

# くましる

2024年 春号 vol.81



KUMASHIRO HOSPITAL

三井会のロゴマークは、「支え合う人々」と「健康 (health)」をイメージしています。



[特集]

## フットケア外来

大中臣神社の將軍藤(小郡市)

[理念] 安心と生きがいを、患者さんとそのご家族に深めていきたい。

医療法人三井会 神代病院 (救急告示病院/在宅療養支援病院) <http://kumashiro-hp.or.jp/>



# フットケア外来

私たちは10年後も自分で歩ける足を守る為に、フットケア外来を開設をしました。  
人は足から老いると言われます。  
歩行機能を維持することは、転倒の危険性を下げ認知機能の向上に繋がります。



- 足に関心を持ちましょう
- 自分でできるフットケアをしましょう

## 自分でできるフットケア

- 足浴 …………… シャワー浴の方は足だけでも
- スキンケア …… 夏でも保湿
- ストレッチ …… 足の関節を柔らかく
- 運動療法 …… タオルを使って

転倒防止のためにも、足裏の皮膚感覚を刺激し敏感にすることが大切と言われている。



## 皆さん、自分の足を見てみましょう

足底角化症  
かかとのひび割れ



肥厚爪  
爪の中に角質がたまる



爪白癬  
白くこなれてくる



- 外科・皮膚科医師と共にチームで皆様の足を診させていただきます。
- 足に関するお悩み(爪切り・巻き爪)がある方は、お気軽に外来看護師にご相談ください。



# 病棟での音楽療法を再開！

## 認知症進行予防に効果を期待



音楽療法とは、音楽の持つ特性を活用するプログラムを通してリハビリテーションを行うことです。不安や痛みの軽減、精神的な安定、コミュニケーションの支援、脳の活性化、リラクゼーションなどの効果が最近注目されています。

特に高齢の方は、昔の歌を思い出して音楽を聴いたり歌ったりすることで、脳の働きや身体の動きが促され、自然に笑顔が表れるようになります。認知症の進行予防としても、歌うことや楽器を使うことなど2つの動作を同時に行うことが有効とされています。神代病院の病棟ではコロナ禍で4年以上中断していましたが、回復期リハビリ病棟での音楽療法を再開しました。皆さん自由に両手で拍子を取ったり踊ったりする姿が見られ、声を出す機会が増えたことも好評をいただいています。



▲ 音楽療法士の資格者による音楽療法



## クロスワードパズル

1	2	3		4	5
	6			7	
8		9	10		
11	12		13		14
15		16		17	18
	19		20		21
22			23		

(答えはP.6)

### ↓ タテのカギ

- 2 勇猛・勇敢な人
- 3 土地の形
- 4 首都を移すこと
- 5 丸くて小さいもの
- 7 先には立ちません
- 8 父母のきょうだいの子供
- 10 正月には欠かせない  
米の加工食品
- 12 電波でテレビやラジオに  
届きます
- 14 片目でまばたき
- 16 地表で海じゃない部分
- 18 波が打ち寄せるところ
- 20 川岸に積み上げて  
洪水を防ぎます

### → ヨコのカギ

- 1 子供には必要です
- 4 論理的な主張や意見
- 6 アルコールが入ってます
- 7 良いダシが取れる海藻
- 9 年下の女のきょうだい
- 11 自分の足で歩くこと
- 13 1階から下
- 15 商品を消費者に  
直接販売する〇〇〇業
- 17 決められた数や時間、  
量に収まること
- 19 物が進む速さ
- 21 金より安価で銅より高価
- 22 手に持てる位の  
まっすぐで細長いもの
- 23 他人の文章に  
書き加えたりすること



New Member!

# 新入職員紹介

(2024年1月1日～4月1日入職)

看護師(1病棟)  
野中 瞳



前職では外来で勤務していました。慣れないことばかりで至らない点があるかもしれませんが、よろしくお祈いします。

介護士(グループホームくましろ)  
立石 純子



3月1日から入職いたしました。早く仕事を覚えてご利用者に寄り添った介護を行っていききたいと思ひます。

作業療法士(リハビリテーション部)  
下川 詩穂



患者様一人一人に寄り添ったリハビリを、提供できるよう日々精進していきたく思ひます。よろしくお祈いいたします。

准看護師(看護小規模多機能ホームかねしま)  
岩本 珠実



看護経験は20年以上になりますが、4月入職でもあり、新たな気持ちでがんばりたいです。職場の方々には、指導してもらおう事、相談する事も多いかと思ひますが、よろしくお祈いします。

看護師(回復期リハビリテーション病棟)  
吉長 聖子



一から学ぶ気持ちで頑張ります。よろしくお祈いします。

管理栄養士(栄養科)  
宮下 しおり



よろしくお祈いします。

事務(事務部)  
古賀 絵梨佳



事務部に配属になりました古賀絵梨佳です。何も分からず迷惑をかけると思ひますが、よろしくお祈いします。

介護士(神代病院デイケア)  
江口 隆宏



初めての職種ですが、よろしくお祈いします。

看護師(外来)  
西ノ菌 美希子



久しぶりの看護師復帰なので、緊張の連続ですが、元気に頑張りますのでよろしくお祈いします。

事務(健診保健部)  
石橋 耕平



北野町在住です。今までの経験を活かし、地域の皆様に貢献したいと思ひます。よろしくお祈いします。

理学療法士(リハビリテーション部)  
竹村 愛依



初めての実習が神代病院で、理学療法の楽しさを学ぶことが出来たので、入職することができて嬉しく思ひます。明るく笑顔で頑張ります!

保健師(健診保健部)  
田中 智子



一日でも早く仕事に慣れ、皆様のお力になれる様頑張りたく思ひます。よろしくお祈い致します。

臨床検査技師(臨床検査科)  
平田 裕子



挨拶、笑顔を忘れず、少しでも地域の皆様に寄り添えるように精一杯努力して参ります。宜しくお祈い致します。

看護師(回復期リハビリテーション病棟)  
野村 菜月



今まで回復期リハビリテーション病院で6年間勤務していました。これまでの経験を活かし看護士として成長していきたく思ひます。

営繕(事務部)  
高橋 浩



地元の消防本部で勤務していました。救急救命士、消防設備士などの資格を持っています。緊急時のファーストレスポンドーとして、お手伝いができればと思ひます。



## インドネシアからようこそ!

昨年12月より、グループホームくましろ・デイサービスくましろにの介護職員として、インドネシアから4人の技能実習生が来てくれています。また、3月にはさらに2人が新たに加わり、小規模多機能ホームくましろの介護職員として働いてくれています。



▲集合研修の様子



▲(左から)ラトナさん、シェラさん、ファディアンニサさん、シアさん



▲ネンさん、ユリダルさん

遠く故郷を離れ、家族や自分自身のために日本語や日本の習慣を勉強して来てくれています。

皆様のご理解と暖かいご支援をお願いします!

# ご自分のため、ご家族のため 定期的に健康診断を受けましょう。

神代病院 健診保健部

まずは健康診断を受けてご自身の健康状態を知り健康づくりをスタートさせましょう！

健診保健部では企業健診、一般健診、特定健診、保健指導など幅広く対応しています。  
皆様の穏やかで豊かなこれからのをしっかりサポートさせていただきます。

当院は北野町唯一の協会けんぽ生活習慣病予防健診実施機関に指定されています。

全国健康保険協会(協会けんぽ) 生活習慣病健診		
健診の種類	対象者	自己負担額(税込)
一般健診	協会けんぽ被保険者(本人)35歳～74歳の方 (基準:令和6年4月2日～令和7年4月1日生)	5,282円

## + 一般健診に追加できる健診

付加健診	一般健診を受診する 40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の方	2,689円	
乳がん検診	一般健診を受診する40歳～74歳の偶数年齢の女性の方	50歳以上の方 1,013円	40歳～48歳の方 1,574円
子宮頸がん検診	一般健診を受診する36歳～74歳の偶数年齢の女性の方	970円	
肝炎ウイルス検査	一般健診を受ける方のうち、過去にC型肝炎ウイルス検査を受けたことがない方	582円	

定期健康診断 Cコース	労働安全衛生法による健康診断	8,250円	
雇入時健診コース	労働安全衛生法による健康診断	8,250円	

そのほか各種コース、久留米市特定健康診査、大刀洗町特定検査、特定健康診査、後期高齢者健康診査、各種がん検診など実施しています。

2022年症状別死亡数トップは悪性新生物【がん】でした。がんも早期発見、早期治療することで5年生存率を上げることは可能です。協会けんぽ一般健診の方の胃部検査は当院では内視鏡検査で実施しています。胃内視鏡検査は直接胃部を観察できるため早期がんの発見に有効です。そのほか有効なオプション検査をご用意しておりますのでお気軽にご相談ください。



## がん罹患数の順位(2019年)

	1位	2位	3位	4位	5位	
総数	大腸	肺	胃	乳房	前立腺	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸3位、直腸6位
男性	前立腺	大腸	胃	肺	肝臓	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸4位、直腸5位
女性	乳房	大腸	肺	胃	子宮	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸2位、直腸7位

元データ:全国がん登録罹患データ

## がん死亡数の順位(2022年)

	1位	2位	3位	4位	5位	
男女計	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸4位、直腸8位
男性	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸4位、直腸7位
女性	大腸	肺	膵臓	乳房	胃	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸3位、直腸10位

元データ:人口動態統計がん死亡データ

ご予約・お問い合わせは 神代病院 健診担当まで ☎0942-78-3177



# 季節のレシピ



神代病院 管理栄養士 高島 知佳

## 春の訪れを告げる野菜【菜花】

菜花とは特定の植物の名前ではなく、植物のつぼみや花茎、若葉を食する物の総称を指します。

食物繊維やビタミン、ミネラルなどが豊富に含まれており、とても栄養価の高い食材です。

特にβ-カロテンやビタミンCの含有量は野菜の中でもトップクラス！

美肌効果や免疫力の向上を期待できます。また、独特のほろ苦さを持っているのが特徴でその特徴を活かして和

え物やお浸しにはもちろん、豚肉やマヨネーズなどの油脂類との相性も抜群です！

菜花は花が咲き始めると味が落ちてしまう為、葉や茎の緑色が鮮やかでみずみずしく、つぼみがかたく締まって密集しているものを選ぶのがお勧めです。

今回は旬の食材、【鯛】と【菜花】を春らしく彩り鮮やかにお寿司にしてみました。

## 菜花と鯛のロール寿司

材料 (直径4cm×長さ15cmのもの2本分)

### ● 酢飯

\*写真は、しば漬けとたくあん

ご飯…………… 1合(約300～330g)  
酢…………… 大さじ2  
砂糖…………… 大さじ1  
塩…………… 小さじ1/3  
好みの漬物\* …… 各20g

### ● 寿司ネタ

鯛の刺し身(さく) …… 80g  
菜花 …… 8本

### ● トッピング

好みの漬物(みじん切り) …… 適量  
醤油 …… お好みに  
甘酢生姜 …… お好みに

### 作り方

- ① 鍋にたっぷりのお湯(分量外)を沸かして塩少々(分量外)を加え菜花を茹でる。茹で上がった菜花はしっかりと水けを絞る。
- ② 酢、砂糖、塩を混ぜてすし酢を作っておく。
- ③ ボールにご飯を入れ、温かいうちに②を入れ、しゃもじで切るように混ぜる。
- ④ ③を2つに分け酢飯用の漬物(各20g)を加えてさらに混ぜ、酢飯を冷ます。
- ⑤ ラップに④を約15センチ幅に広げ、ラップを持ち上げて直径4センチ程度のロール状に整える。
- ⑥ ⑤に鯛、菜花、漬物のみじん切りを乗せ、食べやすい大きさに切り分ける。

※お好みに醤油をつけたり、甘酢生姜と一緒に召し上がってください。



# なんば しょーとね?

第12回

神代病院 外来  
看護師  
平塚 加代子さん



**Q. 入職されたのはいつですか?**

2020年12月です。

**Q. なぜ看護師になったのですか?**

学生の時脱臼骨折をした時看護師にあこがれを持ちました。

**Q. 看護師になられて何年になりますか?**

卒業後3年勤め出産子育てで休職、4年のブランクがあり潜在看護師研修を受け再就職しました。研修に参加し自信をもって復職できました。

**Q. 子育てとの両立は大変でしたか?**

家庭との両立を考え自分に合ったペースで仕事をしてきたので負担は感じていません。外来のパート同士子育ての話をして気分転換もしています。

**Q. 休みの日はなにをしていますか?**

粘土細工のミニチュアを作りネット販売していました。驚かれると思いますが石垣や関所巡り等歴史に触れると心が震えるほど好きです。いつか東海道五十三次を歩きたいです…誰か趣味の合う方声をかけてください。



**Q. これからの夢はありますか?**

供も成長して自分も成長したいと感じています。フットケアの資格取得や、看護師の復帰支援に関わりたいと思います。

## クロスワードパズルの答え

1	オ	2	モ	3	チ	ヤ	4	セ	5	ツ
		6	サ	ケ		7	コ	ン	ブ	
8	イ		9	イ	10	モ	ウ	ト		
11	ト	12	ホ		13	チ	カ		14	ウ
15	コ	ウ	16	リ		17	イ	18	ナ	イ
		19	ソ	ク	20	ド		21	ギ	ン
22	ボ	ウ		23	テ	ン	サ	ク		

(問題はP.2にあります)

## 編集後記

今号も広報誌「くましろ」をお読みいただきありがとうございます。新年度が始まり、皆さんは新しい生活には慣れてきたでしょうか。私も、気持ち新たに仕事を頑張りたいと思います。神代病院は令和6年2月に50周年を迎え、その記念として50周年記念誌を作成致しました。初めての記念誌作成で、写真撮影や撮影スケジュール、レイアウトが大変でしたが、良い作品が作れたと思います。機会があればご覧になってください。今後とも広報誌「くましろ」を宜しくお願いします。

(広報委員 富田 雄大)





# 外来診療予定表 (2024年4月1日現在)

診療時間 [月曜～金曜] 9:00～17:00 (11:30～12:30は受付休止) [土曜] 9:00～12:00

診療科	時間帯	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
内科	午前	○	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○	
整形外科	午前	○	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○	
リハビリ テーション科	午前	○	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○	
外科	午前	○	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○	
皮膚科	午前					○	
	午後		○				
専門診療	午前	循環器内科 呼吸器内科	糖尿病内科	呼吸器内科	循環器内科 呼吸器内科		
	午後	呼吸器内科	糖尿病内科 脳神経外科		呼吸器内科		

## 三井会グループ 事業所一覧



**神代病院**  
久留米市北野町中川900番地1  
TEL:0942-78-3177

**神代病院デイケア**  
TEL:0942-23-4321

**ケアプランサービス くましろ**  
TEL:0942-23-1214

**訪問看護ステーション 野いちご**  
TEL:0942-23-1211

**高齢者複合施設 くましろ館**  
久留米市北野町八重亀412番地  
TEL:0942-23-4888

**デイサービス くましろ**  
TEL:0942-23-4887

**住宅型有料老人ホーム かねしま館**  
久留米市北野町八重亀382番地1  
TEL:0942-23-1222

**ヘルパーステーション**  
定期巡回・随時対応型訪問介護看護  
きらら  
TEL:0942-23-1212

**訪問入浴サービス くましろ**  
TEL:0942-23-1212

**小規模多機能ホーム くましろ式番館**  
久留米市北野町石崎162番地1  
TEL:0942-41-3399

**グループホーム くましろ式番館**  
久留米市北野町石崎162番地1  
TEL:0942-41-3398

**小規模多機能ホーム くましろ八重亀館**  
久留米市北野町八重亀567番地  
TEL:0942-78-0230

**グループホーム くましろ**  
久留米市北野町八重亀391番地1  
TEL:0942-23-4323