

# ほくピーたより

2025.01.01 号

北部病院 情報誌・第21号

北部病院キャラクター  
「ほくピー」

発行・文責：渡邊 理香



## あけましておめでとうございます



新年あけましておめでとうございます。本年が皆さまにとって健康で幸せな一年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。

昨年、当院では医療の質をさらに向上させるため、長年の課題であった電子カルテの導入を実現しました。また、外来受付では呼び出しシステムを導入し、診療の効率化を進めております。さらに、訪問看護部門を新たに立ち上げ、地域の皆さまにより貢献できる体制づくりを進めてまいりました。

当院のビジョンは、地域で最も安心できる「かかりつけ医」、最も信頼される「専門医」、そして地域のニーズに寄り添い、小回りの利く「病院」であることです。この目標に向かい、職員一同が一丸となって努力してまいります。本年も何卒よろしくお願い申し上げます。



院長 渡邊 聖樹

## 公式 LINE のメニューが変わり便利になりました

10月1日より公式LINEのメニューが変わり便利になりました。(下記にLINE QRコード有)

- インフルエンザ、コロナワクチン予約
- 診察券の替わりになる QR コード表示
- プラセンタのポイントカード

などメニューに追加され使いやすくなりました。

(プラセンタのポイントカードも追加されましたが、今までの紙のポイントカードも使用可)



## インフルエンザワクチン・コロナワクチン、ネット予約開始

10月1日よりインフルエンザワクチン・コロナワクチン、ネット予約開始しました。ネットからも予約できますがLINEのお友だちになって頂き、LINEメニューからの予約の方が手軽です。予約して頂いた後はログインして予約確認、キャンセル等も出来ます。便利です。是非ご活用ください。

LINEお友だち登録



ネット予約



## 使用済みカイロをお持ちください！

「通所リハビリテーションほくぶ」ではSDGsの取り組みのひとつとして、外来待合室に使い捨てカイロの回収BOXを設けております。

2025年に開催される大阪万博に向けて大阪湾の水を綺麗にする取り組みが行われています。

このようなステップで使い捨てカイロの中身の鉄がへドロを綺麗にするそうです。ここ数年取り組みをしており、段ボールで何箱も送らせていただいております。

皆さまもぜひご協力をお願いいたします。寒い冬に私たちが使い終わったカイロを環境問題のために役立てませんか？なお、絵を描いたカイロも回収可能です！



←詳しくはコチラ



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

## フレイルを知っていますか？

「フレイル」とは加齢に伴い、心身の活力（筋力・認知機能・社会とのつながりなど）が低下し、障害・要介護状態、死亡などの危険性が高くなった状態のことです。高齢者の多くはフレイルを経て要介護状態になると言われています。健康寿命をのばして、元気で長生きするためには「フレイル」の予防・改善が大切です。

### もしかして「フレイル」？まずはチェックしてみましょう。

- 最近体重が減った（1年で2～3kg）
- 横断歩道で青信号のあいだに渡りきることが難しい
- 最近疲れやすくなった
- 外出の機会が減った
- 2ℓのペットボトル（2kg程度）の荷物を運ぶのが難しい



3つ以上当てはまる人 .... **フレイル**

1～2個当てはまる人 ..... **フレイル予備軍の可能性が**あります。

\* フレイルを予防・改善しましょう！

フレイルは健康と要介護の間にある状態ですが、運動や食事などの生活習慣を改善することで、フレイルの進行を食い止め、健康を取り戻すことが出来ます。食生活や運動、生活習慣など、出来ることから改善に取り組みましょう。

## 通所リハビリテーションほくぶのレクリエーション

コロナ禍から、5年ぶりにボランティアの方をお迎えして、通所リハビリテーションほくぶのレクリエーションを、10月12日(土)14時より、外来待合室にて開催することができました。お迎えした、東正生様は、昔は音楽の先生をしておられた方で、歌声がとても素晴らしくもっと歌声を聴きたいと思うぐらい素敵でした。秋の歌を歌いながら手を叩いて、脳トレ、口腔体操、誤嚥防止のごっくん体操など教えて頂き、とても役立つ体操や脳トレでした。ご利用者も久しぶりにボランティア活動に大変喜ばれていてよかったです。他にボランティアされる方がおられたらご紹介をお願いします。



## 1月の旬の野菜 しょうが

まだまだ寒い日が続きますね。今回は体を温める食材でおなじみの「しょうが」についてご紹介します。

### 〈しょうがの三大成分〉

#### 血液の流れを良くするジンゲロール

- 血管を広げ、血の巡りをよくする働きがあります。
- 体の熱を全身にいきわたらせ、冷え性の改善などが期待できます。

#### 老化防止のジンゲロン

- 代謝を促す働きと発汗作用があるため、体が温まります。
- 抗酸化作用によって老化防止を予防する働きもあります。

#### 痛みを和らげるショウガオール

- 痛みの原因となるホルモンの働きを抑える働きがあります。
- 喉の痛みやせきの緩和に効果があるため、風邪をひいた時におすすめです。



### しょうがのきんぴら（2人分）

しょうが	100g（約2個分）	★調味料	
人参	50g	酒	大さじ 1
サラダ油	小さじ 1/2	砂糖	小さじ 1
ごま油	小さじ 1/2	濃い口醤油	小さじ 1
		すりごま	小さじ 1

#### （作り方）

- ① しょうが、人参は千切りにして湯がく（熱湯にくぐらせる）※辛み抜きのためゆがくが、辛いのが苦手な方は一晩水につけたり流水にさらしてから湯がくとさらに辛みを和らげることができます。
- ② フライパンに水切りしたしょうがと人参をサラダ油で炒め★の調味料で味付けする。
- ③ 最後にごま油を入れて仕上げにすりごまを上からかけたら出来上がり。



## タイムズのカーシェアステーションが設置されました

タイムズのカーシェアステーションが設置されました。タイムズのカーシェア会員の方でしたらご利用できます。車の車種はスズキ ソリオです。場所は北部病院正面玄関の斜め前、よもぎ薬局さんの駐車場になります。

タイムズのカーシェア

場所はコチラ

