医療法人医理会　広報誌

いちょう

2023.10

医療法人医理会
広報分科会

目次

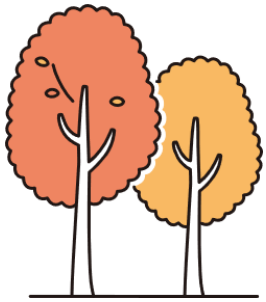
特集：
『運動の秋、食欲の秋 』　・・・2～4
～秋におすすめの食事、運動～

院内報告：
職場体験おこないました　……5
新入職員紹介　……6
イエローだより
歯科室報告③（歯周病について）　……7
診療時間のご案内　……8

2023年　医理会テーマ

『 利他心の醸成 』

※利他心（利他の心）とは自分の事より他の人のために尽くすことです



運動の秋、食欲の秋です
健やかに秋を過ごしましょう

暑い夏が終わり、やっと涼しくなってきました。
『美味しいものを食べに行きたい。』『健康づくりのために体も動かしたい。』
と思ってる方も多いのではないでしょうか。
今回はそんな秋を健やかに過ごせるための食事や運動について
紹介したいと思います。

食事

①体を冷やさない

常温や、温かい食べ物・飲み物を摂取しましょう。

②胃腸の調子を整える

消化の良いものを食べましょう。旬の食材では、人参や芋類おすすめです。

③水分補給（乾燥予防）

水分補給を意識しましょう。暑さも和らぎ、摂取量が減りやすい時期になります。旬の果物もおすすめです。

④トリプトファンを摂取する

大豆成分、乳製品、魚類、ナッツ類、卵、バナナなどに多く含まれています。

運動

ウォーキングのすすめ

日常生活の歩きや散歩とは異なり、"健康のため"という目的をもって行う歩きをウォーキングといいます。ウォーキングは必要な道具や環境を必要とせず、「いつでも」「どこでも」「誰でも」行うことができる最も手軽な運動です。

- ○ 心肺機能の強化
- ○ 骨の強化
- ○ 生活習慣病の改善・予防
  高血圧の改善、肥満の解消、脂質異常症・動脈硬化の改善、肝機能の改善、 糖尿病の改善など期待できます。
- ○ 腰痛の改善
  正しいフォームで行うことで、筋力や関節可動域が高まり筋バランスが整いやすくなります。
- ○ リラックス効果
  一定時間続けることでリラックスさせるセロトニンという神経伝達物質が分泌されます。
- ○ 社会的効果
  人と関わる機会が増えたり交友関係が広がったりすることが期待できます。

ウォーキングの姿勢

視線は自然に前を向き、背筋を伸ばします

肘を曲げて腕を振ります

足の親指から足の小指まですべての指が働くように意識します

足は後ろ足のつま先で地面を踏み込むようにして重心を前に移動させます

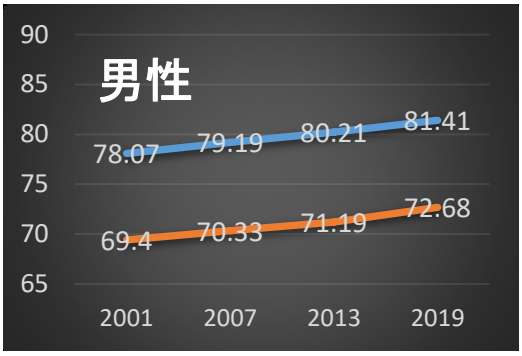
平戸市保健センターが作成している平戸市健康ウォーキングガイドブックより抜粋

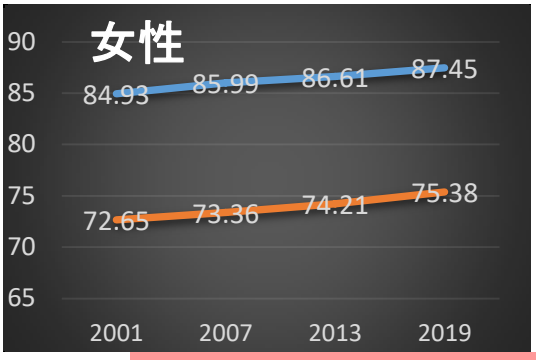
※①医療法42条に基づいて認可された、
医療法人（柿添病院）が運営する運動療法施設（メディカルフィットネス）

疾病予防運動施設※①
ミシックジム で運動しませんか？

平均寿命と健康寿命

わが国は、いまや世界有数の長寿国です。その一方で食生活や運動習慣などを原因とする生活習慣病の増加にともない、認知症や寝たきりなどの要介護状態になる人々が増えています。下のグラフは平均寿命と健康寿命の男女別のグラフです。男女ともに徐々に伸びていることが分かると思いますが同時に平均寿命と健康寿命には男性で約9年、女性で約12年ほど差があります。これは日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味しています。





平均寿命
健康寿命

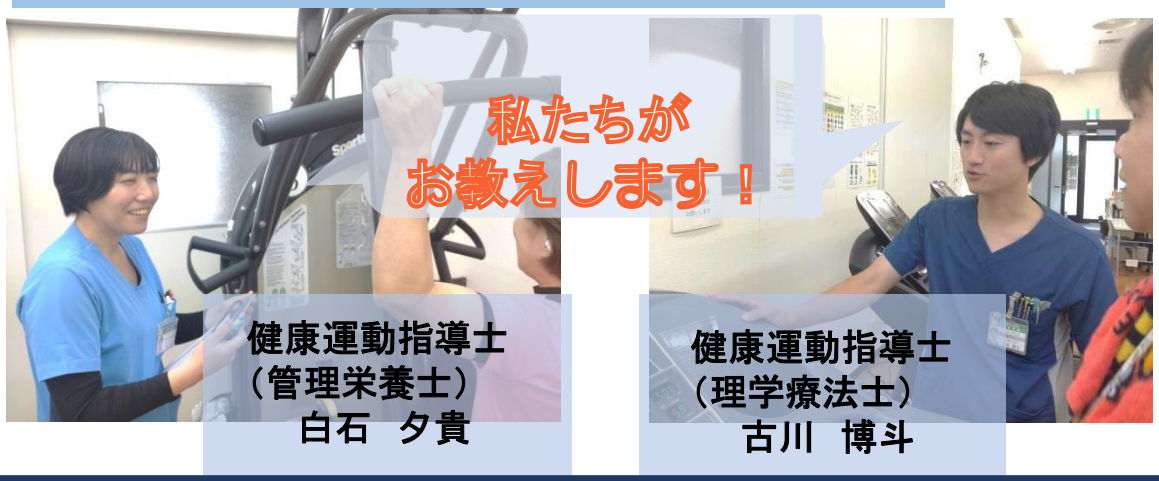
平均寿命が高くなっている今、
健康寿命を延伸していくことが
いつまでも元気で暮らせるポイント！！

①運動で予防しましょう！
②筋力トレーニングで貯筋しましょう！
③＋10を意識しましょう！

国が推奨する＋10運動を行いましょう。 いつもより10分長く歩く、10分長く掃除するなどの普段の生活で行う動作を少しずつ長く行うことで、忙しい毎日でも活動量を確保出来ます。

だけど…実際にどの様な運動をしたら良いかわからない。
自分の運動が正しいのかわからない。

＼そんなあなたへ／



幅広い料金 コース設定

幅広い料金・コースにより自分にあったコースを選択できます。
忙しくて通うことが出来ない方でも、ビジターや回数券を利用して気軽にご利用いただけます。

InBody（インボディ）

体成分分析機「InBody」はあなたの身体を全て数値化。
測定は数十秒で終わり、体重・体脂肪量・体脂肪率・部位別筋肉量など、様々な数値を図ることが出来ます。

運動プログラムの作成

InBodyの結果を活かし、健康運動指導士が「自分にあった運動プログラム」を作成致します。
安全で効率よく健康で理想的な身体へ近づくことが出来ます。

厚生労働省認定の健康運動指導士が正しく安全な運動療法を提供し、

会員さまの健康増進に必要な知識・予防・自立性を支援します。

職場体験に来院（4年ぶり!!）

7月に平戸中学校「職場体験」、8月に平戸社協主催「スマイルフォーボランティア」が開催され、中学生・高校生の職場体験を当院で受け入れました。コロナ禍でしばらく医療機関での受け入れが出来ていませんでしたが約4年ぶりに当院での職場体験をおこなうことが出来ました。この体験を通して医療従事者を目指し地元で働いてくれることを期待しています。

患者さんの対応や車イスの操作を
体験してもらいました。

職員や先輩学生（リハビリ実習生）との
ディスカッションや進路相談も行い、
現場の生の声を聴いてもらいました。

2023.3月から8月までに入職した職員を紹介します。
どうぞよろしくお願い致します。

所属部署／職種／氏名
①好きな事or好きな物
②ひと言

木引田介護スクエア
居宅介護支援事業所
介護支援専門員

はまさき　まゆみ
濵﨑　眞由美

①韓国のドラマを観る事
②ちょっと老けた新人ですがよろしくお願いします

医事課　受付
事務員

はしぐち　ちはる
橋口　千春

①音楽を聴く事、ライブに行く事、映画鑑賞
②テキパキ動けるように早く仕事を覚えたいです。

検査課　臨床検査室
臨床検査技師

まつお　なおや
松尾　直哉

①読書、ゲーム実況動画鑑賞
②地域医療に貢献できるように一生懸命頑張ります

総務部　経理課
事務員

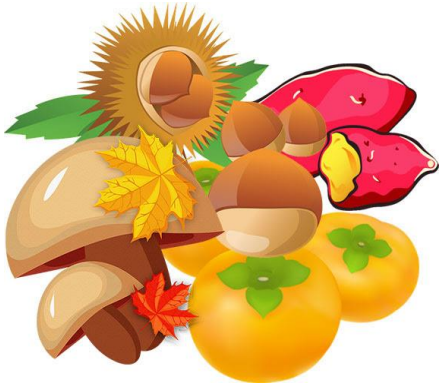
はるた　さゆり
春田　小百合

①スポーツをする事
スポーツ観戦(バレー・野球・ソフト)
②まだまだ未熟な私ですが一生懸命頑張ります。
よろしくお願い致します

看護部　2病棟看護課
看護師

こやま　ゆめ
小山　夢

①バレーボール
②職場の皆さんに恵まれて、楽しく仕事が出来ています。
患者さんの安全安楽を考え、仕事を頑張ります！



イエローだより

こんにちは。事業所内保育所イエローハウスです。現在、在籍児は0歳男児1名です。
今年の夏は、猛暑でしたね。暑さにも負けず、沐浴やプール、水遊びと夏ならではの遊びを楽しみました(^▽^)/。水分補給や睡眠もしっかりとって元気に遊んでいます。

沐浴
&
プール遊び

第3回 『歯周病の進行』

歯周病はプラーク(歯垢)が歯と歯ぐきの境目にたまることによって発症します。プラーク(歯垢)は、歯にベタベタとつく細菌のかたまりです。この中に潜む歯周病菌が出す毒素が歯の周りの組織に炎症を起こします。炎症で歯を支える骨が失われると、歯がグラグラになります。また、炎症が続いていると、歯周病菌や菌の出す毒素が血流に乗って心臓に運ばれたり、肺に入ったりして、全身疾患を引き起こす恐れがあります。

①健康な歯ぐき　②歯肉炎　③軽度歯周病　④中度歯周病　⑤重度歯周病

引き締まったピンクの歯ぐき

歯ぐきは引き締まっていて、淡いピンク色をしています

プラークがたまる

プラークがたまり、歯ぐきに炎症が起こります。
骨の吸収は認められません

歯周ポケットが深くなる

歯茎の炎症がおこり赤く腫れています。
この頃から骨の吸収が始まります

歯茎ぐきの炎症が広がる:

歯茎の炎症は進行し、赤く腫れています。
出血や膿が出てくる場合もあります。

骨が吸収される

歯を支えている骨はますます吸収され歯のグラグラが著しくなります。

歯周病の進行度は自覚症状が少ない病気のため、ご自身では気づかないことが多いです。
日々のブラッシングを丁寧に行うと同時に、歯科医院を定期的に受診し歯周病を予防しましょう。

診療日のご案内

※医師予定については変更等がございますので、
来院される前にご確認願います

【診療時間】　平日：9:00～12:00　14:00～17:00　土曜：9:00～12:00

		月	火	水	木	金	土
外来	外科・内科 柿添圭嗣（　木　　病棟回診） 柿添三郎（　月・木　内視鏡） 岩井輝臣（火・水・金　内視鏡） 黒肱敏彦（月・火・木・金　）	○	○	○	○	○	○ 岩井 （休）
		午後の診療は行っておりません ※柿添三郎　水曜　午前　肝臓外来					
	外科 九州大学病院　第二外科	○	○	○	○	○	○
	小児科・小児外科 柿添由美子	○	○	○	○	○	○
		午後の診療についてはご連絡ください					
	歯科 柿添澄子	○	○	○	○	○	不定休
専門外来	皮膚科　丸田眞澄 9:30～12:00　14:00～14:30	休	○	○	○	休	休
	耳鼻咽喉科　九大耳鼻咽喉科 10:30～12:00　14:00～16:00	○	休	休	休	休	休
			※月曜日が祝祭日の場合その週はお休みになります				
	泌尿器科 佐世保共済病院　山田潤	休	休	休	休	○ ※午前のみ	休
	循環器内科	第1土曜　岡村圭祐　第２土曜　丸尾宇史　第3土曜　清水さや華 第４土曜　松尾邦浩　第５土曜　長田芳久　※午前のみ、午後予約のみ					
	脳神経外科 長崎労災病院　北川　直毅	毎月　第1・３　木曜日　※午前のみ					
	整形外科 長崎労災病院　髙橋　良輔	毎週水曜日　※午前のみ　予約制 手術がある場合はお待たせすることがあります					

病院までのアクセス

医療法人医理会 柿添病院
〒859-5152
長崎県平戸市鏡川町278番地
TEL　0950-23-2151　FAX　0950-22-5131
http://www.kakizoehospital.or.jp/
【面会について】
現在、感染予防の為、面会制限を行っております。
詳しくはお問い合わせください。

疾病予防運動施設　ミシックジム
TEL　0950-22-7700
営業時間　9：00～20：00

医療法人医理会　木引田介護スクエア
〒859-5113　長崎県平戸市木引田町414番地
リハビリ特化型通所介護　毎快
TEL　0950-22-7154　FAX　0950-26-0033
かきぞえ居宅介護支援事業所
TEL　0950-22-7153　FAX　0950-26-0033

医療法人医理会 柿添病院附属中野診療所
かきぞえ通所リハビリテーションセンター
〒859-5141　長崎県平戸市山中町696番地3
TEL　0950-20-4100　FAX　0950-20-4101
【診療科目】　耳鼻咽喉科・内科
【所　　長】　木寺　一希　日本耳鼻咽喉科学会専門医
【診療時間】　月～金　9:00～12:00　13:00～17:00
※午後の診療は事前にお問い合わせ確認をお願い致します