

患者さん・ご家族・スタッフ・地域をつなぐ

トピックス

新年のあいさつ

フレイル予防教室

- ・フレイルとは
- ・お家でできる！フレイル予防

今日の出来事

- ・書道の会を行いました



花立山の初日の出に照らされた当院

新型コロナウイルス・ワクチン情報



新型コロナワクチン3回目の接種を開始します

当院での3回目接種では、ファイザー社と武田/モデルナ社のワクチンを使用します。

Q 3回目接種をして、効果はどうですか？

A 3回目の接種をした人の方が、新型コロナウイルスに感染する人や重症化する人が少ないと報告されています。

Q 1・2回目と異なるワクチンを接種しても大丈夫ですか？

A ファイザー社ワクチンを受けた人が3回目にファイザー社ワクチンを受けた場合と、武田/モデルナ社ワクチンを受けた場合は、どちらも抗体価が十分上昇すると報告されています。

Q 3回目の接種、どのような副反応がありますか？

A 3回目の接種後7日以内の副反応は、どちらのワクチンにおいても、概ね1・2回目と同様の症状が確認されています。

当院では **月・土曜日**が武田/モデルナ社、**火曜日**がファイザー社の接種日になります。
ご予約の際はご確認くださいませ。

新年のご挨拶

新年、あけましておめでとうございます。

皆さまには、健やかな新年をお迎えのことと、心よりお慶び申し上げます。

さて、昨年の東京オリンピック・パラリンピックでは、新型コロナウイルス感染症対策により、史上初の無観客での開催となりました。日本代表選手たちの華々しい活躍により、合わせて109個のメダルを獲得し、明るいニュースと希望を私たちに届けてくれました。

また一方で、新型コロナウイルス感染症が流行して3年目になりました。昨年は第5波も落ち着き、経済回復に向け少しずつ社会が動き出したかにみえましたが、オミクロン株の出現をきっかけに第6波が到来し、暗い新年の幕開けとなってしまいました。これまで以上の感染症対策や早期の3回目ワクチン接種など、予防行動を続ける必要があります。

医療の現場では、目前に「2025年問題」があり、団塊の世代が75歳以上になることで、医療・介護サービスの需要が急増し、国・家庭共に費用が大幅に膨らむことが懸念されています。

そのような中、地域の皆さまが可能な限り元気に自立した生活を送るため、生活支援や介護予防などの問題に対し、地域全体で支え合うことが出来る「地域包括ケアシステム」を作り上げることが必須となります。

当院では、2020年8月に「地域包括ケア病床（22床）」を開設し、また、地域での介護予防講座・健康教室へも積極的に参加させて頂いております。法人内施設等との連携は元より、他医療機関様・他介護事業所様との連携や、退院後の訪問看護・訪問リハビリ介入による在宅のサポートを強化し、より一層、安心・安全な医療・看護・介護のサービス提供を行っていきたいと考えております。

ウィズコロナ(コロナとの共存)からビヨンドコロナ(コロナを超えて)へ！！

明るい未来へ向けて一步一步、努力してまいります。

本年もどうぞよろしく願いいたします。

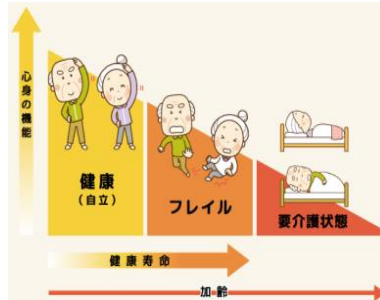
聖和記念病院
院長 蓮尾春高



フレイル予防教室

令和3年10～11月にかけて、小郡市立石地区にある「緑の里くろつち会館」にてフレイル予防教室の講師を務めました！

理学療法士(当院)や言語聴覚士(当院)、歯科衛生士、栄養士より専門的な講義を行いました。ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました！



身体面のフレイルについて

計3回

フレイルとは、加齢に伴う予備能力の低下のためストレスに対する回復力が低下した状態のことを言います。要介護状態にいたる前段階のことで、つまり健康と寝たきりの間の事を指します。特に外出制限や人との交流が減っている今、知らぬ間にフレイル予備軍になっている方も多いです。

講座の内容は、前半は「フレイル」の紹介や予防の大切さなどを説明し、後半は実際に体を使って簡単な評価をした上で、ストレッチやコグニサイズを行いました。

実際の運動では、座った状態での運動や後ろ歩き、タンDEM立位などを行い、「結構きついね」「難しい」と言われつつも、笑顔で取り組んでいただきました。また、頭を使いながら体を動かす「コグニサイズ」も笑顔が多く、「楽しかった」の声も多かったです。



口腔面のオーラルフレイルについて

計2回

オーラルフレイルとは、老化に伴う様々な口腔の変化により食べる機能障害へ陥り、心身ともに機能が低下してしまう状態のことを言います。歯が欠損したままや柔らかい食べ物ばかりだとかむ回数も減り、口の機能が落ち、本当に硬いものが食べられなくなってしまいます。

1回目は歯科衛生士と、2回目は栄養士と行い、多角的な視点から講義を行いました。オーラルフレイルのセルフチェックシートを実施したり、誤嚥性肺炎のメカニズムやその予防体操も行いました。

参加者は女性が多く、とてもアットホームな雰囲気で行いました。どんどん質問されたり、意欲的に体操に取り組んで頂け、健康に関心が高い方が多かったです。なにより地域のつながりが築かれている点が素晴らしいです。

知ってトクする 豆知識

フレイルを予防しよう！ お家でできる簡単ストレッチ

身体の体操

- つま先上げ×10回
- かかと上げ×10回
- 足踏み×10回



これを2セットずつ

飲み込みの体操



これを3セットずつ

お家でTVのCM中や家事などのすきま時間にどうぞ！
冬こそ運動不足になりやすいですが、皆さんでフレイルを予防し、元気に寒い冬を乗り切りましょう！



今日のできごと

書道の会を行いました



毎年年末に「書道の会」を開催しており、今回3回目も、時間を分けてたくさんの方が腕を振るわれました。聞き手が不自由な方も楽しみながら書かれ、素敵な時間となりました。

作品は、令和4年1月17日～31日の期間、「佐賀銀行 津古支店」に展示されます。

外来診療担当医表

令和4年1月現在

		月	火	水	木	金	土
午前	1診	藤本	蓮尾	蓮尾	吉峯	奥田 (循環器)	蓮尾
	2診	森田	古野	森田	古野	古野	森田
	3診	吉峯		藤本	福大筑紫 病院Dr (整形外科)	柴田	藤本
午後		柴田	藤本	柴田	森田	吉峯	交代制 ※詳細な検査 は実施して おりません
		※都合により休診となる事もありますので ご了承ください。			福大筑紫 病院Dr (整形外科)	奥田 (循環器)	

循環器科は福岡大学筑紫病院の先生方です

<病院理念>

医療・看護・介護を通じて、地域の皆様から
信頼され安心していただける病院を目指します

[診療科目] 内科/胃腸科/呼吸器科/循環器科/リハビリテーション科

[診療時間] 月曜～土曜 9:00～12:30 13:30～17:00

[休診日] 日曜および祝祭日、年末年始(12/31～1/3)

[関連部門] 居宅介護支援事業所「聖和ケアプランサービス」

訪問介護せいわ/聖和訪問看護ステーション せいわ通所リハビリテーション

HPも
随時更新中!!



医療法人せいわ会
聖和記念病院

〒838-0102 福岡県小郡市津古1470-1
TEL 0942-75-1230 FAX 0942-75-7516
せいわ会HP <https://www.seiwa-kai.com>



本誌に掲載されている患者さんのお写真は、ご本人・ご家族より承諾を得ております。