

MURAKAMI KARINDOH HOSPITAL PUBLIC INFORMATION MAGAZINE

夏号

2021年8月

KARIN

村上華林堂病院 広報誌 「か・り・ん」



村上華林堂病院は、患者様の在宅療養をサポートする「機能強化型在宅療養支援病院」です

診療科目	総合診療科 / 内科 / 老年内科 / 循環器内科 / 血液・腫瘍内科 / 脳神経内科 糖尿病・内分泌内科 / 腎臓内科 / 人工透析内科 / 消化器・肝臓内科 / 呼吸器内科 緩和ケア内科 / 眼科 / 整形外科 / リハビリテーション科
専門診療	在宅診療 / 緩和ケア / 神経難病ケア / 糖尿病センター / 血液浄化療法センター(人工透析)
受付時間	月～金 午前 8:30 (9:00)～ 11:30 午後 1:00 (1:30)～ 4:00 土曜日 午前 8:30 (9:00)～ 11:30 ※土曜日は午前のみ ※()内は診療開始時間
関連部門	訪問リハビリテーション / 居宅介護支援事業所「かりん」 / 訪問看護ステーション「かりん」 通所リハビリテーション / サービス付き高齢者向け住宅「かりん」



医療法人財団 華林会 村上華林堂病院

オンライン

ふれあい
看護体験を
行いました

7月21日(水)に福岡県立山門高等学校(みやま市)28名と福岡県立福岡中央高等学校(福岡市中央区)24名の2校の生徒達に、オンラインによる「ふれあい看護体験」を行いました。

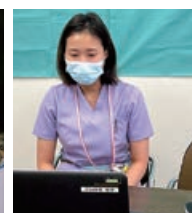
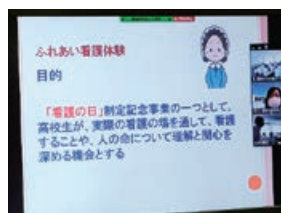
新型コロナウイルス感染対策のため、病院内で看護師の話を聴いていただいたり、現場での看護体験を行なうことができませんので、WEB会議システムZOOMを利用したオンラインによる開催となりました。

施設の紹介、患者さんの入院までの流れ、看護師が実際に働いている様子などを撮影し、分かりやすく解説を加え編集した動画を見ていただき、看護師の業務についてご紹介しました。また、看護師以外の職種の業務も同様に紹介しました。

看護師スタッフが「看護師を目指したきっかけ」などを話し、最後に高校生へ応援メッセージを贈りました。

看護師という職業に少しでも興味を持っていただき、将来の職業の選択肢のひとつに加えていただけると私たちも嬉しいです。

そして、いつか医療者として共に働く頼もしい仲間になってくれることを楽しみに待っております。



ちょっとした

豆知識

コロナ禍での栄養を考える ～低栄養にならぬよう、免疫機能をアップさせましょう～

私たちの腸の中には1000種類100兆個以上の「腸内細菌」がいます。その中でも特に腸の環境を整えてくれる善玉菌を「プロバイオティクス」、そのエサとなる食品(成分)を摂取することを「プレバイオティクス」、両方組み合わせた行為を「シンバイオティクス」といいますが、ご存知ですか？

栄養士 田代 由美

	シンバイオティクス	
	プロバイオティクス	プレバイオティクス
定義	●腸内環境のバランスを改善すること「生きた微生物」	●人に有利な影響を与え、人の健康を改善する「食品成分」
特徴	●安全で、ヒトの腸内環境をつくる細菌	●口腔、食道、胃、十二指腸で分解、吸収されない
	●胃液、胆汁などに耐えて生きたまま腸に届く	●菌を増やし、代謝を活性化させる
菌・成分	ビフィズス菌 乳酸菌 納豆菌 発酵乳など	オリゴ糖類 難消化性でんぷん 水溶性食物繊維など
食品・食材	ヨーグルト 納豆 味噌 めか漬け キムチ 酒かすなど	果物 野菜 キノコ類 豆類 海藻類 寒天 こんにゃく ハチミツなど
主な効果	便秘や下痢、感染防御やアレルギー抑制など	整腸作用、炎症性腸疾患の予防・改善、ストレスの軽減など

これを見られた方、明日からヨーグルトに、果物をいれてシンバイオティクスを実践してみませんか？



座っている時間が増えていませんか？

～ コロナ過での運動不足解消 !! ～

現在はコロナで不要の外出を控えている方が多く、家で過ごされている方も増えています。知らず知らずのうちに蓄積していく身体のこわばり、硬さを放置していくと思わぬケガを招いたり疲れ易くなったりします。ここでは簡単なストレッチをご紹介します。図を参考に安全で効果的に筋肉を伸ばしていきましょう。

理学療法士 佐々木 勝哉・堤 博昭



簡単なストレッチ紹介

立位体幹屈曲

みぞおちを中心に背中を丸める

胸の前で腕を組み、みぞおちを中心に背中をたたみ込むように丸めます。骨盤は出来る限り前後しない様に固定し、おへそをのぞき込むイメージで。おじぎになってしまわないように。



股関節から
骨盤ごと曲げる

上半身を股関節ごと前に倒す。おじぎの様な動きでは背中が曲がらず、ストレッチ効果が期待出来ません。



脊柱まわりの筋肉をほぐす

座位体幹屈曲

立ってのストレッチが難しければ椅子やベッドに腰かけて実施する事も出来ます。
※立位と同じ様に骨盤が傾かない様に注意して行いましょう。



体幹全体が
曲がっている



骨盤が傾いている



立位体幹伸展

みぞおちを中心に背中を反らす

腕を胸の前で組み、みぞおち辺りを中心に胸を張り、背中を反らせます。骨盤は動かさない様に。



股関節から
骨盤ごと倒す

上半身を股関節ごと後ろに倒すと、効果的な脊柱の運動にはなりません。



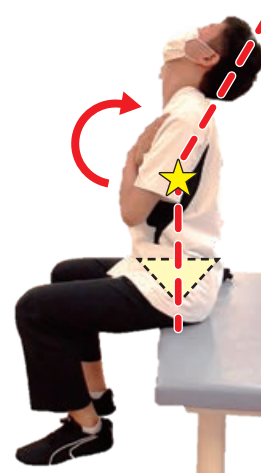
脊柱まわりの筋肉をほぐす

座位体幹伸展

こちらも、腰掛けて実施出来ます。
※注意点は、体幹屈曲と同じ様に骨盤が傾かないこと。



骨盤を中心に
後ろに傾けて
いる



外来診療担当医表

令和3年8月1日現在

診療科	医師氏名	月		火		水		木		金		土 (午前のみ)		
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	第1・第3	第2・第4	第5
消化器・ 肝臓内科	司城 博志			●		●	予約のみ	予約のみ		●		●		●
	小山 洋一	●								●			●	
	横山 昌典	●			●				●			●		●
循環器内科	星野 史博	●	ペースメーカー 外来						●	10時～	14時～		●	
	有村 忠聡									●	●			
	栗野 孝志			第1・3	第1・3									
	田代 浩平			第2・4・5	第2・4・5									
心臓血管外科	清水 真行					●	●							
腎臓内科	村田 敏晃				●			●					●	
血液・ 腫瘍内科	柴田 隆夫					新患 総合外来		●		●			●	
	工並 直子		●	新患 総合外来				●				●		●
	高松 泰				●									
脳神経内科	菊池 仁志	●								●			●	
	山田 猛	●				第3は10時～				●		●		●
	古田興之介						●	新患 総合外来				●		●
	籠田 早織				●	●				●				
	白川佐智子						●			新患 総合外来			●	
	坪井 義夫					第4のみ								
	藤岡 伸助							●	●					
	大石 文芽			●										
呼吸器内科	有富 貴道	●		●		SASのみ			●		～15時	●		●
	串間 尚子							●						
糖尿病・ 内分泌内科	吉田 亮子	新患 総合外来		●						●				
	両林龍太郎		●					●					●	
	柳田 育美	●			●	●						●		●
	野中瑠以子					●			●			●		●
	小野 順子			●				●						
整形外科	浦原 光義	●				●		●		●		●		
	荒木 剛			●										
形成外科	伴 楓子		●											
眼 科	野下 純世	交代制		●	●	交代制		●	●	交代制		交代制		
	ファン・ジェーン			●	●			●	●					
	下川亜沙美			●	●			●	●					
訪問診療	田代 博史													

ACCESS



西鉄バスをご利用の場合 ※下記路線バスにて「大河原バス停」下車

- 514 博多駅 ▶ 都市高速・姪浜ランプ ▶ 大河原 ▶ 野方
- 504 天神 ▶ 都市高速・姪浜ランプ ▶ 大河原 ▶ 野方
- 503 博多駅 ▶ 天神 ▶ 都市高速 ▶ 室住団地 ▶ 大河原 ▶ 野方
- 1 姪浜駅南口 ▶ 福重二丁目 ▶ 木の葉モール北口 ▶ 大河原 ▶ 野方
- 1-4 姪浜駅南口 ▶ 都橋 ▶ 白十字病院前 ▶ 橋本西 ▶ 大河原 ▶ 野方
- 2 (西新経由) 博多駅 ▶ 天神 ▶ 原 ▶ 室住団地 ▶ 大河原 ▶ 野方
- 203 204 重線 (国体道路経由) 博多駅 ▶ 天神 ▶ 大河原 ▶ 野方
- 214 (薬院経由) 博多駅 ▶ 薬院 ▶ 六本松 ▶ 大河原 ▶ 野方

無料病院巡回バスをご利用の場合 ※日祝日は運行いたしておりません

- 1号車 病院 ▶ 大河原バス停 ▶ 壱岐農協 ▶ 姪浜駅北口 ▶ 都橋 ▶ 病院
- 2号車 病院 ▶ 壱岐公民館前 ▶ 生松台 ▶ 野方台 ▶ 藤ヶ丘団地 ▶ 羽根戸 ▶ 吉武 ▶ 病院
- 3号車 病院 ▶ 地下鉄橋本駅2番出口前 ▶ 美空団地口 ▶ 室住団地 ▶ 地下鉄橋本駅2番出口前 ▶ 病院
- 6号車 病院 ▶ サ高住かりん ▶ 大河原バス停 ▶ 上山門 ▶ 下山門 ▶ 下山門農協 ▶ サ高住かりん ▶ 病院

〈病院理念〉 医療の公共性を重んじ、信頼される医療を通じて地域社会に貢献します。

日本医療機能評価機構認定病院・救急告示(内科)・開放型病院

医療法人財団 華林会

村上華林堂病院

〒819-8585 福岡市西区戸切2-14-45
TEL 092-811-3331 FAX 092-812-2161
ホームページ <http://www.karindoh.or.jp>
お問い合わせ info@karindoh.or.jp

