

ほくピーたより

北部病院 情報誌・第27号

2026.07.01 号

北部病院キャラクター
「ほくピー」

発行・文責：渡邊 理香



おかげさまで開院47周年！

6月4日は、北部病院の開院記念日です。おかげさまで、今年で開院47周年を迎えることとなりました。これもひとえに、患者様やご家族の皆様、そして地域の皆様方の温かいご支援のおかげです。心より感謝申し上げます。47周年を記念して、「ほくピー」のオリジナルステッカーを作成し、ご希望の方にお配りました。これからも地域に寄り添う病院として、地域の皆さまに質の高い医療・介護サービスを提供してまいります。



外来の混雑状況を随時お知らせしています

このたび、当院のホームページから待ち人数をご確認いただけるようになりました。ホームページ内の「現在の待ち人数」ボタンをクリック、またはタップすると、「現在のお待ちの人数」ページが表示され、現在の待ち状況をご確認いただけます。ご来院の際の目安として、ぜひご活用ください。※待ち人数はリアルタイムで変動するため、実際の状況と異なる場合があります。ご了承ください。



「在宅支援センターほくぶ」に看板が設置されました！

昨年新築いたしました「在宅支援センターほくぶ」ですが、このたび、ついに建物正面に看板が設置されました。「居宅介護支援事業所ほくぶ」と「訪問看護ステーションほくぶ」の事務所が2階にあり、1階は今後地域の皆様にもご利用いただけるスペースを目指しています。これからは、この看板を目印に、どうぞ安心してお気軽にお越しください。地域の皆さまが住み慣れた場所で安心して暮らせるよう、スタッフ一同さらに心を入れて在宅生活のサポートに努めてまいります。介護や福祉、日々の生活に関することなど、何かお困りごとやご相談がございましたら、どうぞお気軽にお立ち寄りください。新しい看板とともに、皆さまのご来院・ご相談を心よりお待ちしております！



スタッフランチ会を開催しました！

4月と5月の誕生日のスタッフを対象に、当院理事長・事務長とのランチ会を開催しました。みんなで美味しいお弁当を囲みながら、普段なかなかゆっくり話す機会の少ないメンバー同士で、和やかな時間を過ごしました。今回は、院長手作りの“燻製ウインナーとチーズ”も登場！昨年できた在宅支援センターほくぶのお庭で作った出来立てをみんなで美味しく頂きました。初開催でしたがとても良い交流の場となり、職種を超えて親睦を深めました。今後も継続して開催予定にしております。



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

骨盤底筋リハビリの効果

骨盤底筋リハビリを開始して、2年が経過しました。
継続された方には非常に高い効果を実感していただいています。
今回は実際の改善例をご紹介します。

【結果報告】

I 様（82歳・女性）／指導回数：3回

■ 日中のトイレ回数

開始時：10～14回

3回目：7回以下へ改善

■ 夜間のトイレ回数

開始時：2～3回

3回目：0回に改善



■ 症状の変化

これまで「急に我慢できないほどの尿意（切迫性尿失禁）」があったのですが、現在はその症状も感じなくなり、大変ご満足いただいています。

骨盤底筋は“筋肉”です。

使わなければ徐々に弱くなってしまいます。

また、症状が改善すると体操をやめてしまう方も多ですが、良い状態を維持するためには継続が大切です。

「トイレが近い」「間に合わない」などでお悩みの方、一人で悩まず、ぜひ一緒に取り組んでみませんか？

骨盤底筋リハビリ

料金：1回指導 2,000円（保険外）

苦味が苦手な方にも！さっぱりおいしい♪ ささみとゴーヤの塩昆布和え

管理栄養士 オススメレシピ♪

材料（2人分）

〈具材〉

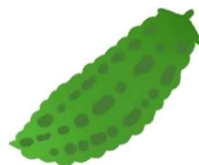
- 鶏ささみ…… 2本
- 料理酒…… 大さじ1
- ゴーヤ…… 1/2本
- みょうが…… 2本

★調味料

- 塩昆布…… 5g
- ごま油…… 小さじ1
- いりごま…… 小さじ1

作り方

- ① ゴーヤはヘタを切り落として縦半分に切り、種とワタを取り除いて薄切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、ゴーヤを約1分茹で、湯切りをして冷ましておく。粗熱がとれたら軽く絞る。
- ③ 鶏ささみは筋を取り除き、耐熱皿に並べて料理酒を振る。ふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで火が通るまで約3分加熱する。粗熱が取れたら手でほぐす。
- ④ みょうがは千切りにする。
- ⑤ ボウルにゴーヤ、鶏ささみ、みょうが、調味料を入れ、全体に味がなじむまで和える。
- ⑥ 器に盛り付けたら完成。



ポイント

- 熱がとれたゴーヤを絞ることによって、水っぽくなるのを防ぎます。
- ゴーヤの苦味をしっかり味わいたい方は生で塩もみするのもおすすめです。ゴーヤのポリポリとした歯ごたえがアクセントとなり、食感のコントラストが楽しめます。
- ゴーヤを茹でて作ると苦味が和らぎます。
- ささみの代わりにシーチキンへ変更しても美味しいです。



夏の強い味方！ゴーヤのパワー

独特の苦味が特徴のゴーヤは、夏にうれしい栄養素を豊富に含む野菜です。

ビタミンCが多く含まれており、暑い季節の栄養補給に役立ちます。また、苦味成分には食欲をサポートする働きがあるとされ、夏バテ対策としてもとてもおすすめです。

さっぱりとした味わいの「ささみとゴーヤの塩昆布和え」で、暑い夏を元気に乗り切りましょう！

