



目次

- ☆室原デイサービスも5年経ちました!..... 2・3ページ
- ☆メタボリック症候群...あなたはだいじょうぶ?... 4ページ
- ☆高額療養費の現物給付化について..... 5ページ
- ☆生き生き健康教室..... 6ページ
- ☆地域包括支援センター『北斗』だより..... 7ページ
- ☆新任医師紹介..... 8ページ

室原内科・小児科

〒862-0949 熊本市国府 1-11-9
Tel 096-364-3080 Fax 096-366-4668

菊南病院

〒861-5513 熊本市鶴羽田町 685
Tel 096-344-1711 Fax 096-344-1726

利用者に「健康」・「希望」・「やすらぎ」を、
その家族に「安心」を提供することにより社会に寄与し、
職員は「生きがい」と「誇り」を持ちます。

室原デイサービスも 5年経ちました!



今、デイサービスで人気のボラン
ティアの一つにフラワーアートがあ
ります。
簡単に作れるものを教えていた
いていますが、実際できあがった花
を見ると、まるで本物の花と間違え
るような出来ばえ!
前々回はコスモス、前回はポピー
と人気のある花が短時間でできてし
まいます。皆様いくつも作られます
ので、ボランティアの先生は大忙し
です。部屋に飾るだけでなく、洋服
やバッグにもつけて楽しんでいらっ
しゃいます。

フラワーアート



今年のクリスマス会はデイルーム
にて、職員の出し物(ハンドベル・
肥後にわか)とゲームをしました。
ハンドベルの音色には「音のきれ
いかねー」と皆様うっとり!
一転、肥後にわかでは、男性スタッ
フのばあちゃん役がサンタクロース
からクリスマスプレゼントを強引に
奪い取り、若返りの薬で超ミニスカ
ト・グラマーな美人に変身すると、
デイルームは笑いで盛り上がりまし
た。
その後は皆様ゲームを楽しまれ、
ゲームの最後には皆様にクリスマス
プレゼントがありました。



初詣



年も明け、最初の行事といえば「初
詣」。三社参りとして、健軍神社、
加藤神社、護国神社にお参りに行き
ました。護国神社に初めて参拝する
方も多く、巫女(みこ)さんから、
甘酒を振舞ってもらうと、「おいし
かねー」「久しぶり飲んだ」と喜ば
れていました。今年もいい一年のス
タートになりました。

室原デイサービス
池松 克佳

3~5月

外出

春です☆今が一番いい季節。
天気がいい日は皆様ウズウズ。
朝のお迎えのときから「今日はどっか出かけたかねえ」との声。
自然とどこに行こうか相談がはじまっています。



桜の花見



つつじ見学



梅・桜・つつじ・シヤクヤクの花見。高橋稲荷大橋に鯉のぼりを観に行ったり、栗嶋さんで鳥居をくぐったり、足手荒神さんで膝の痛みがなくなるようにお願いしたりといろいろ出かけてます。
外の空気を吸って街並みを眺めると、いつもよりおしゃべりになりイキイキされ若返ったように見えます。デイルームと違い外は段差もありますが、若返り効果？かしっかり足もあがってます。
まだまだ行きたい所が尽きない様子です。

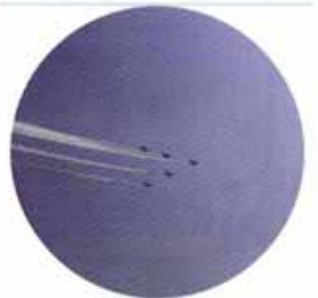


栗嶋神社



鯉のぼり見学

飛行ショー



「ゴォーゴォー」 「どこだ！どこだ！」
「こう音とともに窓辺に駆け寄りましたが何も見えず……」
姿を求め高い段差を越え、みんなで頑張って屋上へあがりました。
熊本城築城400年を記念した飛行ショーは、皆様にとって思い出深いものになったようです。

室原デイサービス
吉田 亜紀子



メタボリック症候群・・・

あなたはだいじょうぶ？

昨年の流行語大賞にもノミネートされたように、『メタボリック症候群』という言葉をよく耳にするようになってきました。しかし、メタボリック症候群の定義や、何が問題なのか、などについてきちんと理解している人は意外に少ないようです。



菊南病院 古庄伸行

メタボリック症候群の定義

内臓脂肪型肥満で下の3つのうち2つ以上該当した場合、メタボリック症候群と診断されます。

- 脂質代謝異常
- 高血圧
- 糖代謝異常



■内臓脂肪型肥満症とは

(立った状態で) おへその高さの腹囲が男性で85cm以上、女性で90cm以上の場合

■脂質代謝異常とは

中性脂肪 150mg/dl 以上
HDL コレステロール 40mg/dl 未満
のいずれかまたは両方

■高血圧とは

血圧が上で130mmHg以上、
下で85mmHg以上
のいずれかまたは両方

■糖代謝異常とは

空腹時血糖が110mg/dl 以上

.....
 以上のように、それぞれ、一般的な基準より、やや、厳しい基準に設定されています。

.....
 メタボリック症候群と診断された人では、内蔵に貯まった脂肪細胞から悪玉物質が出て、全身の動脈硬化を促進させ、脳卒中や、心筋梗塞などこわい病気を引き起こすおそれがあります。

.....
 腹囲の減少、糖・脂質代謝改善、血圧の改善のために生活習慣の見直し、または、薬の内服などの治療を行う必要があります。内臓脂肪型の肥満があるかどうかや、高血圧があるかどうかは、ご自身でもすぐに判定できますが、脂質代謝や糖代謝は採血検査をしないと解りません。

.....
 お腹の周りが大きい人は、血圧、血中脂質、空腹時血糖を是非検査してみましょう。

● 平成19年4月1日から ●

**事前の申請により70歳未満の方についても
入院等に係る窓口での支払いが
一定の限度額にとどめられます。『高額療養費の現物給付化』**

- 1 平成19年4月1日から、70歳未満の方が医療機関に入院した時等（入院の他一部在宅医療）の高額療養費の支給方法が変わります。窓口負担が月単位で一定の限度額にとどめられ、窓口で多額の現金を支払う必要がなくなります。
- 2 この取扱いを受ける為には、加入されている医療保険の保険者に**事前の申請**を行い、保険者から発行される**認定証を医療機関の窓口**に提示していただく必要があります。上記の手続きを行わない場合は従来どおりです。
- 3 事前の申請に必要な手続きや転院した時の取扱い、さらに高額医療費の支給を受けられる場合など、ご不明の点がありましたら、詳しくは加入されている医療保険の保険者までお問合せください。

<自己負担限度額表>

課税区分		自己負担限度額	交付されるもの	認定証の適用区分
住民税課税世帯	上位所得者 (総所得金額が600万円以上の世帯)	150,000円 総医療費が50万円を超えた時は超えた分の1%を加算	限度額適用認定証	「A」
	一般	80,100円 総医療費が26万7千円を超えた時は、超えた分の1%を加算	限度額適用認定証	「B」
住民税非課税世帯		35,400円	限度額適用・減額認定証	「C」

申請場所

健康保険組合・社会保険事務所（政府管掌健康保険）
市町村（国民健康保険課）

申請に必要なもの

保険証・みとめ印



3月～5月の

活き活き健康教室

3月28日 ● 野外活動

(蓮花院誕生寺～玉名)

4月25日 ● 毎日見知らぬベルが鳴る

(悪徳商法、振り込め詐欺の実態)

5月30日 ● バランスの良い献立作り

家庭血圧の測定法



気功教室開催

- 日時 毎週土曜日
- 場所 室原内科・小児科
- 会費 月4回2000円
- 講師 池田 知良先生
- 連絡 菊南病院 中嶋 室原内科 脇坂



患者様花見会

3月31日(土曜) 院内駐車場にて、恒例の患者様花見会を開催しました。

毎年日程の調整は難しく今年も八分咲き又当日は雲行きが怪しく室内での開催も考えたのですが、何とか桜の木の下で会を開く事が出来てスタッフ一同「ほっ」と胸を撫で下ろしました。日頃なかなか外に出る機会のない患者さんからは「気持ちの良か、風の強かねー」等様々な声が聞かれ、司会を任された私もとても楽しく会を進める事が出来ました。しばらく皆様と桜を見た後菊南体操クラブと称し、スタッフ10名で組体操を披露しました。全員での練習はなかなか出来ずうまくいか不安だったのですが一つ一つの技が決まる事に温かい拍手や声援を頂き無事に10人ピラミッド迄終える事が出来ました。参加された皆さんの目には

どう映っていたでしょうか?本来なら外で甘酒の予定が小雨が降り出し院内で頂く形になりました。できれば来年は満開の桜の下できたらいいですね。

1病棟 田尻 幸一

☆基本健康診査を受けましょう!!

40歳以上の方は、年度中(4月～3月)に1回、いつでも無料で受診することが出来ます。

この事業に該当するおそれのある方は、地域包括支援センター又は保健福祉センターにお尋ね下さい。



熊本市北5地域包括支援センター 『北斗』だより

みなさまの周りに

以前はスーパーで
いつも顔を見ていたのに、
最近顔を見ていない？

歩く様子を見ていると、
どうも危なっかしい？

最近、
急に痩せてきたようでは？

・・・など



介護保険を利用されておらず自立した生活が送れている方だけでなく、ちょっと心配な方はおられませんか？

熊本市では要支援、要介護状態になるおそれのある高齢者(特定高齢者)を対象に、栄養指導や転倒骨折予防教室などの介護予防サービスを提供しています。

介護予防事業の対象者は、65歳以上の要支援・要介護状態になるおそれのある方で、基本健康診査等によって選定します。

～家族介護者教室を開催しています～

地域包括支援センターでは、介護予防や健康づくり等についての講話等を通じて、介護者や地域の高齢者等を支援しています。皆様お気軽にご参加下さい。

次回の開催予定

日時：9月20日(木) 10時～12時

場所：菊南病院 5階ホール

内容：介護技術を学ぼう

講師：理学療法士 北里
看護師 榊山

※会場の都合の為、参加を希望される方は下記へご連絡下さい。

熊本市北5地域包括支援センター北斗
☎344-0707

第1回

5月25日(金)
北部公民館にて

[第一部]
加齢に伴う整形疾患
(前田Dr)

[第二部]
ころばん体操の実践
(田尻PT)



お問い合わせ

熊本市北5

地域包括支援センター北斗

344-0707

熊本市 介護保険課

328-2347



第2回

7月24日(火)

西里コミュニティセンターにて
[第一部]

高齢者の食べる事の障害について
(大塚ST)

[第二部]

おいしく食べる体操

(健康運動指導士 中嶋)

新任医師紹介



4/1より入職されたお二人の先生を紹介します



おおわき いさず
大脇 五鈴 先生

佐賀県出身
長崎大学医学部卒業
趣味 のんびりと本を読むこと

熊本で暮らし始めて3年目になりました。それまで福岡県を中心に、多いときで半年に1回の転勤を命じられていたため、大学を卒



てらだ ゆうこ
寺田 裕子 先生

故郷の福岡を離れ、大学進学のため熊本に来てから12年目となりました。

大学卒業後は、熊本病院旧第二内科(現血液内科)に入局し、初めの2年間は大学病院とNTT西日本九州病院で血液内科を中心に

業して以来、久しぶりに同じ土地にゆっくりすることが出来、嬉しく思っております。

菊南病院では健康診断、人間ドックの診察を中心に診療を行っておりますので、健康にあまり興味や関心がない方でも、わかりやすい説明ができればと思っています。また健康診断は毎年のことですので、「来年もまた、菊南病院で」と思ってもらえるよう頑張りたいと思います。

勉強しました。その後は毎年の転勤で、公立玉名中央病院で呼吸器科を中心に、熊本中央病院、八代総合病院では消化器科を中心に内科医として勉強してきました。

当院では、内視鏡業務と消化器内科の患者様の治療を担当させて頂いております。

病院スタッフとの連携を十分に持ち、質の高い医療を円滑に提供出来ればと思っておりますのでよろしくお願い致します。

編集後記



日本列島は猛暑に覆われ、政治の世界はじめ暗いニュースばかり。その折、九州勢の「佐賀北」のしぶとい底力の甲子園の初Vは、さわやかな一服の清涼剤だった。「やさしい

室原デイサービス号」が今日も街を走っています。開設して早5年、皆さんのご期待にそえる様、スタッフ一同全力投球、パワー全開で頑張っています。50号では、季節毎の特集を掲載。皆さんの明るいスナップのスマイルに心が和みます。環境適応能力程、素敵でたくましいものはないと実感しきりです。次に必見!「メ

タボ」の貴重な資料。これだけの知識があれば十分という分かりやすい解説です。

平成19年4月1日から「高額療養費の現物給付化」の記事は、患者様に有意義と思います。是非お目通し下さい。「生き生き健康教室」には、私も最近出席しておりますが、ハートフルなスタッフに心身ともにさわやかなパワーをもらっております。

やさしく楽しい年齢相応の体操指導。栄養士の「食に関する食事指導」「食」参加しなきゃ損の健康教室です。

又、毎年の野外活動での会員との楽しいふれあい、新しい発見、出会い、収穫が大きく心身ともにリフレッシュ

できます。4月の講演の高齢者には大変勉強になった「悪徳商法の実態」は、トラブルを避けるためのクーリング・オフ、自分の意思をはっきり伝える智慧等、大変参考になった。又、いろんな機械を使っている体力測定は、学生時代にタイムスリップしたようで、自己ベストの好記録!に年甲斐も無く舞い上がり、久々にドキドキワクワクの小さな感動にひたった。

「北斗だより」は殊に高齢者には、遠くの親戚より近い他人とか、地域が力強い助けです。たえずアンテナをはり情報をキャッチして、先を知る、転ばぬ先の杖を念頭において生きぬきたいものです。

ようこそ大脇先生、寺田先生の女医さん方。同性として心から歓迎申し上げます。女は「原始、太陽であった」といわれます。女性特有の繊細さ、やさしさ、包容力、しんの強さは、男性以上と確信します。「弱きもの、汝の名は男なり」(渡辺淳一の鈍感力より)と言った著名な作家

がいますが、今、女性の時代、女性に追風が吹いています。どうかお二人共、女性ならではの真のパワーを発揮して、菊南の女神!太陽として頑張ってください。期待しています。残暑まだ厳しい折り、皆様お身体にはくれぐれもお気をつけ下さい。

編集長 室原 鈴子