

はつらつ

特集 いつまでキラフルに!

フレイル予防で健康寿命をのばそう

vol.59

2023.Autumn



| はつらつ | 2023.Autumn vol.59

社会医療法人 千秋会 広報誌

表紙のはなし

「フレイル」という言葉、
知っていましたか？

今号の表紙はリハビリ科のスタッフに「フレイル」の人文字を作ってもらいました！みんな楽しくノリノリでやってくれました。身体全体でフレイル予防を表現してくれたスタッフは、元気いっぱい！いつまでも元気で楽しく活動的な人生を送りたいですね。そのためには適度な運動と食事、社会参加に積極的に取り組んでいきましょう！



編集後記

新コーナー「はつらつタグ」でご紹介した藤原内科医院の藤原先生。とても優しく、インタビューにも気さくにご協力いただきました！ブルーへアがとってもお洒落で素敵なお先生。地域の方からの人気が伺えました。ありがとうございました！

チャンネル登録&フォローをお願いします！



目次

特集

- いつでもパワフルに!
フレイル予防で
健康寿命をのばそう — 2
- カラダのコラム 01 — 7
- ハツラツセルフケア — 8
- ドクターインタビュー
整形外科 竹倉直樹 — 9
- 千秋会 きらりびと 06 — 11
- いのガールズの
せっかくグルメ — 12
- 教えて!
いーのくん相談室 — 13
- 東広島ハツラツタッグ
藤原内科医院 — 14
- 千秋会インフォメーション — 15
- クロスワードにチャレンジ! — 18

特集

いつでもパワフルに!

フレイル予防で
健康寿命をのばそう

- ここ1年間に転んだことがある
- 半年間で3kg以上体重が減った
- わけもなく疲れた感じがする
- 軽い運動をしなくなった
- 周囲の人よりも、歩くのが遅くなった気がする
- 3日以上外出しないことがある
- 手に力が入りにくく、荷物が重く感じる

3つ以上
当てはまつたら
フレイルの
可能性



心身の健康づくりには、年齢に合わせた方法があります。身体や心の機能が低下してしまうと、要介護に陥りやすい状態「フレイル」の可能性が高まります。「病気じゃないから、私は健康」そんな思い込みを捨てて、心身の加齢変化に気を配り、健康寿命を伸ばしましょう。

管理栄養士 びわとも
枇杷友

げんきハツラツ!
健康クッキング

ごま油香る具だくさん豚汁

(1人あたり)エネルギー 270kcal・たんぱく質 11g・塩分 1.0g

材料(1食2人分)

・大根	80g	・水	400ml
・人参	40g	・顆粒和風だし	小さじ1
・厚揚げ	60g	・味噌	小さじ2
・しめじ	30g	・ごま油	小さじ1
・豚バラ肉	100g	・きざみ葱	適量

作り方

- 1 大根・人参・厚揚げ・豚バラ肉を食べやすい大きさに切る。
しめじは石づきを切り落とし、手でほぐす。
- 2 中火に熱した鍋にごま油をひき、豚バラ肉を炒める。
半分程度火が通ったら、大根・人参・しめじを加える。
- 3 全体に油がなじんだら、
水・顆粒和風だし・厚揚げを加えて中火で煮る。
- 4 ひと煮立ちしたらアクを取り除き、味噌を溶き入れる。
器に盛り、きざみ葱を散らして完成。

フレイル予防に大切な栄養素は、**たんぱく質**・**ビタミンD**・**カルシウム**。たんぱく質として豚肉・厚揚げ(普通の豆腐より約20kcalアップ!)、ビタミンDを含むきのこ類、カルシウムを含む大豆製品…。多くの食材を手っ取り早く摂取できる豚汁は、フレイル予防にぴったり! 豚バラは脂質が多く敬遠されがちですが、使用用途によっては効率よくカロリーを摂ることができますよ。

くわしい作り方は
動画を
チェック!





コツコツ取り組みたい! フレイル予防の3つの柱

2ページのチェックリストで、3つ以上当てはまった人は要注意。3つの柱を意識して、早い段階から対策をしていきましょう。

- 歩く目安**
- 1日平均20分程度
 - 週に150分以上

- 筋トレの目安**
- スクワット
1セット10~20回
 - かかとの上げ下ろし
1セット10~20回
→ 座って行なってもOK!

8ページでフレイル
予防体操をご紹介!

運動

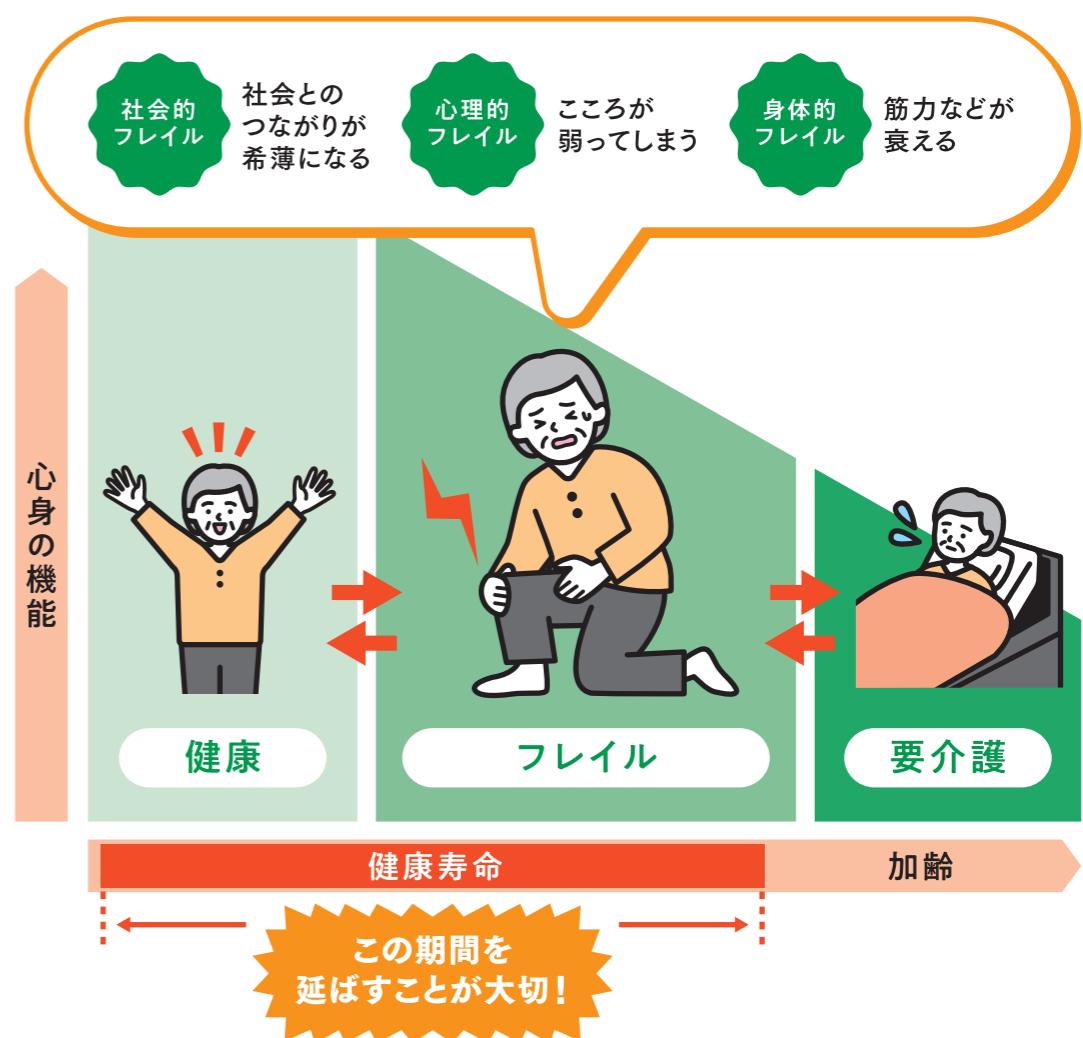
「歩いているから大丈夫」と
思っていませんか?

骨や筋肉を維持するためには、
ウォーキングなどの有酸素運動に加えて
少しの筋トレをプラスすることがポイントです。



50~60歳代前半は、生活習慣病やメタボが気になるお年頃。しかし、60代後半からは老化予防 || フレイル予防を心がけた健康づくりに考え方を変えていく必要があります。加齢によって、身体や心が衰えた状態のことを「フレイル」と呼びます。そのままにしておくと、生活のしづらさを感じるだけでなく、病気やさまざまな合併症を引き起こし、要介護に陥る危険性が高まります。フレイルを先送り(予防)し、健康寿命を延ばすためには、「運動」「栄養」「社会参加」の3つの柱がとても重要。元の健康な状態に戻り、いきいきと暮らしていくために、現在の生活を振り返ってみませんか?

歳をとったから仕方ない…
その考え方、ちょっと待った!
フレイルは
先送りできます。



「年をとつたら、たくさん食べなくて良い」と思っていませんか？

体重 $\text{kg} \div (\text{身長 } \text{m} \times \text{身長 } \text{m})$ で求める BMI が、高齢期で 20 以下の方は低栄養の恐れがあります。

いつものご飯に豆類や乳製品、肉などをプラスして、エネルギーの元となる糖質や脂質、血や肉となるタンパク質、体の調子を整えるビタミン・ミネラルをバランスよく摂りましょう。

栄養



2019 年に行われた研究※では、「運動だけしている人よりも、社会参加にくい」という興味深い研究結果が表されています。また、運動だけ、社会参加だけをしている人よりも、運動 & 趣味、運動 & ボランティア活動など、二種類以上 の活動を行うと、さらにフレイルのリスクが低くなるようです。高齢になっても充実した毎日を過ごすために、外出機会を増やしてみては？



身体活動…ウォーキング、水泳、筋力トレーニングなどの運動
文化活動…料理、手芸、カラオケなどの趣味・社会参加
地域活動…ボランティア活動など地域での社会参加

社会参加

フレイルに一番なりにくいのは「人とのつながり」が多い人！?

心も身体も健康を保つ一番の秘訣は、何よりも人や地域とつながる社会参加です。

家に閉じこもりがちな人は、まずは1日1回、買い物や散歩などで外出することを意識しましょう。

ボランティア、趣味や自己啓発にも参加すると良いですね。

当院 3 階の「motore(モトレ)」では、世代を問わずに地域のみなさんの交流の場となることをめざしています。福祉や健康に関する啓発や講習・研修・会議・クラブや趣味活動など多用途でご利用ください。当院では、みんなが楽しく活動できるイベントを企画しています。お気軽にご参加ください。

詳しくはコチラ



地域交流コミュニティースペース「motore(モトレ)」



▲「元気ハツラツ教室」の様子

井野口病院も
ご活用ください♪

各10回を
目安に♪

お口の筋肉を鍛える体操

- 1 頬に空気を入れて膨らませた後、キュッとひっこめる
- 2 ウー イー
唇を前にだしてとがらせた後、横に引いて口を「イ」の形にする

誤嚥性肺炎	歯周病
食欲不振	食べこぼし
飲み込みにくい	むせる
噛めない	口が渴く

PLUS!

歯や口の機能の衰え オーラルフレイルにも注意

歯と口の状態がフレイルになると、全身のフレイルや要介護状態につながります。噛みづらい・食べづらいことが食欲低下の原因になることも。当てはまる症状がある人は、かかりつけ歯科医院に相談を。

ハツラツセルフケア Vol.6

イスに座って実践！フレイル予防体操

在宅生活が増え、運動不足になるとフレイルになる危険性が高まります。

無理のない範囲で、ご自身のペースで取り組んでください。

- 1 イスに浅く座り、足の裏を床に着けた状態から、膝としっかりと伸ばす。



- 2 膝をゆっくり曲げ、開始姿勢に戻る。



\動画でくわしく！/



大森 理学療法士



Youtubeで
わかりやすく配信中！

プラスワン！つま先・かかと上げ

イスに浅く座り、足の裏を床に着けた状態からスタートしましょう！

つま先上げ

つま先を10回あげる。
足を膝より前に出すと◎

かかと上げ

かかとを10回あげる。
足を膝より手前に引くと◎

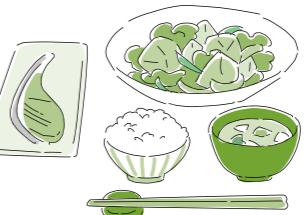
各10回1セット、1日3セット繰り返す

内股やがに股にならないよう注意！

カラダのコラム①

食べても痩せる体づくりで食生活を見直そう。

年齢を重ねるごとに「ダイエットしたいけど、昔よりも痩せにくくなってきた」と感じる人は少なくないでしょう。考えられる原因の一つは、基礎代謝量の低下。筋肉量が減ると、摂取エネルギーを消費するための



基礎代謝量も低下します。特に男性は40代、女性は50代からガクンと基礎代謝量が減り、痩せにくさや体重増加につながるとされています。しかし、栄養不足にならないために、無理な食事制限は避けたいもの。健康的に痩せるには、年齢に合わせたダイエット方法があります。

まずは、朝食を含めて3食きちんと食べること。1日の中で同じエネルギー量を摂取しても、食事回数が少ないと、体脂肪が体内に

溜まりやすく、肥満や脂質異常症を招きやすいことがわかっています。

は、なるべくヘルシーなおやつを食べること。「間食はダイエットの敵！」なんてイメージもありますが、3食では足りない栄養素をおやつで補うことで、食事と食事の間隔が空くことによる過食も防げます。特に補いたいのは、ビタミン・ミネラル、タンパク質、食物繊維、カルシウム。つまり、ドライフルーツや干し芋、ナッツ類、チーズやヨーグルトのような乳製品をおやつにするといいですね。

筋力が低下する状態のこと。筋力低下によって身体機能に支障が生じ、日常生活への影響が懸念されます。3食の中でも特に朝食で、タンパク質を多く含む卵や納豆や味噌などの大豆製品、豆や味噌などの大豆製品、乳製品を積極的に摂りましょう。朝食に取り入れることで、日中の活動量が高まり、バランスよくエネルギーが消費されていきますよ。

管理栄養士
森本

ニアとは、骨格筋が減少して筋肉量の低下が気にならぬ人は、サルコペニア予防のためにもタンパク質を意識的に摂りましょう。サルコペ

千秋会 きらりびと06

総務課
なかよし保育園 係長 檜山 友美

自身も育児中!
産休&育休も経験



▲ヨガで定期的に体をメンテナンスしています!

かわいい子どもたちと一緒に成長する日々

当院職員のお子さん(1歳3歳)を預かり、職務に専念できるようサポートしています。保育士になつたきっかけは「子どもが好き」「毎日遊ぶことができる仕事って素敵」という印象から。実際は遊ぶだけではなく、成長過程で大事な時期にかかる大

切な仕事です。個々の発達に合った目標を立て、子どもたちに元気をもらいながら保育をしています。

かれこれ勤続26年目。入職時に見ていた園児がお母さんになつたと聞いたときはおばあちゃんになつた気分です(笑)。ここで人生のいろはを学び、子どもたちと共に成長してきましたと感じます。

事の両立の大変さは誰よりも分かっている私。保護者の方には少しでも安心してもらいたい、ご家庭でも母子ともに気持ちの安定が持てるような保育をしていきたいです。

自身は子育ても落ち着き、自分の時間を持つてるように充実した日々を送っています。

STAFF STYLE

屋外遊びも多く、日焼け対策は必須です!



これが保育士のスタイルです!



これは一部ですがたくさんエプロンを持っています!



**井野口病院広報チーム
いのガールズのせっかくグルメ Vol. 6**

札幌スープカリー荒谷商店 店主 荒谷さんからのご紹介
cafe+by kinoshita
(カフェプラスバイキノシタ)
の
フィッシュバーガーを食べんさい!

具材、ソース、すべてがこだわりの自信作! 絶品フィッシュバーガー♡

-2022年9月にオープンされたcafe+by kinoshitaさん。出店の経緯を教えてください!

もともとは系列店の「マルジュウ木之下」でコロナ禍に始めたランチのアジフライ定食が好評で。もっとたくさんの方に食べてもらいたいと思っていましたところ、テクノプラザの食堂が閉店し、出店募集がありました。駐車場が多くロケーションも良かったので、カフェをオープンすることにしました。

-その人気のアジフライ、こだわりは?

市場直送の新鮮なアジを、お店で一つ一つ丁寧に下処理。オーダーが入ってから衣をつけて揚げているので、一度食べれば「この店のフィッシュバーガーはひと味違う!」と実感できると思います!

-ホクホク、サクサクで絶品です!!

他にはどんなメニューがあるんですか?

Café+プレートランチも人気です。どのメニューもこだわりを持って作っていますので、ぜひ別のメニューも食べにいらしてください!

-最後に、井野口病院の印象をお聞かせください。

オーナーと理事長とはゴルフライバル(笑)。いつもお世話になっています。最近、介護系のサービスもどんどん始められていますよね。地域のためにがんばってください!

-ありがとうございます! こちらこそ末長く、よろしくお願いします★

cafe+by kinoshitaスタッフのみなさん



100%
バターを使った
リッチな味わいの
クロワッサンです!

cafe+by kinoshita
東広島市鏡山3丁目13-16 テクノプラザ1階
TEL / 082-437-3113
営業時間 / 10:00~16:00(ランチ11:00~14:00)
定休日 / 日曜・祝日

インスタも
チェック!

「いのガールズのせっかくグルメ」では
西条のおすすめグルメをリレー形式でレポート!
次回は西条本町「COCORON」をご紹介します。



ベースに合わせた診療を意識しています。また、住み慣れた地域や自宅で長く安心して生活が送れるよう、患者さんの気持ちにさらに寄り添っていきたいと思っています。

—竹倉先生は、地域の方の骨粗しそう症予防にも力を入れていらっしゃいますね。

骨粗しそう症を予防するには、カルシウムの摂取やウォーキング、ストレッ

バレーに野球：
スポーツ大好き！

—先生が健康づくりのために気を付けていることって、どんなことですか？

小学校から大学までバレー・ボールをしていて、今でも当院のソフトバレー・ボル同好会の部長としてクラブ活動に参加しています！自身の体の調子に気を配りつつ、週に1度は練習を行っています。コロナの影響で当面休止していました

チなど骨に刺激が加わる運動が必要です。私自身、還暦をとうにすぎているので、自分の健康にも気をつけながらがんばります。みなさんも一緒にがんばっていきましょう！

—趣味といえば、カーパーも外せないので…？

広島が大好きなので、もちろんカープも大好きです！今年はスタジアムへ2回観戦に行きました。試合結果は毎日チェックしていますよ。それと、通勤時間が長いので、車で好きな音楽を聴くのも趣味の一つです。朝の通勤では穏やかな気持ちでクラブを、帰りの夕方はジャズを聴きながら、通勤時間を楽しんでいます。



骨粗しそう症チーム
ピックアップ!!

当院ではO-L-S(骨粗しそう症チーム)として多職種が連携し、チームとなって入院患者さんのサポートを行っています。9月末から、大腿骨近位部と腰椎の骨密度を測定できる機械が導入されました。これにより、高精度の測定が短時間で行えるようになり、患者さんの負担を軽減できるようになります。



ドクターインタビュー Doctor Interview

整形外科
竹倉 直樹
たけくらなおき

患者さんの生活に
寄り添った診療を

—当院に入職されるまでの経歴を教えてください。

広島生まれ、広島育ち。修道中学校、修道高校、広島大学へ進学した、地元をこよなく愛する生糸の広島県民です(笑)。故井野口会長、井藤院長とは、実はもともと飲

地域の骨粗しそう症予防に注力している整形外科の竹倉医師にインタビューを行いました。

み友達で。同じ医療職といふことで意気投合したのをきっかけに、31年前に非常勤で当院へ入職し、現在は、整形外科の常勤医師として勤務しています。

—少しレアな入職経緯なんですね！整形外科の診療では、心がけていることはありますか？

私が受け持つ患者さんは高齢の方が多いので、その方それぞれの生活

いつまでも安心して暮らせるようサポート

千秋会 きらりびと06

総務課
なかよし保育園 係長 檜山 友美

自身も育児中!
産休&育休も経験



▲ヨガで定期的に体をメンテナンスしています!

かわいい子どもたちと一緒に成長する日々

当院職員のお子さん(1歳3歳)を預かり、職務に専念できるようサポートしています。保育士になつたきっかけは「子どもが好き」「毎日遊ぶことができる仕事って素敵」という印象から。実際は遊ぶだけではなく、成長過程で大事な時期にかかる大

切な仕事です。個々の発達に合った目標を立て、子どもたちに元気をもらいながら保育をしています。

かれこれ勤続26年目。入職時に見ていた園児がお母さんになつたと聞いたときはおばあちゃんになつた気分です(笑)。ここで人生のいろはを学び、子どもたちと共に成長してきましたと感じます。

事の両立の大変さは誰よりも分かっている私。保護者の方には少しでも安心してもらいたい、ご家庭でも母子ともに気持ちの安定が持てるような保育をしていきたいです。

自身は子育ても落ち着き、自分の時間を持つてるように充実した日々を送っています。

STAFF STYLE

屋外遊びも多く、日焼け対策は必須です!



これが保育士のスタイルです!



これは一部ですがたくさんエプロンを持っています!



いのガールズのせっかくグルメ Vol. 6

札幌スープカリー荒谷商店 店主 荒谷さんからのご紹介
cafe+by kinoshita
(カフェプラスバイキノシタ)の
フィッシュバーガーを食べんさい!

具材、ソース、すべてがこだわりの自信作! 絶品フィッシュバーガー♡

-2022年9月にオープンされたcafe+by kinoshitaさん。出店の経緯を教えてください!

もともとは系列店の「マルジュウ木之下」でコロナ禍に始めたランチのアジフライ定食が好評で。もっとたくさんの方に食べてもらいたいと思っていましたところ、テクノプラザの食堂が閉店し、出店募集がありました。駐車場が多くロケーションも良かったので、カフェをオープンすることにしました。

-その人気のアジフライ、こだわりは?

市場直送の新鮮なアジを、お店で一つ一つ丁寧に下処理。オーダーが入ってから衣をつけて揚げているので、一度食べれば「この店のフィッシュバーガーはひと味違う!」と実感できると思います!

-ホクホク、サクサクで絶品です!!

他にはどんなメニューがあるんですか?

Café+プレートランチも人気です。どのメニューもこだわりを持って作っていますので、ぜひ別のメニューも食べにいらしてください!

-最後に、井野口病院の印象をお聞かせください。

オーナーと理事長とはゴルフライバル(笑)。いつもお世話になっています。最近、介護系のサービスもどんどん始められていますよね。地域のためにがんばってください!

-ありがとうございます! こちらこそ末長く、よろしくお願いします★

cafe+by kinoshitaスタッフのみなさん



100%
バターを使った
リッチな味わいの
クロワッサンです!

cafe+by kinoshita
東広島市鏡山3丁目13-16 テクノプラザ1階
TEL / 082-437-3113
営業時間 / 10:00~16:00(ランチ11:00~14:00)
定休日 / 日曜・祝日

インスタも
チェック!

「いのガールズのせっかくグルメ」では
西条のおすすめグルメをリレー形式でレポート!
次回は西条本町「COCORON」をご紹介します。

東広島

ハツラツ タッグ

Vol.1

井野口病院と連携し、地域医療を
支える施設をご紹介！
第1回は、内科分野で当院と
スクランムを組む藤原内科医院の
藤原院長にお話を伺いました。

院長Q & A

ー 藤原内科医院の特徴を教えてください。

当院は内科の無床診療所で、専門は肝臓病・消化器病です。内科一般、特に在宅医療に力を入れています。

ー 診療で心がけていることを教えてください。

内科の病気は慢性病で長く付き合っていくことが多く、個々の患者さんのQOL（生活の質）を大切に、無理なく少しでも長く生きていける治療を心がけています。

ー 井野口病院との連携では、どんな印象をお持ちですか？

ー 地域の方々へメッセージをお願いします。

病気があつても明るく元気に、その人らしく生きられるようにサポートしていくたいと思っています。人生の最終段階まで診ることができ、終る医院となるよう努力していきたいです。

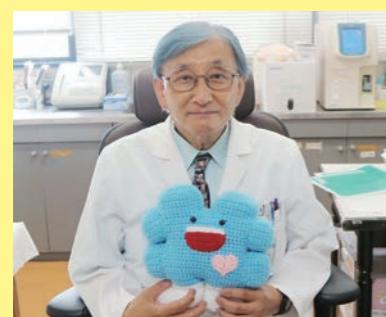
住所 東広島市西条町御園宇2421-4

TEL 082-422-6262

診療時間 8:30~12:00/15:30~18:30
(木曜7:30~12:00)

休診 木・土曜の
12:00以降、
日・祝日、お盆、
年末年始

詳細は
こちら



藤原内科医院

院長
藤原 雅親先生に
インタビュー！

東広島

ハツラツ タッグ

Vol.1

井野口病院と連携し、地域医療を
支える施設をご紹介！
第1回は、内科分野で当院と
スクランムを組む藤原内科医院の
藤原院長にお話を伺いました。

院長Q & A

ー 藤原内科医院の特徴を教えてください。

当院は内科の無床診療所で、専門は肝臓病・消化器病です。内科一般、特に在宅医療に力を入れています。

ー 診療で心がけていることを教えてください。

内科の病気は慢性病で長く付き合っていくことが多く、個々の患者さんのQOL（生活の質）を大切に、無理なく少しでも長く生きていける治療を心がけています。

ー 井野口病院との連携では、どんな印象をお持ちですか？

ー 地域の方々へメッセージをお願いします。

病気があつても明るく元気に、その人らしく生きられるようにサポートしていくたいと思っています。人生の最終段階まで診ことができ、終る医院となるよう努力していきたいです。

東広島

ハツラツ タッグ

Vol.1

井野口病院と連携し、地域医療を
支える施設をご紹介！
第1回は、内科分野で当院と
スクランムを組む藤原内科医院の
藤原院長にお話を伺いました。

院長Q & A

ー 藤原内科医院の特徴を教えてください。

当院は内科の無床診療所で、専門は肝臓病・消化器病です。内科一般、特に在宅医療に力を入れています。

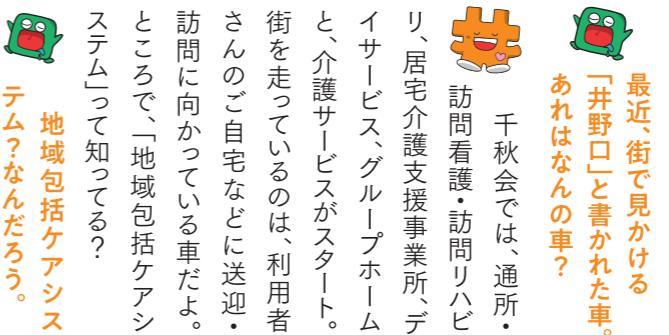
ー 診療で心がけていることを教えてください。

内科の病気は慢性病で長く付き合っていくことが多く、個々の患者さんのQOL（生活の質）を大切に、無理なく少しでも長く生きていける治療を心がけています。

ー 井野口病院との連携では、どんな印象をお持ちですか？

ー 地域の方々へメッセージをお願いします。

病気があつても明るく元気に、その人らしく生きられるようにサポートしていくたいと思っています。人生の最終段階まで診ことができ、終る医院となるよう努力していきたいです。



千秋会では、通所・訪問看護・訪問リハビ

リ、居宅介護支援事業所、デ

イサービス、グループホーム

と、介護サービスがスタート。

街を走っているのは、利用者

さんのご自宅などに送迎・

訪問に向かっている車だよ。

ところで、「地域包括ケアシス

テム」って知ってる？

地域包括ケアシステム

テム？なんだろう。

ス

テム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

ム

千秋会インフォメーション

ホームページ・SNSでも最新情報を更新中！

井野口病院
「特定行為区分に
係る特定行為研修」
の指定研修機関に
なりました



当院は、保健師助産師看護師法に規定される「特定行為区分に係る特定行為研修」を行う指定研修機関として、令和5年8月31日付けで厚生労働省より指定されました。現時点では当院に在籍する看護師を対象として特定行為研修を実施します。

井野口病院
市民公開講座
「腸活セミナー」を開催

ホームページ、病院公式LINE、Facebook等でご案内します。

て、介護職の魅力を発信するためのパンフレットです。

取材にこられた生徒さんより「介護施設は閉鎖的で暗い」というイメージがあつたが、明るいスタッフさんが多くアットホームだった」「関連施設とも連携がとれており、働きやすい環境だった」などの感想をいただきました。

8月5日(土)、健康講座「腸活セミナー」を開催しました。今回は3本立てで、始めにがんの専門家でもある院長より「腸内細菌と大腸がんの関係性」について、管理栄養士からは「腸内フローラと食事の関係」を、薬剤師からは「整腸剤や便秘薬との正しい付き合い方」をご紹介し、参加者のみなさんが好評でした。今後もセミナー等を通して地域のみなさんが健康に暮らしていくためのお手伝いをさせていただきます。

次回以降の講座開催は
「イマカイゴ」とは東広島市・黒瀬高等学校・広島国際大学による福祉分野における人材育成事業として、「イマカイゴパンフレット」の取材を受けました



在宅リハビリテーションセンター
広島国際大学
健康科学部の
学生さんが
施設見学に
来られました

西条北地域包括支援センター
認知症サポートー養成講座を
行っています

西条北地域包括支援センター
082-431-6745

井野口病院スマートホスピタルへの道

Vol.
1

「スマートホスピタル」とは、ITを用いた医療サービスの質の向上、医療の業務効率化、医療従事者の働き方改革、利用者の利便性向上などをめざす、いわば医療業界のDXを実現する試みのこと。想定されている具体的な技術としては、電子カルテをはじめとするデータ活用、AI診断、遠隔診療などがあります。

当院がスマートホスピタルに取り組む理由としては、少子高齢化が進むにつれて高まる医療需要に対応すると同時に、医療サービスのより一層の充実化が強く求められていることが挙げられます。少子

高齢化の影響を受けて、医師や看護師など医療従事者の人手不足が深刻化しています。当院も設備やシステムを見直し、ITもしくはICTを活用することで働き方改革や人材不足の問題に対応し「働きやすい病院」として成長してまいります。

「はつらつ」では、そんな当院のスマートホスピタル化への取り組みについてご紹介していきます！



将来、介護福祉士をめざしている広島国際大学の学生さんたちが井野口在宅リハビリテーションセンターに見学に来られました。見学では、リハビリの内容や職場環境の説明などをを行い、実際に利用者さんや現場で働くスタッフと対話をし、当施設の雰囲気を感じていただきました。

認知症サポートーとは、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かい目で見守る「応援者」です。認知症サポートーは、お気輕にお問い合わせください。

西条北地域包括支援センター
082-431-6745

井野口千秋を偲ぶ会を開催しました



令和5年3月27日享年88歳で永眠いたしました。当法人会長・当院名誉院長 井野口 千秋を偲び、去る7月23日（日）、東広島芸術文化ホールくららにて「井野口千秋を偲ぶ会」を開催いたしました。

当日は暑い中にもかかわらず、故人が生前お世話をになった約200名の方々にお越しいただきました。また、会場にはメモリアルコーナーが設けられ、飾られた生前の写真や思い出の品を見ながら、故人を思い返される参列者のお姿もみられました。

会長は昭和52年に、42歳で井野口外科病院（現・井野口病院）を開設し、手術をする開業医をめざして日夜邁進し、多くの命を救つてまいりました。また、その持前のリーダーシップと人間

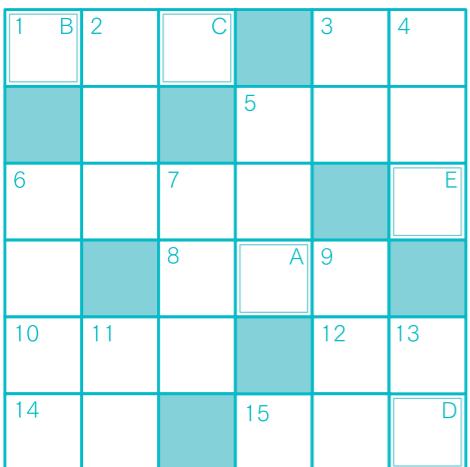
味溢れる大らかな性格で、私たちを牽引し、当法人をここまで発展させてまいりました。

この度の偲ぶ会を通して、これまで井野口が歩んできた道のり・功績を振り返り、多くの方々のご支援ご尽力によつて、ここまでこられたと実感し、私も役職員一同、会長の遺志を受け継ぎ、この千秋会を一層発展させていく覚悟を新たにいたしました。

どうぞ今後とも変わらぬご厚情、お引き立てを賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。



＼クロスワードにチャレンジ！／



クロスワードの答え

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

答えは次号で発表します。

前回の答え：ナツノムシ

＼オリジナルグッズが当たる／ 読者プレゼント実施中！

クロスワードの答えと下記項目について明記の上、ハガキかWebから応募ください。

ハガキから

- ①氏名 ②住所 ③電話番号 ④はつらつの感想・ご要望
⑤クロスワードの答え を明記ください。

宛先 〒739-0007
広島県東広島市西条土与丸6-1-91 井野口病院 はつらつ係

Webから

QRコード
アンケートフォームから
質問事項に
お答えください。

応募締切
2024年1月31日(水)必着

※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。



▲思い出の品や写真を展示しました



▲当日の会場の様子