健康維持にお役に立てるよう努めてまいります。

健康講話活動報告②

当院の理学療法士による健康講話をいたしました！

8月25日（月）下無津呂サロン様からのご依頼により下無津呂公民館において、当院の藤谷理学療法士が健康講話をいたしました。

内容は「転倒予防」という題目で、簡単な脳トレや様々なストレッチ体操を実施しました。

大変多くの皆さまにご参加いただき、感謝しております。



スパッとリハ

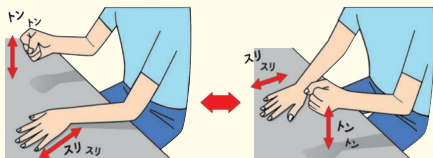
～自宅でもできる認知症予防編～

これだけはやっておきたい2つの運動

①拮抗（きっこう）運動

体の左右で同時に別々の動きをすることです。

「すりすりトントン」のやり方



- 机の上で右手はグーで上下に動かす
左手はパーで前後に動かす
- 左右の手を入れ替えて行う

②有酸素運動

軽度な運動を一定時間継続して新陳代謝を促進します。

- 少し息が早くなる程度のペースで10分～30分行いましょう

※有酸素運動をしていない人はしている人と比べ、認知症の発症率が1.8倍

いずれの運動も、痛みがある場合には無理せずリハビリや医師に相談してください



理学療法士
香田 智博

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	
内科	総合診療科	杉 岡	杉 岡	—	杉 岡	杉 岡	常勤医 (交代勤務)
		百 武	菊 池	菊 池	百 武	百 武	
	消化器科	午前	—	福 山	—	福 山	
	腎内科		野 中	—	野 中	—	
	呼吸器科		吉 谷	—	吉 谷	吉 谷	
内科(新患含む)	午後	百武/菊池	百 武	百 武	百 武	菊 池	—
血液内科		—	—	佐 野	—	—	—
膠原病科	午前	—	—	佐賀大学(小松)	—	—	—
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	—

施設の紹介

1階休憩所と売店について

正面玄関から入ってすぐ右側に以前は喫茶コーナーであったスペースを昨年6月から来院者の皆さまが自由にくつろいでいただけるように休憩所としています。休憩所には雑誌や本なども備えており、飲食などもできますので、ご利用されてはいかがでしょうか。(平日9:00~17:00) また、売店ではパンやお菓子、日用生活品なども取り扱っています。



肝臓食について

今回は肝臓食について紹介します。
高エネルギー食は肝臓に脂肪を蓄積させ肝機能を低下させるため、肝臓に優しい食品を摂るように心がけましょう。

ポイント

- 肉類は脂肪の部分の摂取を減らす工夫をし、牛肉や豚肉は脂肪の多いバラ肉よりヒレやもも肉を使い、鶏肉は皮の部分に脂肪が多いため取り除く。
- 調理法は揚げるより蒸す、煮る、ゆでるかにし、余分な油を摂らないようにする。
- 野菜や海藻類、きのこ類を多めに摂ることを意識する。食物繊維は糖質やコレステロールの吸収を穏やかにする。また、野菜は過熱することで量を多く取れる。
- 納豆は肝細胞の再生を促し、また、低脂肪で高たんぱく質の豆腐や他の大豆製品とともに鶏むね肉や白身魚、DHAやEPAが豊富な青魚も取り入れる。
※DHAやEPAなどのαリノレン酸、オメガ3に分類される不飽和脂肪酸<身体の中で固まらない油>は人の身体の中で作ることができない。
- 他に牡蠣、うなぎ、レバーは弱った肝機能を正常に戻す働きがある。

栄養に関するお話



参考献立

- ・キャベツとコーンとツナ缶のサラダ(ノンオイルドレッシング)
- ・アサリと野菜のお浸し
- ・蒸し鶏と野菜のサラダ



栄養科より

ちょっとためになる

病気のお話

感染予防のポイント

残暑が続いた9月でしたが、お身体の調子はいかがだったでしょうか。秋から冬は寒暖差や空気の乾燥も相まって、体調を崩しやすい季節になります。季節の変わり目は気温や湿度の変化に身体が慣れるまでに時間がかかり、運動量も減ってくることから自律神経が乱れやすくなります。そうすると、血圧が変動しやすく、だるさが生じ、免疫も低下してくるため、風邪やインフルエンザなどにかかりやすくなります。

今回は季節の変わり目に大切な感染予防についてポイントを紹介します。

- 手洗い、うがい、歯磨き
- 部屋の換気(1時間に1回5分程度)
- 温かい飲み物などを取りのどを潤す、皮膚を適切に保湿する。
- 軽い体操やウォーキングをして身体を温める。
- めるめのお風呂に入り、リラックスする。

これらの日々の習慣が免疫力の向上につながり、風邪などの原因となるウイルスを退け、体調不良を予防することができます。



総合診療科 医師
菊池央律紗

職員紹介

3階病棟
看護師長
(ケアマネジャー)

江頭 里美
えがしら さとみ



3階病棟看護師長の江頭です。
本年10月から3階病棟に新たに介護医療院を開設いたしました。

開設当初は慣れないこともあるかと思いますが、入院患者の方や介護医療院の利用者の方が安心して療養を受けられるように、スタッフ一同、明るく思いやりの心を持って看護と介護を提供してまいります。