

ふれあい

Fukuseikai Hospital
Public relations magazine

Vol.52
2022年
新春号

福西会病院広報誌

ご自由にお持ち帰りください。



お福2022

新年のご挨拶



特集

精密検査 (二次検診)部門を 開設しました

福西会ニュース

◎新入職医師紹介

呼吸器内科部長 平野 涼介 医師

◎野芥公民館にて院外講座を行いました!

◎消防訓練を実施しました!

部署紹介

4階病棟

栄養ニュース

五大栄養素について

リハビリニュース

5分で出来る腹筋を割る運動

連載

うちのペット^{のり}紹介します Vol.8



ホームページ

QRコードでアクセスできます。

<https://fukuseikai-hp.com>

2022
令和4年

明けましておめでとうございます。
今年もよろしくお願ひ申し上げます。

新年のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひ申し上げます。

去年もおとし同様に新型コロナウイルス感染症に振り回された1年でした。東京オリンピック2020は一年遅れで2021年夏に開催されましたが、時を同じくして全国的に新型コロナ第5波が猛威を振るい、入院を必要とする患者さんが多く病床不足となり入院が困難になり、自宅で死亡するニュースを度々目にする状況でした。

令和3年の新型コロナ第4波と5波の時期の福西会病院は、新型コロナ感染患者や感染疑い患者の受け入れ病院として指定された病床数を超える入院患者数がありましたが、治療や対応を上手く行うことができ安堵しました。この1年間、当院は感染症指定病院ではないのですが、少しでも新型コロナ感染患者さんに対応できるように病院の一部を改修し、設備を整え、必要な検査機器を増やし、来院される皆様の安心・安全を確保する努力をしてまいりました。

令和4年の新年を迎え、風邪やインフルエンザで発熱する多くの患者さんが来院される可能性があり、その対応に新型コロナ患者受け入れ病院として身の引き締まる思いです。今後、新型コロナワクチンの更なる接種率向上と3回目のワクチン接種開始や各種治療薬の開発が進み感染者数が減ると共に重症化も抑えられる年となることを期待しています。外来でのPCR検査やインフルエンザ

検査、そして必要な採血やCTなどのレントゲン検査等を短い時間で終了し、的確な治療がスムーズにできるように準備を整えたいと思います。

多くの皆様は、日常的にマスク着用、手洗い、3密（密閉、密集、密接）回避、ソーシャルディスタンスを守るなどの感染症対策を励行しておられます。福西会病院では感染に対してより安心・安全な病院となるように努力を致します。現在までの具体的な取り組みと予定している内容は、①発熱外来は通常とは別の入口やプレハブ診察待機室を設け、受診には当日の午前中に電話予約をして午後に受診する、②PCR検査機器を2台に増やし効率を上げる、③当院のレントゲン撮影機器の専有化をはかる、④オンライン診療の導入により来院の機会を少なくする、⑤人工知能付き内視鏡等の装置の導入で診断精度の向上や診断時間短縮を進める、⑥通常の診療を短時間や短時間でできる工夫を行うことなどを精査し実行してまいります。

今後、短い期間で新型コロナウイルスが消え去ることはないでしょう。しかし、国民の皆様において感染対策や対応が更に浸透し、そして多くの治療薬が出現することにより感染を防ぐとともに感染しても重症化しないようになれば、次第に以前の日常に戻ると思われます。その日が一刻も早く来ることを願ひ、日々の診療にあたります。

皆様、令和4年が良い年となりますように。



副院長

不破 功

明けましておめでとうございます。早いもので令和も4年になりました。

この年号に慣れた今日においても、「令和」という響きは美しく、しかも簡潔で、格調高い年号だと思います。

ワクチンの普及や日本人の几帳面さもあいまって、昨年11月にはかなり収束に近づいてきたかに思われましたが、オミクロン株という新たな脅威が目の前に現れてきました。

おそらく今年も全く油断のできない生活を強いられるのだと思いますが、心の疲労蓄積に気を付けながら新しい一年を乗り切っていきたいものです。

パンデミック以前の普通の日常のありがたさが身に沁みます。幾多の制約の中においても、きちっとした医療が提供できれば幸いです。今年が良い年でありますよう祈念いたします。



病院長

山下 裕一



副院長

篠原 徹雄

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は、さまざまなワクチンや治療薬が開発され、日本国内に関してはやや落ち着きを保っています*が、オミクロン株が脅威とならないように対策がなされています。当院も院内クラスター発生や陽性患者受け入れなど多くのことを学び、経験も積み、積極的にCOVID-19の対応を行ってきました。

そのような中で、当院も地域の他医療機関と連携し2次救急医療機関として年間約2500件の救急車搬送を受けており、地域救急医療の要を目指しておりますが、令和3年は、2500件を超える救急車受け入れ数となっています。コロナ禍期間にもかかわらず、救急車受け入れ、救急医療に貢献できたことをうれしく思います。今後もCOVID-19院内感染を防ぐと共に、皆様に安心して検査・治療を受けて頂き、この地域の医療および救急医療を担い、継続していく予定です。

玄関での検温チェック、手術前・入院前のPCR検査など、ご理解ご協力のほどお願ひ申し上げますとともに、今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

※2021年12月時点

精密検査(二次検診)部門を開設しました



ひぐち とおる
樋口 徹

日本内科学会認定医・総合内科専門医
日本消化器病学会専門医・指導医
日本消化器内視鏡学会専門医・指導医
日本消化管学会専門医・指導医
日本がん治療認定医
日本ヘリコバクター学会認定医
臨床研修指導医

医師紹介

令和3年4月に内視鏡センター長に就任いたしました。それに伴い、新たに「精密検査(二次検診)部門」を立ち上げる運びとなりました。

主に一次健診で、要再検査・要精密検査・要治療となった方が対象となります。胃・大腸の消化器疾患の他に、肺や前立腺の病気の早期発見を目指した精密検査部門となっています。ピロリ菌感染の可能性がある指摘された方、胃バリウム検査での異常を指摘された方、便潜血反応陽性となった方は、ぜひ一度受診をおすすめします。

「内視鏡検査=怖い検査」といったイメージをお持ちの方は多くおられると思います。そういった不安をお持ちの受診者にも安心して検査を受けていただけるよう、当センターでは、ご希望の皆様には鎮静剤を安全に使用する事で、安心感を提供できることと思います。

また、福岡県内では、まだごく限られた病院でしか導入されていないAI(人工知能)を利用した大腸内視鏡診断支援システムを他に先駆けて導入いたしました。これにより、微小な病変さえ見落とすことなく、質の高い検査を遂行する事が可能となっています。

加えて、医師・看護師・臨床工学技士らによる「チーム医療」で、皆様が安心・満足して受診いただける質の高い内視鏡検査を提供できるよう、日々業務に取り組んでおります。平日は午前・午後、土曜日毎週によっては検査対応可能ですので、まずはお気軽にお問合せくださるようお願い申し上げます。

日本人の死因の第1位は「がん」です。

がんの部位別死亡率をみますと、男性では1位が肺がん、2位が胃がん、3位が大腸がんであり、加えて前立腺がんも高い死亡率を占めています。

女性では1位が大腸がん、2位が肺がん、3位が膵がんとなっていますが、胃がんも高い死亡率となっています。消化器のがんである胃がんと大腸がんが男女とも上位を占めています。また、年齢的にも40歳を過ぎる辺りから、がんにかかるリスクも上がっていきます。

平成29年度 消化器がん検診全国集計のデータによれば、福岡県全体の胃がん検診での精検受診率は66.3%(要精検者数17,091人に対し精検受診者数は11,334人)で、残り33.7%の方は未精検(未検査)です。また、大腸がん検診に至っては精検受診率49.0%(要精検者数27,009人に対し精検受診者数は13,230人)で、残り51.0%の方は未精検(未検査)となっています。

がんの早期発見・早期治療ができれば、治療後に生き続けられる可能性が大きくなります。

そのような状況を踏まえ、このたび当院にて「胃・大腸等精密検査(二次検診)部門」を新たに開設し、一次健診で「要精密検査」「要治療」と判定された方に対する精密検査・治療を行うことと致しました。

(一次)健診と(二次)検診との違いとは？

健診とは 健康診断の略であり、体を全体的にチェックするものです。会社で行う定期健診や特定健診(特定健康診査)が主なものになります。肥満はないか、血圧は大丈夫かなど、生活習慣を見直すことを目的とした一次予防の検査のことを言います。

検診とは がん検診(胃がん、大腸がん、肺がん等)や歯科検診など、特定の臓器を検査することを目的とした場合の検査を表します。予防医学的には早期発見が目的ですので、二次予防の検査になります。

胃・大腸精密検査の内容

【胃内視鏡精密検査】

胃痛や潰瘍、胃もたれ、胸やけなどの原因を調べるために行う検査です。日本人に多いと言われる胃がんの早期発見・早期治療のためにも、40歳を過ぎたら年に一度は検査を行いましょう。

当院の胃内視鏡検査が苦しくない3つの理由

- ①鎮静剤を使用することで眠っている間に検査が終わります。体への負担が少ない検査が可能です。
- ②鼻から入れる内視鏡は「オエッ」となりません。鎮静剤が使用しづらい方のために鼻から挿入する細径スコープも常備しています。
- ③最新の内視鏡システム「EVIS X1」を導入しています。

【胃内視鏡精密システム(検査機器の特徴)】

令和2年7月に発売となった最新の内視鏡システム「EVIS X1」を導入しています。オリンパス社独自のテクノロジーにより、スクリーニングから診断・処置まで内視鏡診察の質が向上します。従来のシステムよりはるかに高画質となっており、がんの早期発見・早期診断がしやすくなっています。



EVIS X1

【大腸内視鏡精密検査】

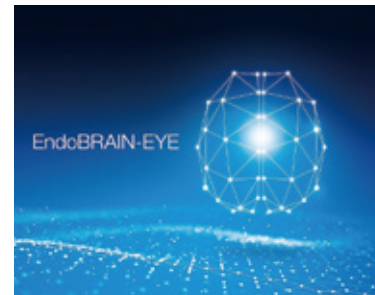
大腸ポリープ、大腸がんなどの早期発見・治療に用いられる検査です。大腸全体を詳しく観察できるため、小さな病変や出血の様子なども確認することができます。大腸がんの85%が良性のポリープから進展してがんを発症するためポリープのうちに発見し切除すれば、大腸がんにならず根治できる可能性が高くなります。

当院の大腸内視鏡検査の4つの特徴

- ①痛みや不快感を感じないように鎮静剤を使用して行うことも可能です。
- ②検査と同時に外来でのポリープ治療も可能です。
- ③ご希望により女性医師が対応します。
- ④内視鏡画像診断支援ソフトウェアを導入しています。

【大腸内視鏡精密システム(検査機器の特徴)】

「病変の腫瘍・非腫瘍」の判別を検査中にリアルタイムに行うオリンパス社製の診断支援ソフトウェア「AI内視鏡EndoBRAIN-EYE」を導入しています。撮影された大腸の超拡大内視鏡画像をAI(人工知能)が解説し、高い診断精度で医師の診断をサポートします。



AI内視鏡EndoBRAIN-EYE

その他の精密検査の内容

【肺CT精密検査】

80列マルチスライスCTにより、0.5ミリ毎の断層撮影を行います。X線を使って胸部の断層写真を撮影する方法で、人体を透過したX線をコンピューターで処理して体の輪切り像を作ります。この輪切り像を積み重ねることで肺の状態や動きを詳しく観察します。

【前立腺精密検査】

腫瘍マーカー(PSA)、超音波検査、内診などを行います。PSA検査を受けることで、前立腺がんを命を落とすリスクや、がん転移するリスクが下がります。PSAが正常値(一般的には4.0ng/ml以下)を超えている場合は、直腸指診や超音波検査、前立腺針生検(組織検査)といった精密検査を組み合わせることで前立腺がんを診断します。

当院受診のメリットについて

- ◎当院は地域医療を担う救急病院です。診療科は内科系・外科系と多岐に亘っており、もし精密検査で異常が発見された場合でも、的確な早期治療が可能です。
- ◎特に女性の方は大腸がん検査で「要精密検査」になっても、恥ずかしいからという理由で検査を受けないケースが数多くあります。当院ではご希望により女性医師が対応させていただきます。
- ◎アクセスは抜群です。当院は地下鉄七隈線「野芥駅」のそばにあり、病院前にバスも停車するという来院しやすい病院です。また都市高速「野芥ランプ」も近く、都心にありながら駐車場も多数用意しています。

精密検査(二次検診)の申込み方法

ご予約

完全予約制になっています。受付専用ダイヤルで予約をお願いします。

TEL.092-861-0015

診療日：月～金(日曜日を除く※土曜日は週によって検査可能)

診療時間：午前／8:45～12:30 午後／13:30～17:00(午後は月～金のみ)

新入職医師紹介

呼吸器内科部長

ひらの りょうすけ
平野 涼介 医師日本呼吸器学会呼吸器専門医
日本内科学会総合内科専門医
日本内科学会認定内科医
緩和ケア研修会受講修了

令和3年10月より当院に赴任いたしました。宜しくお願いいたします。

平成27年から平成30年3月まで当院にはお世話になっており、3年半ぶりに復帰いたしました。呼吸器疾患の患者さんは特に高齢の方を中心に大変多い状況でして、微力ながら早良区の地域診療に貢献できたらと考えております。喘息、COPD、肺炎などのありふれた疾患から、肺がんを含む診断に苦慮するような疾患に至るまでご紹介いただき、適切な対応を心がけていきます。

また患者さんに対して、丁寧な診療を心がけていきたいと思っています。今後ともご高配賜りますよう宜しくお願いいたします。

野芥公民館にて院外講座を行いました！ 地域医療連携室



令和3年10月1日(金)の緊急事態宣言解除を受け、10月12日(火)に野芥公民館の“シニアカレッジ”にて、今年度初めてとなる院外講座を開催いたしました。

当院脳神経内科の立石雄嗣医師より「脳卒中について」というテーマで、「脳梗塞」「脳出血」「くも膜下出血」の症状、治療、予防を中心にお話をしました。しびれがある、発語できない、顔がゆがんでいる等、おかしいなと感じたらすぐに病院へ行く。脳梗塞の治療には時間が大事であるということでした。28名とたくさんの方に参加をいただき、講演終了後も「脳卒中にならない薬は?」「血管そのものを強くする方法は?」など質問も多数あり、講座は盛会となりました。

新型コロナウイルスの感染状況次第にはなりますが、今後も感染防止策を講じながら院外講座を開催できればと思います。

消防訓練を実施しました！ 防火管理委員会

令和3年11月30日に当院4階病棟から出火したという想定で消防避難訓練を実施しました。昨年度はコロナ禍で実施できず、約2年ぶりの訓練となりました。

久しぶりの訓練でしたが、出火してから火災報知機による院内放送、模擬の消火活動、避難誘導～鎮火まで、各部署のスタッフが、役割を果たしながら想定した時間内で終了することができました。

その後、屋外で予定されていた訓練用の消火器を使っでの消火訓練は、あいにくの天気で中止となりましたが、当院が消火設備の保守を委託している(株)ファイネルのスタッフの方から、消火器の扱い方についてお話がありました。

今回の訓練は滞りなく終える事ができましたが、実際に火災が発生するとパニックになることが想定されます。そのような場面でも的確に対応できるよう、まずは職員一人ひとりが、日頃から消火器や消火栓の設置場所などを意識的に覚えておくことが必要であると感じました。



患者さんの入院・治療を心を込めてサポート！



4階病棟の紹介

「一日でも早く日常生活を取り戻せるよう、スタッフみなでお手伝いしていきます」

4階病棟は、整形外科を中心に、肺癌や気胸などの呼吸器外科疾患の方や尿路感染症など泌尿器科疾患の方が入院されています。51床の病棟ですが、現在COVID-19の影響などもあり38床で運営しています。看護師32名、看護補助者6名(令和3年11月現在)で、早期回復へのお手伝いができるよう心掛けています。

整形外科は、運動器官を構成する骨、軟骨、筋、靱帯、神経といった広範囲の器官を対象としており、手術となる方が多く、術前は特に痛みを伴うため少しでも苦痛の軽減ができるよう努めています。術後は、痛みのコントロールをしながら早期よりリハビリテーションを開始し、カンファレンスを通して、リハビリスタッフ、社会福祉士、退院支援看護師などと協働し機能

回復・社会復帰できるよう努めています。受傷前の生活状況など、患者さんの状態によってどの程度の日常生活動作の改善を目標としているのか異なるため、患者さんが何を望んでいるのか、何を大切にしているのか話し、十分理解した上で患者さんとともに退院に向けた目標を設定し取り組むよう心掛けています。

どの疾患においても、入院時から退院後の生活を視野に入れ、患者さんの住環境や職業といったライフスタイルだけでなく、家族からの支援状況や社会資源の活用状況などの情報収集を行い、リハビリスタッフ、社会福祉士、退院支援看護師、薬剤師、栄養士等様々なスタッフと連携し、早期から退院に向けた支援ができるようお手伝いさせていただきます。

副主任

のより まゆみ
野寄 繭未 さん

職歴

入職15年目

仕事に対して心掛けている事ややりがい

当病棟は、高齢者の骨折の患者が多く、術後になるべく早く日常生活を取り戻せるように関わるのが大事だと思っています。そのために病棟スタッフやリハビリスタッフとの連携をきちんと図るよう心掛けています。

趣味

お酒を飲んだり、マンガや小説を読んだりして違う世界に浸ることでリフレッシュしています。旅行も好きなので早く海外旅行がしたいです！

職員 インタビュー



患者さんの日常生活への
復帰をサポートします

副主任

よしはら あきひろ
吉原 彰宏

職歴

入職12年目

仕事に対して心掛けている事ややりがい

当病棟は、整形外科や呼吸器外科の患者さんが多数いらっしゃいます。医師をはじめ多職種のスタッフと連携・協働しながら日々看護提供することで、患者さんが病状回復し喜ばれる姿を見た時が看護師としてとてもやりがいを感じます。常日頃より、患者さんやご家族のお気持ちを考え関わらせていただくよう心掛けています。

趣味

ドライブ、登山



患者さんの気持ちに寄り添う
看護を心掛けています

栄養ニュース 第42号



寒さが一段と増す時期になってきましたが、体調はいかがですか？風邪など引きやすいこの季節には丁寧な手洗い、うがいが大切ですが、食生活の管理も必要です。体温が下がると免疫力も低下し感染症にもかかりやすくなると言われており、冬を元気に乗り越えるためには**五大栄養素**を取り入れたバランスの良い食事が大切になってきます。**三大栄養素**（炭水化物、タンパク質、脂質）はよく耳にされますが、その**三大栄養素**に**ビタミン・ミネラル**を加えた栄養素を**五大栄養素**と呼びます。これは身体に必要不可欠な栄養素です。そこで今回は**ビタミン**、**ミネラル**についてお話ししたいと思います。

五大栄養素の役割

エネルギーのもとになる【炭水化物・脂質】（米・パン・麺類・イモ類・油・砂糖 など）

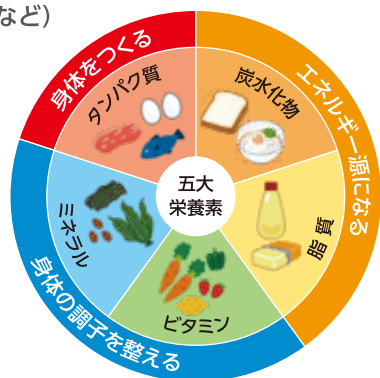
炭水化物や脂質は身体を動かす時に使われるエネルギー源となる栄養素です。また、炭水化物は脳の唯一の栄養素でもあるため、不足すると脳に栄養が行かなくなり、集中力も低下してしまうので3食必ず摂取することをおすすめします。炭水化物は1gあたり4kcalですが、脂質は1gあたり9kcalと少ない量でも多くのエネルギーを蓄えることができます。

身体をつくるもとになる【タンパク質】（肉・魚・牛乳・乳製品・豆 など）

筋肉・血・爪・髪の毛などを作る材料となるもので、アミノ酸からできています。タンパク質はアミノ酸1種類でも不足すると合成できないため、偏りなくいろいろな食品からアミノ酸を摂ることが大事になってきます。

身体の調子を整えるもとになる【ビタミン・ミネラル】（野菜・果物・きのこ類 など）

ビタミン、ミネラルはエネルギー源になることはなく、体内での必要量もわずかですがタンパク質、脂質、炭水化物の分解や合成を助ける働きを持ち、健康維持、体調管理には欠かせない栄養素です。しかし、私たちの身体ではほとんど作ることができないため食事から摂取する必要があります。



ビタミン

ビタミンはその性質から水溶性ビタミン（9種類）と脂溶性ビタミン（4種類）に分けることができます。

水溶性ビタミン【ビタミンB₁、B₂、B₆、B₁₂、C、ナイアシン、葉酸、ビオチン、パントテン酸】

腸で吸収され、余分な量は尿として排出されるため過剰症の心配はほとんどありませんが、欠乏症に注意が必要です。また、水に溶ける性質があるので、生のまま、もしくはスープにして汁ごと食べるのがおすすめです。

・**ビタミンB₁**【豚肉・卵黄・あさり など】

炭水化物からのエネルギー産生や皮膚や粘膜の健康維持を助ける働きをしており、不足すると炭水化物がうまくエネルギーにならないため、**疲れやすくなったり食欲がなくなったり**します。

・**ビタミンC**【キウイフルーツ・柿・いちご・パプリカ など】

美容のためのビタミンとしておなじみですが、それは皮膚や軟骨などを構成するタンパク質の一種であるコラーゲンを作るのに欠かせないからです。また、しみやしわの原因を作ると言われている活性酸素を取り除く**抗酸化作用**があります。



脂溶性ビタミン【ビタミンA、D、K、E】

体内では肝臓や脂肪細胞に貯留されるため過剰症に注意が必要です。また、油に溶ける性質があるので、炒めたりして油と一緒に摂るのがおすすめです。

・**ビタミンA**【レバー・バター・海苔・にんじん など】

皮膚や粘膜の健康を保つほか、目の機能を正常に保つ重要な働きがあります。特に暗い所でものを見るにはビタミンAが欠かせず、**欠乏症**の初期として夜盲症が発生します。

・**ビタミンK**【納豆・ブロッコリー・小松菜 など】

ビタミンDと同様に**骨を丈夫**にするほか、怪我で出血したときに**血液を固める**働きがあります。血栓を防ぐための薬（ワルファリン）を服用している場合には薬の効き目が弱まることもあるため注意して下さい。

ミネラル

ミネラルは全部で100種類以上あると言われ、人間の身体には16種類の必須ミネラルが必要です。臓器や細胞の活動をサポートしたり、歯や骨のもとになったりといったとても重要な働きがあります。

不足しがちなミネラル:カルシウム・鉄・亜鉛・カリウム

過剰摂取に注意が必要なミネラル:ナトリウム・マグネシウム・リン・セレン
不足や過剰摂取の心配が少ないミネラル:銅・クロム・マンガン・モリブデン・ヨウ素

・**カルシウム**【牛乳・乳製品・小魚 など】

骨や歯を形作っている重要な栄養素で、ミネラルの中で最も多く人間の身体に存在しています。一日の摂取量は30～74歳男性で750mg、18～74歳女性で650mgが推奨されていますが、日本人の平均は男女ともに約500mgです。カルシウムは「ビタミンD」が不足すると吸収効率が落ちてくるため、【きくらげ・鰹・豚肉など】ビタミンDを多く含む食品と併せて摂るように心がけましょう。また、カルシウムは「リン」と血液中でバランスをとっています。リンは【加工食品・練り物・インスタント麺など】に多く含まれます。カルシウムの吸収が妨げられ、**骨粗鬆症**などになりやすいため摂りすぎないように注意して下さい。

・**鉄**【赤身肉・レバー・ほうれん草・海藻 など】

血液中の赤血球に多く含まれており酸素の運搬を行っています。鉄が不足すると**鉄欠乏性貧血**になり集中力が低下したり、頭痛が起こることもあります。肉や魚などの動物性タンパク質に含まれる鉄は吸収率が高いですが、ほうれん草やひじきなど植物性の食品に含まれる鉄は吸収率が低いので、ビタミンCが豊富なブロッコリーやレモンなどと一緒に摂るようにしましょう。

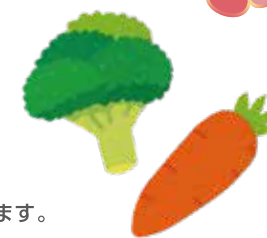
・**亜鉛**【牡蠣・ナッツ類・卵 など】

消化や代謝に必要なさまざまな酵素を作っています。またタンパク質の代謝を促すため、美肌や美髪効果が期待できます。舌には食べ物の味を感じる味蕾という器官がありますが、亜鉛は味蕾の代謝に大きく関わっているため、不足すると**味覚障害**が起こり、食欲低下につながります。

・**カリウム**【ほうれん草・キャベツ・トマト・バナナ など】

高血圧の主な原因は塩分（ナトリウム）の摂りすぎだと言われていますが、カリウムには体内の**塩分の排出を促してくれる**働きがあります。カリウムは水溶性のため、食材を水に長時間さらしたり細かく切ったり茹でたりすると量が減ってしまいます。そのため茹でるのではなく、レンジで加熱する、蒸す、生のまま食べることなどをおすすめします。

ビタミンやミネラルの多くは摂りすぎても不足しても身体に悪影響がでてしまうため、それぞれの成分ごとにバランスよく摂取することが重要です。三大栄養素をスムーズにエネルギーに変えるためにビタミン・ミネラルも意識して食事を摂り、免疫力をあげて元気な身体作りをしましょう!!



リハビリニュース

知るとうれしい♪

5分で出来る腹筋を割る運動

コロナ禍での外出自粛とお正月休みの食べ過ぎで体力低下やお腹のたるみに悩んでいる方も多いのではないのでしょうか? (;^_^A
巷ではいろいろな筋トレ動画が配信されていますが、福西会でもとっておきの運動メニューを紹介しています。
筋力増強運動は基本的に大きな筋肉を鍛えることが効果的です。
今回はお家で静かにできるシンプルな「福西会式腹割れ運動」を行います。
ご一緒にどうぞ!!

いつでも
どこでも
レッツ
チャレンジ♪

リハビリテーション科
課長 土屋 恵睦

YouTubeで「5分で出来る腹筋を割る運動」の動画公開中!

動画URL: <https://www.youtube.com/watch?v=W8TfUufbno0>

①クランチ…腹直筋を鍛える代表的な腹筋運動です。1セット

頭と足を上げたまま5秒キープを10回行います。肩甲骨が浮かないように気をつけましょう。

動画で
カンタンチェック!

②プランク…腹筋だけでなく、大胸筋や腰にも効果的な運動です。1セット

お尻が出ないように10秒キープを行います。さらに片手を上げて10秒キープしてください。

動画で
カンタンチェック!

③サイドプランク…お腹のくびれを作る腹斜筋を鍛える運動です。1セット

横向きでプランクを行います。体をまっすぐに10秒キープします。片足を曲げたり伸ばしたりを10回行います。

動画で
カンタンチェック!

④ホローホールド…全身を使った運動です。1セット

手足を伸ばして床から持ち上げ20秒キープします。

動画で
カンタンチェック!

※運動負荷が極めて強いメニューです。くれぐれも無理がない範囲で行ってください。

うちのペット 紹介します

かぞく

Vol. 8

職員自慢のペット(かぞく)を紹介するコーナーです。

今回紹介してくれる人
臨床検査科 横田 真弓さん

「癒やしをくれる2匹のインコ」

私の家族は、サザナミインコのようにくん(5才・オス・青)とベルちゃん(4才・オス・緑)です。
さざ波のような模様が、羽根に入っていて、ずんぐりむっくりとした体型で前かがみの姿勢をとります。飛ぶよりも歩くことが好きな愛らしいインコです。鳴き声がおとなしく、マンション住まいでも周囲に迷惑をかけないので珍しい種類ですが、徐々に人気が高まっています。
最初にインコを飼ったのは、息子が独立して父と二人になるタイミングで寂しさを紛らわせるためでした。三年前に父が亡くなって一人暮らしになった今では、日常に癒やしをくれるかけがえのない存在です。

名前 ようくん / ♂ / 5歳

名前 ベルちゃん / ♂ / 4歳

ようくとベルちゃんは性格がまるで違います。
ようくんは、私をお母さんか恋人のように思っているようで嫉妬深く、放鳥時は私の肩から離れません。おしゃべりやハトポッポを歌っていつも楽しませてくれます。でもなつきすぎて料理や食事ができなくなるのが玉に瑕です。
ベルちゃんは、対照的に憶病でマイペース。放鳥すると遊び場で一人遊びをします。それをみているのもとても楽しいです。
本当は、二羽で仲良くしてほしかったのですが、いつも距離を取っていて近づくとけんかが絶えません。
今は、朝起きたら体調管理のための体重測定が日課で自分より栄養バランスに気を付けています。もちろん温度管理も重要なので暖冷房には特に気を遣っています。
仕事から帰ったら、ようくとベルちゃんに今日一日の出来事を話すのをいつも楽しみにしています。コロナ禍で息子とはなかなか会えませんが、この子たちが心を癒してくれるので寂しくありません。
今、インコに興味があって飼育してみたい方は、この愛らしいサザナミインコをお勧めします。いかがでしょうか。

9

10

午前・午後の診療担当医のご案内

詳しくはホームページで検索

福西会病院

検索



幅広い
時間で
受診可能

専門外来も午後にも受診できます

要ご予約

睡眠時無呼吸症候群外来・アレルギー外来・
嚥下機能外来・フットケア外来

交通アクセス

公共交通機関

地下鉄七隈線 野芥駅にて下車（2番出口すぐ）
西鉄バス 野芥駅前にて下車（降りてすぐ）

都市高速から

野芥ランプから 【内回り】福岡高速5号線・野芥ランプより、
外環状線を直進「野芥口」交差点を越え側道へ…約3分
【外回り】福岡高速5号線・野芥ランプより
外環状線を直進「野芥口」交差点右折……………約1分

福西会病院 パーキングマップ

P 福西会病院の駐車場は周辺に第1、第2、第5があります。
※地下駐車場は、廃止となりました。



医療理念

誠実で信頼される医療

基本方針

1. 救急病院として地域社会・地域医療に貢献します
2. 患者さんと共に安全・安心なチーム医療を行います
3. 積極的な医療・介護連携を目指します
4. 医療人として常に自己研鑽をします

患者さんの権利

1. 個人としての人権が尊重される権利
2. 質の高い医療を公平に受ける権利
3. 真実を知る権利、または、真実を知らされない権利
4. 病状や医療内容について、十分に説明を受ける権利
5. 医療行為を、自分の意思で選択する権利
ただし、医学的に不適切な医療を求める権利はありません。
6. セカンドオピニオンを求める権利
7. 医療情報の開示を求める権利
8. 個人情報保護される権利

患者さんの責務

1. ご自身の状態やその変化など正確な情報を
医療従事者へ報告する責務
2. 治療に必要な医療上の指示を守る責務
3. 病院の規則を守り、快適な医療環境を維持する責務
●禁酒、禁煙
●他の患者さんへの迷惑行為の禁止
●職員への暴言・暴力・セクハラ・業務妨害などの禁止
4. 自己負担金を支払う責務



2021
健康経営優良法人
Health and productivity

社会医療法人 福西会は、経済産業省および日本健康会議より、
優良な健康経営を実践している法人として
「健康経営優良法人2021（大規模法人部門）」に認定されました。