

# せいじの

令和3年6月

153号

青磁野リハビリテーション病院  
 せいじの健診センター  
 介護老人保健施設 青翔苑  
 グループホーム あおばの家  
 地域介護相談センター けあまっぶ城西  
 訪問看護ステーション城西  
 せいじのヘルパーステーション  
 サービス付き高齢者向け住宅 ファインテラスせいじの  
 熊本市西2地域包括支援センター



理事長

金澤 知徳

当法人は、本年8月に創立75周年を迎えます。これもひとえに長年に亘る地域の皆さま並びに地域医療機関の皆さまの支えがあつての事と心より感謝申し上げます。終戦直後の昭和21年に熊本市細工町に内科の診療所として金澤医院を開設し、その後診療科の拡大や増床を重ね、平成15年に青磁野リハビリテーション病院と名称を変更し、現在に至っております。私たちは、これまでも、そしてこれからも「Be The Best Partner ～いつも頼れるパートナーでありたい～」をモットーに地域のかかりつけ医、よろず相談窓口として法人全体で地域の皆さまを支えていく所存です。これからも、どうぞよろしくお願いいたします。

当院は、この秋頃から古くなっていた外来及び一部病棟の建て替え工事に入ります。一年半ほど所要するかと思いますが、その間のご不便については、ご容赦いただき、新しい診療環境にご期待いただければ幸いです。



院長

金澤 親良

今年は全国的に早い梅雨入りとなり、木々の緑も雨に打たれて深みを増してきましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

世界中で猛威を奮う新型コロナウイルス感染症は、3回目の緊急事態宣言が出され、県内では5月よりまん延防止等重点措置が適用されたことなどにより新規陽性者数は減少傾向にあるものの、先の見えない状況が続いています。そのような中、当院では、本年3月より医療従事者向けのワクチン接種を開始し、5月からは、高齢者施設にお住いの方や65歳以上の高齢者の方々などへのワクチン接種を行っております。ワクチン接種が感染拡大の歯止めになることを期待したいものです。また、当院では、正面玄関にサーモグラフィカメラを設置し、検温や体調確認を行うとともに、昨年10月には病院玄関横に仮設の発熱外来診療施設を増設し、発熱や風邪症状のない方は院内へ、それらの症状のある方は発熱外来へご案内するなど、徹底した感染対策を行い、皆さんに安心して受診していただける体制を整えております。当法人は、本年度も皆さまお一人おひとりが地域でその人らしく生きていくことが出来るように、より良い医療・介護サービスを提供してまいります。これからもよろしくお願いいたします。



せいじの153号

- 特集「コロナ禍におけるフレイル予防」
- 新任医師紹介
- 金澤会のSDGs推進宣言
- 地域連携ドクター紹介「川原胃腸科内科」



# 特集！「コロナ禍におけるフレイル予防」 ～ 身体とお口の健康編 ～

新型コロナウイルスの感染予防のため、自宅の中で過ごす時間が増え、身体を動かす機会が減っていませんか？自宅に閉じこもりがちになると、年齢に伴う様々な心身の変化と重なり合って筋力や心身の活力が低下してしまいます。加齢により、心身機能の低下や社会とのつながりが弱くなった状態をフレイルといい、要介護状態になる恐れがある段階といわれています。早めに気づいて適切な取り組みを行うことにより、フレイルの進行を防ぎ、健康の維持や改善を図ることができます。

今回は、元気に日常生活を送るために自宅のできる身体とお口の運動をご紹介します。

## ●身体 の健康

### ①座っている時間を減らしましょう。

テレビのコマーシャル中に足踏みをするなど、身体をこまめに動かしてみましょう。

### ②筋力を維持しましょう。

ラジオ体操やスクワットなどのような、自宅のできる運動を行いましょう。

### ③日の当たるところで散歩程度の運動を心がけましょう。

骨密度の低下予防に効果的です。



### ☆膝の曲げ伸ばし(交互に10回程度)



太もも前側を強くする運動です。膝が動かないように意識し、曲げ伸ばしを行いましょう。立ち座り、階段の上り下りなどが楽にできるようになります。

### ☆腕の引き寄せ(10回程度)

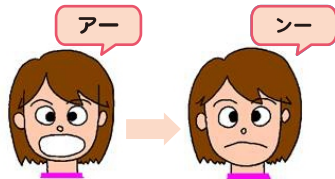


背中まわりを強くする運動です。しっかりと肩甲骨を引き寄せることを意識して行いましょう。猫背、肩こりなどの予防改善につながります。

## ●お口 の健康

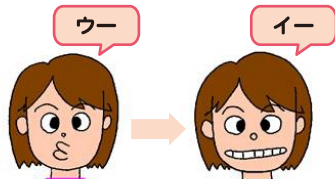
噛む力や舌の動きが悪くなると、食生活に支障を及ぼします。お口の健康が全身の健康につながります。お口の運動を行い、フレイルを予防しましょう。

### STEP 1



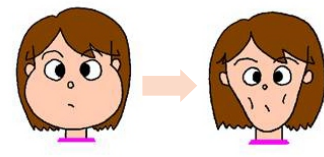
- ①お口を大きく「アー」と開ける。
- ②その後「ーン」としっかり閉じる。

### STEP 2



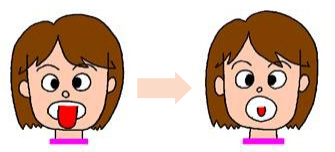
- ①唇を前に「ウー」と突き出す。
- ②その後「イー」と歯が見えるように横に引く。

### STEP 3



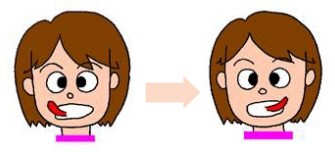
息が口から漏れないように頬を膨らませ、へこませます。

### STEP 4



口を開けたまま、舌を前に出して引っ込めます。

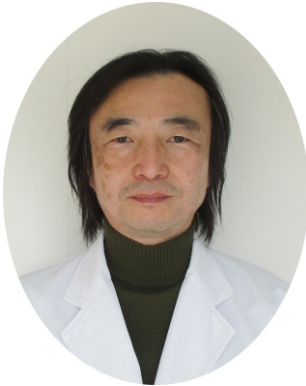
### STEP 5



舌先が唇の端に触れるように左右に動かします。

STEP 1～5をそれぞれ5回程度繰り返し行っていきましょう。また、時間がある時には、電話で家族や友人などと話したり、新聞や本を声に出して読んだりすることもオススメです。そして、食後は歯磨きをして口の中を清潔に保ちましょう。

## 新任医師のご紹介



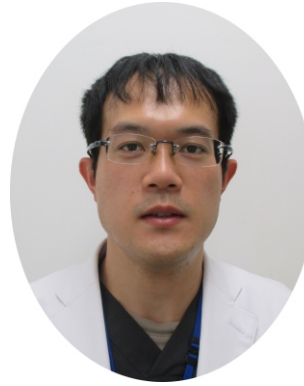
熊本生まれの熊本育ちですが、熊本市で勤務するのは19年ぶりです。専門は脳神経外科ですので、脳卒中や頭部外傷後のリハビリテーション、脳卒中の発症や再発の防止などで皆様のお役に立ちたいと思っております。また、頭痛やもの忘れでお困りの方々もお気軽にご相談ください。微力ながら地域の皆様のお役に立てるよう精進いたしますので、よろしくお願いいたします。

これまつ こうじろう

**是松 幸二郎 医師**

診療科目：脳神経外科

- ・医学博士
- ・日本脳神経外科学会専門医
- ・日本脳卒中学会専門医
- ・臨床研修指導医



これまで消化器内科医師として福岡で8年勤務いたしました。以前、熊本市内に住んでいたこともあって土地に愛着を感じています。これから当院で消化器内科を中心として内科、リハビリテーション、在宅診療に向けた医療支援など新たな学びとともに、今までの経験も生かしていきたいと考えています。よろしくお願い申し上げます。

あくたがわ むねき

**芥川 宗樹 医師**

診療科目：消化器内科／内科

- ・日本消化器病学会専門医
- ・日本内科学会認定医



6月に入職いたしました医師の山下です。主な診療科は内科・脳神経内科です。これまで熊本南病院や熊本再春荘病院で主に神経難病を診ていました。直近の勤務先は有明成仁病院で主にリハビリテーションに伴う内科疾患に関わっていました。これまでの経験を活かし頑張っております。趣味は、登山と絵画です。登山は時間があれば大分の九重に行きます。絵画は油絵をやっています。見るのも好きで、時間があれば海外の美術館に行くのが楽しみです。宜しくお願いします。

やました てつじ

**山下 哲司 医師**

診療科目：神経内科／内科

- ・医学博士
- ・日本内科学会
- ・日本内科学会認定医
- ・日本神経学会

## 金澤会のSGDs推進宣言

「持続可能な社会を共につくる」

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

金澤会では、短時間勤務制度や法人内保育室の設置などの多様な働き方の支援や奨学金制度を活用したキャリアアップのための人材育成などを行っています。

また、太陽光パネルの設置やLED照明の導入など省エネ・省資源活動にも積極的に取り組んでいます。今後も法人の企業活動を通じて、持続可能な社会を実現するために、組織・人づくりを行っています。

## INFORMATION

当院では、診療支援部の地域医療連携室を窓口として入院や転院の調整、入院受け入れ前訪問、医療・介護・福祉の総合相談などを行っています。

地域の方々、近隣医療機関の皆さまとの連携の輪を大切に、患者さまが安心して治療できるように努めております。

ぜひ、お気軽にご相談ください。

お問合せ先

**0120-111-731** (フリーダイヤル)

TEL 096-354-1731(代表)

FAX 096-354-1736





# 地域連携ドクター紹介



## 川原胃腸科内科

かわはら ふみつぐ

### 院長 川原 文次 先生

当院は、食道がん、大腸がん、胃がん、膵がんおよび肺がんの早期診断を目的にしたクリニックです。

私は、昭和49年から51年の3年間国立がんセンター及び東京都がん検診センターで勉強したのがその礎です。昭和54年3月に済生会病院に勤務の傍ら、関東中央病院の竹原靖明先生の下に5週間勉強に行き、同年4月、熊本で最初に腹部超音波（電子スキャン）を行い、20回ほど講演させていただきました。

医療機器は東芝aplioMX、オリンパス290-Z、NBI、日立16列マルチスライスCTを使用しています。

### ● 診療科目

内科・胃腸内科・肛門内科・呼吸器内科

### ● 診療日・診療時間

	月	火	水	木	金	土
8:30~12:30	○	○	○	○	○	○
13:30~17:30	○	○	○*	○	○	○*

\*水曜日及び土曜日の午後は13:00~14:00の診療となります。

### ● 所在地

熊本市中央区新町3丁目9-10  
TEL 096-352-0945



## 外来診療担当表

令和3年4月～

《受付時間》 午前／ 8:30~12:00  
午後／13:30~17:00

《診療時間》 午前／ 9:00~12:00  
午後／14:00~17:00

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	金澤知	金澤知	竹内	金澤知	安野	第1・3・5 渡辺 第2 辻橋 第4 古田
		石本	上野	佐々木侑	石本	荒瀬	第2・3・4・5 佐々木潤
		金澤尚	芥川	—	是松	金澤尚	—
	午後	上野	(予約制)石本	(予約制)安野	竹内	高木	橋本
橋本		是松	橋本	荒瀬	橋本	—	
整形外科	午前	金澤親	金澤親 (予約制)原田	金澤親	原田	金澤親	—
	午後	(予約制)原田	応相談	応相談	応相談	応相談	—
泌尿器科	午前・午後	—	—	上垣/中村	—	—	—
精神科	午後	—	—	—	—	—	(隔週) 福原

### ● 金澤会理念 ●

私たちは、社会から信頼され必要とされる医療と福祉の実現を目指します

### ● 基本方針（3本柱） ●

#### 1. 医療（メディカル・ケア）

内科・整形外科・リハビリテーション医療の病院として、質の高い医療サービスをご提供します

#### 2. 福祉（ソーシャル・ライフ・ケア）

施設内及び在宅の障害者、高齢者の生活の自立を支援すると共に、医療、福祉に関する様々なご相談にお応えします

#### 3. 健康（ヘルス・プロモーション）

人間ドック、健康診断、企業健診を通して、地域の皆様の健康づくりを支援します

## 金澤会のデータ

(令和2年度)

### 病院診療情報

- ・ 外来患者延数 27,225人(1日平均 91.7人)
- ・ 延べ入院患者数 74,507人(1日平均204.1人)
- ・ 新入院患者数 660人
- ・ 退院患者数 670人

せいじの153号 令和3年6月

発行●医療法人金澤会

発行人●金澤 知徳

編集●青磁野リハビリテーション病院 総務課

〒860-8515 熊本市西区島崎2丁目22-15

TEL096-354-1731 FAX096-354-1736

<https://www.seijino.or.jp/>



日本医療機能評価機構  
認定第JC1194号  
平成28年12月更新