



# きらめき

松本先生、院長就任!!

皆様へのごあいさつ

1 - 2

院長就任！スペシャル企画★

松本新院長に、  
いろいろ聞いていました！ 3 - 4

ことしの4月から、お世話になります

ニューフェイスなドクターを知る 5 - 8

2018 Vol.18

暑さを熱く乗り切ろう！

夏号

ご自由に  
お持ち下さい

夏の方が冷えやすい?!危険を回避せよ！

夏こそ、温活習慣!! 11-13

ナイショで改善しちゃおう！リハビリ道場!!

尿もれ改善 14-16

夏をサッパリ乗り切ろう！健康レシピ

魚とナスのマリネ 17-18





松本 高宏 院長

Takahiro Matsumoto

専門診療科目：循環器内科

卒業大学：九州大学

卒業年次：昭和58年

資 格：日本内科学会 認定内科医

日本循環器学会 循環器専門医

昭和58年 九州大学医学部卒業

昭和58年 九州大学医学部循環器内科

昭和63年 日本赤十字病院

平成元年 琉球大学医学部第三内科

平成5年 九州大学医学部循環器内科

平成7年 国立循環器センター

平成10年 久留米大学医学部内科学（三）

平成19年 福岡ゆたか中央病院 副院長

平成30年 福岡ゆたか中央病院 院長

皆さん、こんにちは。

平成30年4月1日に病院長に就任しました松本高宏です。どうぞよろしくお願ひします。

平成19年6月に副院長として、ここ直方に赴任して以来11年になろうとしています。この10年間は私にとって地域医療に接する初めての機会となりました。これまでの大学病院や都市部の基幹病院とは異なり、ある特定の病気だけを診るのではなく、いくつもの全身疾患を合併する高齢の患者さんが多い直方で地域に密着した医療を実践するためには、「病気を診るのではなく人を診る」ことの重要さを実感しました。一方、急性期病院としては一定の入院日数の中で最善の医療を提供することが求められ、以前のような長期間の入院が難しい時代となっています。それらを両立するためにはどうしたらいいか悩みながら、当院の理念であります「患者さんの立場に立った医療、地域で最高・最新の医療の提供」を追求してきました。

今後も、この急性期病院としての方針は変わらず続けていきます。

直方に赴任してJR直方駅から病院まで歩いて通勤することを続けてきました。約30分間の道のりですが、春の菜の花、桜、チューリップ、ひばりやウグイスのさえずり、夏の台風、秋の紅葉から冬の大雪まで季節の移り変わりが実感できて大変気持ちよく1日を始められます。一方で、歩きながら見る町の風景がだんだん変わっていくことに気がつきます。シャッターが閉まったままの店が多くなり、駐車場に変わる建物も増えてきています。その原因は、皆さんもご承知の通り地方の人口の減少です。それに伴い、この10年間で地域医療をとりまく環境も大きく変化してきました。若い人の都市部への移動に伴う人口減少と少子化高齢化が進み、全身疾患や認知症を有する高齢者が増加しています。そういう人々を住み慣れた地域全体で支えていく「地域包括ケア」が國の方針となり、「病院から

在宅へ」という医療・介護制度の転換が勧められています。都市部への偏在は若手医師にも見られる地方の医師不足が大きな問題となってきて、地域病院そのものも、これまでとは変わらざるを得なくなっています。

当院のような地域病院の役割として救急救命医療や最新医療の追求だけでなく、地域の人々の生活を支えることも重要な使命となっていました。そのため当院では行政や介護に関わられる皆さんとの連携強化にも取り組んできました。当院はこれまで通り安全で最高・最新の医療を提供しつつ、高齢の方々が住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるように、地域包括ケアの要として急な入院が必要な場合の受け皿としての機能を強化していきます。その取り組みの1つとして、平成28年9月に地域包括ケア病棟を開設しています。また地域内の他の病院や開業医の先生方との協力をさらに進め、みんなでこの地域の医療を支えていきます。これからも「地域ファースト」の病院として職員の意識を高め、安心して選ばれる病院となれるようにします。健康診断や学校心臓検診、健康フェアなどの保健予防活動も、これまで通り積極的に進めて人々が安心して生活できる地域づくりに貢献します。このような活動がこの地域の活性化につながり、人口増加に少しでも貢献できればと考えています。

このような当院の使命を実現できるように職員一同、日々努力しています。その結果として当院が所属する独立行政法人地域医療機能推進機構(JCHO)が実施している入院患者さんへの病院満足度では、グループ病院の中でも上位の評価を得ることができました。これからも更に上を目指し努力を続けていきますので、皆様には今後も変わらず、ご指導ご鞭撻くださいますよう、お願ひ致します。

病院長

松本 高宏

# 松本☆新院長に いろいろ聞いてもらいました! Q and A!!



Q. お名前をどうぞ。

A. 松本 高宏です。

Q. 名前の由来はどんなものですか？

A. 高い所から広くものごとを見るように

Q. 出身はどちらですか？

A. 熊本県玉名市

Q. 周りから言われる性格はどんなものですか？

A. 温厚（…過ぎる？）

Q. 本当の自分の性格はどんなものですか？

A. わがまま

Q. 最近、集めているものがありますか？

A. あまりこだわりがなくて…（苦笑）

Q. 何をしている時間が1番ですか？

A. 歩いているとき

Q. 好きな食べ物は何ですか？

A. 和食

Q. 今、1番やりたいことは何ですか？

A. 福智山に登ってみたい！

Q. 好きな場所はどこですか？

A. 広い公園

Q. 好きな芸能人は誰ですか？

A. ユーミン

Q. 元気をもらえる歌は何ですか？

A. 愛は勝つ

Q. ストレス発散方法は何ですか？

A. 無心で体を動かすこと

Q. 最近のマイブームを教えて下さい。

A. 宿舎でCDを聴きながら眠ること

Q. どんなテレビ番組をよく見ますか？

A. ニュース

Q. 犬派？猫派？

A. …どちらかというと犬

Q. 1番好きな季節はいつですか？

A. 初夏

Q. 自分の長所は何だと思いますか？

A. 人の話を聞くこと

Q. 自分の短所は何だと思いますか？

A. あきっぽい

Q. 苦手なことは何ですか？

A. 整理

Q. 似ていると言われる動物は何ですか？

A. とくに言われたことはないけれど、自分ではカピバラかな？ボーッとしたところとか…（照）

Q. チャームポイントは何ですか？

A. 笑顔

Q. 昔から変わってないなあと思うところはどこですか？

A. 体型（髪の薄さも含め…）

Q. 好きな飲み物は何ですか？

A. カプチーノ

Q. 今の自分に1番必要なものは何ですか？

A. リーダーシップ

Q. 好きなイベントは何ですか？

A. みんなで盛り上がる忘年会



Q. 仕事の日の起床時間は？

A. 5時半！でも最近は宿舎なので、少しだけ遅くなりました

Q. だいたいの就寝時間は？

A. 11時

Q. 朝起きて最初にすることは？

A. お茶を飲む

Q. 寝る前に必ずすることは？

A. トイレ（笑）

Q. 自分、冷めてるなあと感じるのは、どんな時？

A. 最近、熱中できるものがない…

Q. 今、これはもう絶対しないと決めていることは？

A. 深酒。ちなみに、エビスのビールが好きです。  
…実は「季節限定」とか「期間限定」の文字に弱くて、  
ついつい…そういうものを買ってしまいます（笑）

Q. 好きなスポーツは何ですか？

A. 野球！もちろん見る専門です（笑）  
反感を買いそうですが、以前は巨人戦を好きで  
見ていましたね。今はホークスですよ！（にやり）

Q. 毎日、欠かさずやることは？

A. なんちゃって…筋トレ

Q. 今のあなたの支えになっているものは？

A. みんなの笑顔

Q. 最近、嬉しかったことは？

A. お祝いでいただいた胡蝶蘭

Q. 常にこうしてみたいと思うことは？

A. 平常心でいること

Q. 隠れた才能とも言える特技は何ですか？

A. 歩くのが速い

Q. カラオケの十八番は何ですか？

A. 光GENJIの「ガラスの60代」（笑）

Q. 学生時代、何部でしたか？

A. いくつかのところのユーレイ部員（笑）

Q. 何をよく買いますか？

A. 菓子パンや調理パン、あ！サンドイッチも…  
とにかく、めんどくさがりで…それだけで済むものに  
ついつい手が伸びてしまいます。

Q. やめられない癖は？

A. オフの日も早起き

Q. 小さい頃の夢は？

A. もの書きになること

Q. 兄弟構成は？

A. 弟、妹が1人ずつ

Q. ひとつだけ願いが叶うとしたら、何をお願いしますか？

A. みんなの幸せ

Q. 最近、笑ったことは？

A. …!! といえば、大笑いしていない…（がーん）

Q. 子供の頃、どういう大人に憧れましたか？

A. 立派な人

Q. これからの目標は？

A. 地域の支えになる病院にすること！

Q. 今の自分に一言！

A. 元気だして行こう！

Q. 読者の皆さんに一言！

A. よろしくお願いします

# ニューフェイスな ドクターを知る

さかい ひろし

**坂井 寛**

**消化器外科・一般 医長**

卒業大学：熊本大学

卒業年次：平成13年

資 格：医学博士（九州大学）

平成13年 熊本大学医学部卒業

平成13年 浜の町病院

平成14年 産業医科大学 心臓血管外科

平成16年 宮崎県立宮崎病院

平成17年 新日本製鉄株式会社 八幡記念病院

平成18年 筑前山田赤十字病院

平成19年 九州大学病院 救急・集中治療部

九州大学病院 第一外科

平成23年 独立行政法人機構 小倉医療センター

平成26年 宇佐高田医師会病院

平成29年 北九州市立医療センター

九州大学大学院医学研究員 臨床・

腫瘍外科



## 今後の方針

地域の医療に貢献できるようにがんばります。

しのざき せいじ

**篠崎 聖兒**

**呼吸器内科 医師**

卒業大学：鹿児島大学

卒業年次：平成19年

資 格：日本内科学会 認定内科医

平成25年 鹿児島大学医学部卒業

平成25年 浜の町病院

平成27年 済生会福岡総合病院

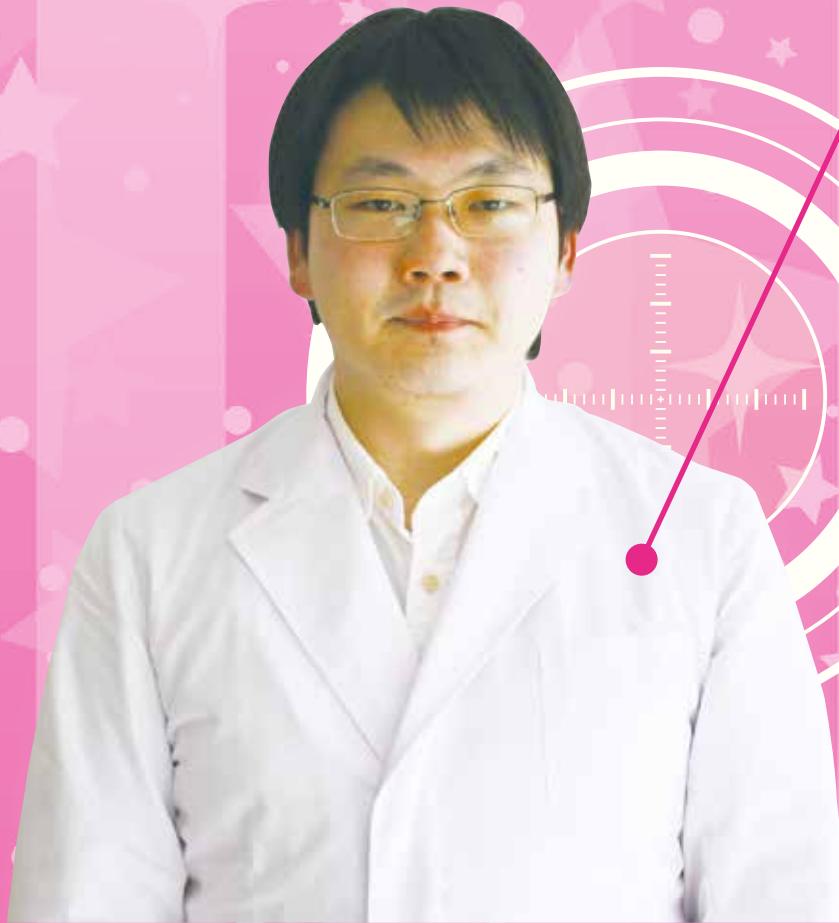
平成28年 JCHO九州病院

平成29年 公立学校共済組合 九州中央病院

## 今後の方針

病める人の身に寄り添った適切な医療を  
提供し続けたいと考えております。





ながはた たかひさ  
**長畠 誠修**  
内科 医師

卒業大学：鹿児島大学  
卒業年次：平成23年  
平成21年 鹿児島大学医学部卒業  
平成22年 九州大学病院  
平成24年 福岡赤十字病院 消化器内科  
平成25年 九州大学病院 消化器内科  
平成26年 白十字病院 消化器内科  
平成28年 山口赤十字病院 内科

いまだ ゆうすけ  
**今田 悠介**  
呼吸器内科 医師

卒業大学：琉球大学  
卒業年次：平成25年  
平成26年 田川市立病院  
平成27年 九州大学病院  
平成28年 JCHO九州病院  
平成29年 東福岡医療センター



**今後の方針**

地域の皆様のために、丁寧な診療を心掛けます。  
よろしくお願いします。



たかお ともあき  
**高尾 智彬**  
呼吸器内科 医師

卒業大学：九州大学  
卒業年次：平成26年  
平成26年 九州大学医学部卒業  
平成26年 社会医療法人 製鉄記念八幡病院  
平成28年 日本赤十字社 福岡赤十字病院  
平成29年 公立学校共済組合 九州中央病院

**今後の方針**

日々の診療に尽力いたしますので、  
よろしくお願ひいたします。

よしおか まなぶ  
**吉岡 学**  
皮膚科 医師

卒業大学：産業医科大学  
卒業年次：平成15年  
資 格：日本皮膚科学会 認定皮膚科専門医  
日本医師会 認定産業医  
平成15年 産業医科大学医学部卒業  
平成17年 JR東海株式会社  
静岡健康管理センター  
平成22年 産業医科大学病院 皮膚科  
平成29年 鹿児島医療センター  
皮膚腫瘍科・皮膚科



**今後の方針**

大学病院 及び 市中病院での診療経験を活かし、  
皮膚科の皮膚炎から腫瘍に至る幅広い分野の診療を行っていきます。



よしおか はるな  
**吉岡 はるな**  
皮膚科 医師

卒業大学：産業医科大学  
卒業年次：平成19年  
資 格：日本皮膚科学会 皮膚科専門認定医  
平成19年 産業医科大学医学部卒業  
平成19年 産業医科大学病院 皮膚科  
平成26年 産業医科大学病院 皮膚科 助教  
平成27年 東芝ヒューマンアセットサービス(株)  
保健支援業務部 豊前地区保健センター  
平成29年 産業医科大学病院 皮膚科 助教

**今後の方針**

お役に立てれば幸いです。よろしくお願いします。

おおつか たかし  
**大塚 隆史**

**内科 医師**

卒業大学：産業医科大学  
卒業年次：平成23年  
資 格：日本内科学会 認定内科専門医  
平成23年 産業医科大学医学部卒業  
平成23年 産業医科大学病院  
平成29年 産業医科大学大学院



**今後の方針**  
地域医療に貢献いたします。

# はじめまして♪ 今年入職しました! 新人看護師です



礼儀正しく!また患者さんのための看護を学んでいきます!



1つ1つの経験を大切にし、患者さんに信頼される看護師になりたいです!

理想の看護師像に1日でも早く近づけるよう、日々努力を重ねます!

働きたいと思っていた病院に入職できて、うれしく思います☆さらに勉強を重ねて「常に患者さんの想いを大切に、患者さんに寄り添う看護」を志していきたいと思います!



看護師になったという自覚を持ち、挨拶と笑顔を忘れずに…これからは自ら進んで学ぶ姿勢でいきたいです!

単調な入院生活を送る患者さんに四季の移り変わりなど変化を届け、少しでも入院生活を快適に送って頂けるサポートができる看護師になりたいと思います!

看護師になるという夢がない、うれしい気持ちでいっぱいです!実際に現場に出て、仕事についていけるか…不安な気持ちもあります。でも、日々頑張って新人らしく笑顔で元気よく働いていきたいです☆

日々学習を深め、実践に繋げるよう努力を重ねていきたいと思います!また笑顔と挨拶を忘れずに、清潔感のある看護師になるために日頃から気を配っていきたいと思います。



## 何でも勝手に 独断と偏見による!! ランキング

初夏の陽気に誘われて、ふらふらと(笑)旅に出たくなる季節です。ふと、駅弁が食べたくなった今日この頃。ノミネートされている駅弁も、そうじゃない駅弁も併せて「いま!食べたーい!」駅弁をご紹介します!

### 1位 いかめし(北海道)

真いかにもち米とうるち米を詰めた名物駅弁。

いかめしひって美味しいですよねえ。ああ!よだれが…(笑)駅弁王国と言われる北海道で常にナンバーワンと言われる、この「いかめし」。一度は食べてみたいですね。そもそも北海道は私にとって未踏の地ですが。

★広報誌(自称)編集長がお届けする!★

## いま!食べたーい! 駅弁☆ランキング



画像はBIGLOBE旅行より引用



## 2位 越前かにめし (福井県)

ふっわふわの力ニさんに、よだれが…たまりません！(笑)地理に疎い私は初めて福井県が北陸地方だと知りました。酢でしめられた力ニさんじゃないそうで、それでこの…ふっわふわ！と感動しています。…食べたい。



画像はJR西日本駅弁ランキング2017より引用

## 3位 辛子めんたいと 博多地鶏めし (福岡県)

なんと！はかた地どりで作った地鶏めしらしく、加えて辛子明太子まで乗ってるだなんて♪福岡のイトヨドり。食べたことはありませんが(笑)ぜひ福岡ゴハンの経験のない方にも味わってほしいな☆なーんて。



画像はJR西日本駅弁ランキング2017より引用

## 何位とは決めれない… かしわめし (福岡県)

地元、福岡県民として育った私にとって、ある種「ソウルフード」とも言えるのが、この東筑軒「かしわめし」。美味しいんです、本当に。ときどき無性に食べたくなります。駅中の立ち食いうどんもオススメです♪



画像は東筑軒ホームページより引用

# 夏こそ温活習慣!!



今年は初夏から、グッと気温が上がり夏日が続きました。まだ夏が来たわけはないのに…早速「夏バテ」しまいそうです。1日頑張ったご褒美にキンキンに冷えたビールを1杯。冷たーいアイスクリームやかき氷！お茶にジュース！美味しいですよね。冷たい食べ物や飲み物が心の支え？！とも言える…そんな季節がやってきます。健康ブームの昨今、冷たいものはカラダに良くないことは、とメディアで取り上げられているため、ご存じの方も多いはず。今回は冷たいものを避けるだけではなく「温活習慣」をどのように生活に取り入れることができるのか、ご紹介したいと思います。



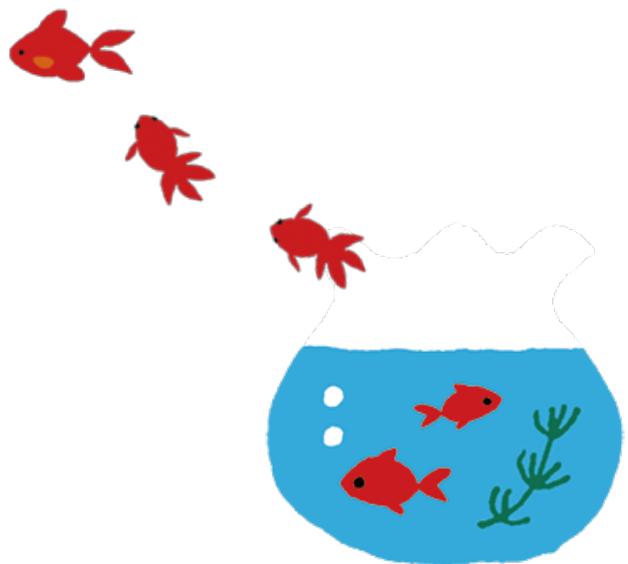
## 体温が1度上ると…？

実は冬より夏の方が、カラダは冷えやすいそう。原因是様々ですが、冷たいものを食べ過ぎることによる“内臓の冷え”と、冷房の影響による“クーラー病”また冷房により自律神経のダメージを受ける人も多くなります。

「体が冷える=血流が悪くなる」ということ。そのため栄養や酸素が全身にスムーズに行き渡らず、疲れやすくなったり、病気が治りにくくなったり、代謝が下がったりします。また内臓が冷えると、胃腸の働きも悪くなりがち。自律神経が狂うと眠れなくなったりも。

体温が1°C下がると、30%免疫力が低下すると言われています。

対して、体温が1°C上ると、基礎代謝がなんと約12%もアップすると言われています！体温アップが健康を維持するだけでなく、痩せやすいカラダも作ってくれるのです。



# 食べる☆温活

実はお隣、韓国は温活大国。温活にふさわしい、お宝レシピがざくざく(笑)。暑い夏こそ、あつあつゴハンを食べましょう！

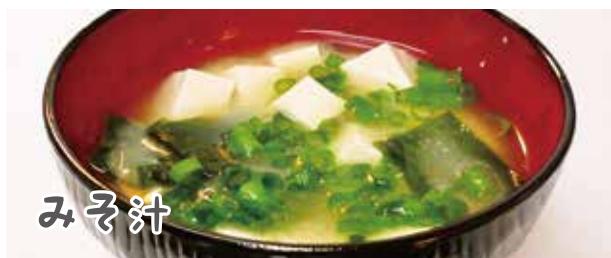


キムチに含まれる野菜には食物繊維やビタミンB類、ビタミンCがたっぷり。さらに唐辛子に含まれるカプサイシンは、カラダの抵抗力や代謝を高め、血流を良くする効果も！



こちらも野菜がたっぷり。ごはんの上にナムルや調理した肉、卵など、様々な具を乗せて食べるビビンバは栄養満点！

たとえば、にんじんのβ(ベータ)カロチンはビタミンAに変わり、粘膜を強化して風邪などのウイルスを寄せつけにくくしてくれます。



日本の国民食。そう、心の友です(笑)。塩分には新陳代謝を上げる働きがあり、みそもカラダを温める食材です。温かいみそ汁は効率的に内臓を温めてくれます。1日1回は食べたいですね。具材はカラダを温める効果がある「しょうが」や「ねぎ」、「たまねぎ」そして

「かぼちゃ」などの根菜類をたっぷり入れるのがオススメ！みそ汁には1杯あたり2g程度の塩分が含まれています。1日6g以下の塩分摂取が勧められています。塩分の摂り過ぎにならないように注意しましょう。

# 飲む☆温活



世界最大の紅茶生産国インドでは、夏でも温かい紅茶を飲むのが一般的。

お茶にもはカラダを冷やすものと温めるものとがあります。その違いはなんと、発酵しているかどうか。発酵していないものには緑茶やコーヒーがあり、これらは体を冷やします。このチャイは、甘いミルクティーにショウガやシナモンなどスパイスを加えたチャイ。

地域によっては夏に気温が40～50°Cになるインドでは、基礎代謝を上げ、バテを防止するために好んで飲まれているそう。

発酵したお茶の代表格には、紅茶やウーロン茶、プーアール茶など。



実は甘酒は、夏の季語。

江戸時代、夏バテ予防や疲労回復のために夏になると売られていた甘酒には「米麹」と「酒粕」を原料とする2種類があります。

「米麹」を原料とするものにはアルコールが含まれていないため、子どもも妊娠中の方も飲むことができます。またミネラルが多く含まれています。「酒粕」を原料とするものには、アルコールが含まれているため、カロリーが少

し高め。しかし食物纖維が含まれているという特徴も！  
特徴がそれぞれ異なるため、好みや体調に合わせて選んでみましょう。



数年前から、その効果や効能に注目が集まっている「ルイボスティー」。ルイボスティーは南アフリカに自生する希少な植物ルイボス(マメ科)の葉から作られるお茶です。

実はこれも発酵したお茶。クセがなく、本当に飲みやすいお茶です！酵素が豊富に含まれていてアンチエイジングにも良いとされています。さらにビタミンやミネラル、鉄分も豊富に含まれているため、貧血を予防・緩和や血液循環の改善、代謝向上が期待できます。冷え改善において、イトコづくしのようです。

ちなみにノンカフェイン・カロリーゼロ。赤ちゃんや妊婦さんが飲んでも大丈夫。ぜひ一度、飲んでみては？

\*マグネシウムなどミネラル豊富の  
ルイボスティーは、体質によっては  
下痢などお腹をゆるくしやすい可  
能性があります。ご自身の体質や体  
調に合わせて摂取しましょう。



砂糖が含まれていない純ココアを選びましょう。ポリフェノールや食物纖維が多く含まれているココアはカラダを温める効果も。さらにココアには便秘解消やリラックス効果、インフルエンザ予防などメリットがたく

さんありますよ。



暑さや忙しさにかまけて、ついついシャワーで済ませてませんか？

カラダを芯から温めるために全身浴をしましょう。とは言っても、熱ければ熱いほど良いというわけでもありません。体温プラス2℃くらいが、最もリラックスできる温度だそう。これより温度が高いと熱く感じカラダが緊張してしまい、ゆっくり浸かるなんてできませんよね。10分以上、できるなら30分、ゆっくり浸かって全身ポカポカ状態をキープしましょう。



岩盤浴は温泉やサウナとは違い、温めた天然鉱石の上に横になり、お湯のない温熱浴。

サウナと比べて温度は低く、湿度は60～80%と高いため、サウナは無理！という方でも岩盤浴はゆっくり入れる方も。天然鉱石からは遠赤外線が放射されていて、カラダの芯から心地よく温まることができます。自律神経の働きにも良い影響を与えると言われています。全身リラックスに効果があるため、疲労ケアや代謝アップ、老廃物の排出促進にも効果的だそう。



# 開門!! 第15回 リハビリ道場!! × 尿もれ改善

「尿もれ」というと、高齢の方だから？と思われるが、男性と女性の「尿もれ」の原因と治し方には違いがあります。男性の場合、おしっこが出終わったと思ったのに下着に少しだけ…もれてしまう「チョイもれ」などが多いそう。一方、女性の場合は腹圧性尿失禁といって、笑ったり重いものを持ったりーおなかに力が入ったときに尿がもれるというケースが多いそう。この女性特有の「尿もれ」は、なんと40歳以降の女性の40~60%の方にみられます。高齢の方に限らず、若年層にも見られる女性特有の「尿もれ」を改善する！をテーマに今回をお届けします。

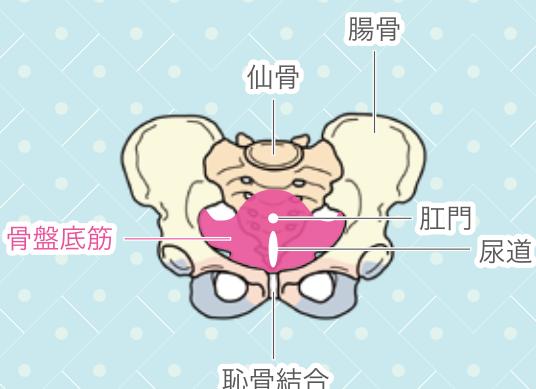
さて、この「尿もれ」。実は「骨盤底筋」の働きが弱まっていることが原因かもしれません。

「骨盤底筋」とは、骨盤に張りめぐらされたハシモックのように子宮や腸、膀胱を支えている筋肉です。ところが加齢や妊娠・出産によって、この「骨盤底筋」は伸びたり、弾力を失ったりします。すると内臓が支えられなくなってどんどん下へ降りてしまい、膀胱を圧迫して尿もれを起こしてしまいます。

この「骨盤底筋」を鍛えることが「尿もれ」を改善してくれるのです。

さらに、骨盤底筋を鍛えるなら「尿もれ」が改善するだけでなく、姿勢を改善したり、ウエストサイズを1ランクダウンも実現するという嬉しい効果も！

「骨盤底筋」は筋肉なので、定期的に鍛えることが必要です。ラクに続けられて、効果が高いと言われる「骨盤底筋体操」をご紹介します。



## 1. 骨盤底筋体操とは

「骨盤底筋体操」は、肛門と膣を締めたり、緩めたりすることを繰り返して行います。テレビを見ながら、掃除をしながら、いつでもどこでもできる体操です。骨盤底筋体操は骨盤底筋を意識して、正しい筋肉を使って鍛えなければ効果があまり期待できません。また効果が出るには約3ヶ月かかると言われていますので、気長に続けるようにしましょう。

\*正しい筋肉を使っていることを意識しましょう！

\*規則正しく毎日続けましょう！

\*腹圧がかかる時に早めに締めるようにしましょう！

\*良くなったら感じても、気長に続けましょう！

## 2. 目的と効果

①尿もれの改善

②姿勢が良くなる

姿勢を保持する筋肉が働きやすくなります。

③便秘解消

骨盤底筋は便の排出に大きな役割を持っています。骨盤底筋を動かすことで、排出を助け、便秘の改善に繋がります。

④ウエストラインが引き締まる

骨盤が安定しウエストラインの筋肉の働きが良くなります。

⑤臓器の動きを良くする

骨盤底筋を鍛えることで臓器の位置を正しい位置へ戻すことができ、その結果、臓器の動きを良くします。



基本編

# ドローアイソ☆



- ①椅子に腰と背中があたるよう深く腰掛けます。足を軽く開き、片手を下腹部にあて、からだをリラックスさせます。



- ②その姿勢で12~14秒程度、肛門や脛をお腹側にじわじわっと引き上げるようにしめます。きつい方は、最初は5秒ぐらいから始めてください。

- ③しめた後は、力を抜いて46~48秒程度、からだをリラックスさせます。

- ④1分間に行う「しめる」「ゆるめる」のサイクルを10回繰り返します(合計10分間)

基本編

# 骨盤ゆらし☆



- ①仰向けの姿勢になり、両ひざを軽く曲げて立て、足を肩幅に開き、からだをリラックスさせます。



- ②下腹部の上に片手を乗せ、12~14秒程度、肛門や脛をお腹側にじわじわっと引き上げるようにしめます。きつい方は、最初は5秒ぐらいから始めてください。



- ③しめた後は、力を抜いて46~48秒程度、からだをリラックスさせます。

- ④1分間に行う「しめる」「ゆるめる」のサイクルを10回繰り返します(合計10分間)

## ヒップリフト☆

- ①仰向けに寝た状態になり、足を肩幅に開き、膝を立てましょう。
- ②息を吐きながらゆっくりとお尻をキュッと締めながら上げていきます。  
内ももに力が入るよう行います。
- ③肩、背骨、膝が一直線になるまで腰を上げていきましょう。
- ④腰を上げたらそのまま3秒間停止をして、ゆっくりと息を吸いながら降ろしていきましょう。



## 骨盤ゆすり☆

- ①両足を前に揃えて座ります。
- ②腰をひねりながら、お尻で骨盤を押し出すように10歩前へと進みましょう。
- ③後ろへと10歩進みましょう。



### ☆ポイント☆

お尻の左右を前後へ動かすようなイメージで!!

管理栄養士  
による  
健康レシピ。

# 魚とナスのマリネ

1人分 204kcal 塩分 0.8g



## ホスピタルストリートギャラリー

アトリエ画遊と仲間のWA展



# いき いき

第2、3、4 火曜日★  
開催中!  
**健康教室**

事前申し込み不要

午前10時30分より

ところ 4階デイルーム

参加無料

7月24日

(火)

糖尿病の食事について

血糖値の上がりにくい食事とは

8月7日

(火)

高血圧の改善は食事の改善

高血圧改善の栄養素を含む  
食品とは・・・

8月21日

(火)

間食のコツ

間食は時間と量次第。身近にある  
甘いもののカロリーを紹介します。

9月11日

(火)

脂質異常症について

放置されやすい脂質異常症。コレ  
ステロール・中性脂肪について説  
明します

9月25日

(火)

食物繊維足りていますか?

不足しがちな食物繊維。その効果  
や多く含む食品の紹介

※祝日等により開催日が変更になる場合が  
あります。

お問い合わせ 栄養管理室まで

TEL: 0949-26-2311(代)

ホスピタルストリートに展示したい方 募集中!!



当院では、ホスピタルストリートに写真や  
絵画、書などを展示して下さる方を募集し  
ています。個人でもグループでも構いません。  
お気軽にお電話下さい。

掲示期間: 1ヶ月ごと

※肖像権の侵害が生じないよう、応募者の  
責任において必ず被写体の人物に公表の承  
諾を得て下さい。

お問い合わせ

福岡ゆたか中央病院 総務企画課まで

TEL.0949-26-2311(代)

## 初めて受診される患者様へ

当院を初めて受診される患者様は緊急の場合を除き、当日の新患当番医が診察致します。  
次回より専門医が診察致しますので、ご了承下さい。

※紹介状をお持ちの患者様を優先してお呼び致しておりますので、ご了承下さい。

## 診察のご予約および変更のお電話について

診察のご予約は3ヶ月以内に受診された患者様のみとなっておりますので、ご了承下さい。  
お電話での予約は下記の時間帯のみになります。

月曜日～金曜日	午後1時より 午後5時まで
翌日の予約のみ	午後1時より 午後2時まで

※土・日・祝祭日は予約および予約の変更を受付けておりません。



## 診療案内

平成29年6月1日より皮膚科の診療時間が変更になりました！

## 診療受付時間



内科・外科 整形外科	午前8時30分より 午前11時30分まで
眼科(初診) [月・木・金曜日]	午前8時30分より 午前10時30分まで
眼科(初診) [火曜日]	午前8時30分より 午前10時まで
眼科(初診以外)	午前8時30分より 午前11時30分まで
皮膚科	午後1時30分より 午後4時まで

## ご面会について



### 面会時間について

平 日	午後1時より 午後9時30分まで
土・日・祝祭日	午前10時より 午後9時30分まで

### お願い

- ◆ 面会の方は、なるべく少人数・短時間でお願いします。
- ◆ 小さなお子様は、感染防止のため特別の場合を除いてご遠慮下さい。
- ◆ 面会の方の病室内での飲食はお断りしています。
- ◆ 面会への配慮(希望されない等)が必要な方は、入院時にお申し出下さい。
- ◆ 病状によっては面会をお断りすることがあります。または、その時間を制限させて頂くことがありますので、ご了承下さい。
- ◆ 特別な事情により、時間外に面会を希望される方は、看護師にお申し出下さい。

## 地域医療連携室ご利用下さい

FAX.0949-26-2372(直通)

- ◆ FAXでの診療依頼の受付
- ◆ 電話での受診、入院、転院依頼の受付
- ◆ 受診報告のFAX送信、返書の郵送
- ◆ 紹介・逆紹介に関するデータ集計
- ◆ 他の医療機関、関係施設の情報収集
- ◆ その他、医療機関・関係施設との連絡調整窓口

### STAFF

事務長	野口 利幸
医療社会事業専門員	浦田 恒夫
	永田 健一
	橋垣 崇則
	飯野 香子
	吉川 保子
事務	青野 由紀子

診療科	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
内科	高血圧 心臓病	松本 重藤	松本	重藤 新患当番	松本 重藤 宮田 健
	糖尿病	納富	納富		納富 午後予約のみ 新患当番
	リウマチ 膠原病	中塚 新患当番 午後予約のみ	中塚 紹介のみ	中塚	中塚 第2以外 田中 第2のみ
	甲状腺・内分泌				大塚 予約のみ
	一般内科		船田	船田	船田 新患当番
	ものわすれ外来			司城 予約のみ	
消化器科	川床 新患当番	長畠 新患当番 大野 第2・4のみ	長畠	川床	川床
呼吸器内科	横山	今田 高尾 新患当番	篠崎 新患当番 高山 尾 横山 午後予約のみ	横山 新患当番 宮崎	篠崎 今田 新患当番
外科	小野 坂井	松成 萱島	小野 谷口	松成 坂井	萱島 谷口
呼吸器外科			生田		
乳腺外科	生田 予約のみ	金城 予約のみ			予約のみ
整形外科	友弘	友弘	友弘	非常勤	友弘
	手術のため、受付時間が変更になる場合がありますので、ご了承下さい。				
眼科 要紹介状	永富	永富		永富	永富
皮膚科 午後のみ	吉岡は				吉岡学

※学会・緊急手術等で予定が変更になる場合があります。申し訳ございませんが、ご了承をお願い致します。詳しい休診情報については、当院ホームページをご覧下さい。



遊びじゃない！脳トレだ！

# おとなのぬりえ

第8弾「アトラーニ」



「大人の塗り絵 世界の街角から」サイト様の全面ご協力のもと、始まった「おとのぬりえ」も何と！

第8弾！今回のテーマは「アートセラピー（芸術療法）」です。主に欧米の精神医療の一環で研究された“心のケアに役立つ心理療法”で心理的な病や、様々な障害を持つ方の治療に役立つとされています。治療目的だけではなく健康な人の悩みや苦しみを癒し、自己成長や自分らしさを取り戻すことにも役立ちます。

「アート」と言うと格式高く感じるかもしれません、何も特別うまくできる必要はありません。言葉にできない感情を、そのままに表現すればいいのです。絵画や陶芸、音楽、俳句、刺繡や書道…芸術と呼ばれる分野であれば何でも大丈夫。

「ぬりえ」も、その1つ。気軽に始めることも、途中で“やめる”こともできます。「無理に仕上げようとせず、気が向いた時に気が向いただけ」がマル。

この連載でも取り上げましたが、ぬりえにはストレス発散やリフレッシュ効果があります。理由は普段使う脳とは違う部分を使うから。

「左脳は論理」「右脳は感情」とそれぞれ別の分野で働きます。現代社会では左脳優位なため、悲しいかな…リラックスとは程遠い状態。対してアートは右脳を活性化させ、心をリラックスさせてくれます。

「心はどこにありますか？」

この質問に、あなたは心臓を指すでしょうか？  
正解は脳。心のバランスを取るには、脳のバランスを取ることが重要なのです。

脳のバランスを取り、リフレッシュする時に新しいアイデアが思い浮かぶことがあります。

興味深いことに、成功したビジネスマンの中にはアートを取り入れている方も。飲料メーカーとして言わざと知れた「サントリー」の2代目社長、(故)佐治敬三氏の趣味は油絵を描くこと。経営者として辣腕を振るう影には、こうしたアートによるリフレッシュの力があったのかもしれません。文化・芸術を愛した佐治氏は、有名なサントリー美術館やクラシックの殿堂として知られるサントリーホールの建設にも力を注い

だ方。サントリーホールの設計には、あの楽壇の帝王！マエストロ(故)カラヤン氏の助言があったことも有名…。クラシックの話はこの辺りで(笑)。

話を戻すと、誰もが気軽に始めるができる分「注意」が必要！絶対にやってはいけないのが、「絵(作品)を批評すること」。アートセラピーは、テレビであるような「〇〇な性格」と占いのように判断するものではありません。

言葉にできない感情が表現されたものであることを考えて、批評は絶対にやめましょう。

イタリアー(いち)、小さなコムーネ(基礎自治体)アトラーニ。人口約900人、2011年の国勢調査によると0.12平方kmと、小さな小さなこの町は、最も小さな国と呼ばれるバチカン市国の約1/3ほどの大きさです。

アマルフィ海岸にある町の1つであり、町並みの美しさから映画やCM撮影でたびたび用いられています。美しさに加えて海沿いの町だけあって、新鮮な魚介料理が美味しいレストランがあるそう。日本では映画で一躍有名となった「アマルフィ」から海岸線を歩くと、およそ15分で「アトラーニ」に着きます。歴史ある古き街並みと海を見ながらの散歩は格別に爽やかにされることでしょう。爽やかに歩いた後はイタリアを起源とするリモンチェッロを飲んで、さらに爽やかにされるのも良いかも☆

Special Thanks \*\*\*

Hisato Moriya 様

「大人の塗り絵 世界の街角から」

<http://www.hisatonbo.com/coloring2/>

ほかにも素敵なおぬりえがたくさん！ぜひご覧下さい！

完成見本





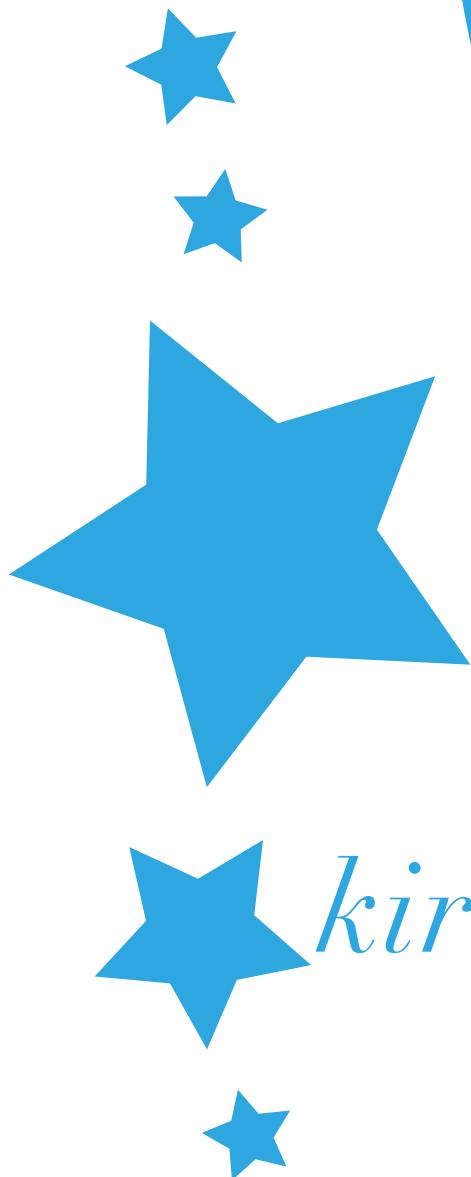
Atheni  
Hiroyo  
HORIYAMA

## 福岡ゆたか中央病院の理念

最新の医療を提供することで、病む人と職員が幸せになり、地域社会が健やかに栄える病院を目指します。

### 基本方針

1. 病む人の立場に立った医療を提供し、選ばれる病院となります。
2. あらゆる診療情報を病む人と共有し、地域医療機関と連携します。
3. 筑豊医療圏における医療、保健、福祉の総合的基幹センターを目指します。



## 独立行政法人 地域医療機能推進機構 福岡ゆたか中央病院



〒822-0001  
福岡県直方市大字感田523番地5  
TEL 0949-26-2311(代)

<http://fukuoka.jcho.go.jp>

福岡ゆたか中央病院|

検索

