

ほくピーたより

北部病院 情報誌・第24号

2025.10.01号

北部病院キャラクター
「ほくピー」

発行・文責：渡邊 理香



在宅療養支援センターほくぶ（仮称） 建設中です！

現在「在宅療養支援センターほくぶ（仮称）」をよもぎ薬局横に建設中です。施設内に訪問看護ステーションほくぶ、居宅介護支援事業所ほくぶなどが入り、完成は本年11月を予定しております。地域にひらかれた施設を目指し、患者様を中心にケアマネジャーの主導で主治医や多職種が協力

することで地域の患者様が安心して地域の中で生活できる支援を目指します。「訪問看護って何をするの？」「介護保険の申請の仕方は？」などのご相談もお気軽にお問い合わせください。



インフルエンザ予防接種が10月1日より開始

インフルエンザワクチン接種は10月1日接種開始になります。（予約制） <料金表>（税込み）

こちらは**かかりつけの患者さま以外の方も受付可能**です。

予約電話受付は平日の14時から16時です。

ネットからも予約ができます。LINEからの予約がおすすめです。



一般（3才以上）	3,300 円
乳幼児（6ヶ月～3才未満）	2,800 円
65才以上（熊本市在住の方）	1,500 円

- 接種後**30分間**は院内または車内で待機頂きます。
- 未成年の方は**母子手帳**をお持ちください。
- **後期高齢者**または介護保険等の助成がある方、熊本市以外の市町村にお住まいの65歳以上の方は別途料金となります。

今年度も、点鼻液の「フルミスト」の接種をいたします。対象年齢は2～18才です。

こちらの点鼻液は1回接種で料金は8,000円です。数量限定、なくなり次第終了になります。

東洋医学外来、はじめました

この度、北部病院では専門外来に「東洋医学外来」が新しく加わりました！

東洋医学に精通した医師による東洋医学診察、鍼治療（鍼シール使用）、漢方薬処方を行います（基本的に保険適応内）。完全予約制です（木曜日）。東洋医学にご興味のある方はぜひ受診ください。予約はお電話でお願いいたします。

担当医：吉本英夫 医師



パーキンソン病の患者さまへ

当院は多くの神経難病の患者様にご利用いただいておりますが、その中でもとりわけパーキンソン病の患者様が多くいらっしゃいます。動きが良くない、日常生活に不自由を感じる方など悩みは多岐にわたります。

リハスタッフもそんな方々のお力になれるよう日々精進しています。LSVTBIG という資格を5名所有しており（LSVTBIG とは、エビデンスに基づく理学・作業療法であり、アメリカ国立衛生研究所で開発されたパーキンソン病の治療法です。）この有資格者で定期的な技術の見直しや情報交換をしながら切磋琢磨しています。患者様のお悩みに少しでもお力添えができるよう

リハビリ部でも頑張っています。LSVTBIG にご興味のある方、お話でも構いません。ぜひ見学されてみませんか？



医療法人社団 原武会
北部病院

〒861-5515
熊本市北区四方寄町 1281-3
TEL 096-245-1115
FAX 096-245-1126

楽しく体感！“健康研修” in 阿蘇ファームランド

今年度、当院では健康経営の一環として7名が阿蘇ファームランド研修に参加しました。「健康経営とは？」や「女性の健康」の講義を受け、「健康パビリオンⅡ」で身体のセルフチェックに挑戦。「肉体年齢測定館」では7種の運動アトラクションを体験し、昼食はバランスを意識したバイキングを実施。食後は「元気チャレンジ館」で屋内運動に取り組みました。参加者からは「運動不足を実感し、生活習慣の見直しを決意した」との声があり、健康意識向上に繋がる機会となりました。健康経営は、職員一人ひとりの小さな意識づけから始まります。患者さまを元気づけるためにはスタッフ自身から！これからも日々心掛けて過ごそうと思います。



残暑を元気に乗り切るためのリハビリ方法

まだまだ暑さが続き、まさに「残暑」という言葉がぴったりの季節となりました。日中は気温や湿度も高く、屋外での散歩や運動は熱中症のリスクが高まります。健康のために始めた運動が、体調を崩す原因となってしまうのは本末転倒です。

そこでおすすめしたいのが、屋内でできるリハビリや運動です。

寝たままでも、椅子に座ったままでも、無理なく続けられる体操がたくさんあります。短い時間でも毎日少しずつ身体を動かすことで、体力維持や転倒予防につながります。

当院では、リハビリスタッフがご自宅で取り組めるように工夫した体操動画を YouTube で配信しています。ご自身のペースに合わせて動画を観ながら一緒に身体を動かすことで、暑い時期にも安心して運動を続けることができます。



こちらからご覧ください↑

北部眼科 渡邊亜希院長 テレビ出演

7月10日、テレビ熊本（TKU）のニュースで「紫外線から目を守れ 広がるサングラス勤務【熊本】」が放送されました。その中で北部眼科・小児眼科の渡邊亜希院長が紫外線による目に与える危険性を指摘しました。紫外線を何十年も浴び続けると白内障や網膜の病気にかかわるという報告があるとの事。まだまだ暑いので日々の対策で気を付けたいですね。



さつまいもとれんこんの甘酢炒め

10月13日は「さつまいもの日」

この日は1987年に埼玉県川越市の「川越いも友の会」によって制定されました。日付の由来はさつまいもの旬が10月であること、さつまいもの美味しさを褒める「栗よりうまい十三里」という言葉が由来になっています

さつまいものホクホク感、れんこんのシャキシャキ感、鶏肉のぷりぷり感、色んな食感が楽しめる絶品おかずです。



材料（2人分）

鶏もも肉	200g
さつまいも	1本（200g）
れんこん	100g
片栗粉	大さじ 1.5
サラダ油	大さじ 2
酒	大さじ 2

★調味料

砂糖	大さじ 2
酢	大さじ 2
醤油	大さじ 2

黒ゴマ お好みで



- ① さつまいもは皮つきのまま一口大の乱切り、れんこんは皮を剥き5～8mmくらいの幅の半月切りに切り、別々のボウルで水に10分くらい浸しておく
- ② 鶏もも肉を一口大に切る
- ③ 水に浸していたさつまいもとれんこんの水を捨て、しっかりとラップをしてそれぞれ600Wで5分加熱する
- ④ れんこんは水気をキッチンペーパーでしっかりととり、鶏もも肉と合わせ片栗粉をまぶす
- ⑤ フライパンにサラダ油をひき、中火～強火でれんこんと鶏もも肉の両面に焼き色つける
※具材同士がくっつきやすいので、菜箸でくっつきを剥がしながら焼く
- ⑥ 両面に焼き色がついたら、酒を加え蓋をして中火で2分蒸し焼きにする
- ⑦ さつまいもを加え軽く炒めあわせる
- ⑧ ★印の砂糖、酢、醤油を加え、強火で具材とタレをよく絡ませながら、照りが出るまで煮詰めたら完成！仕上げにお好みで黒ゴマをひとふりする

