



菊南病院
ホームページ



菊南病院
YouTubeチャンネル

News

院内のイベントなどをレポートします



月1回(水曜日)開催 / 運動療法プロジェクトチーム主催 /

「きくなん元気ジム」開講に向けて

副院長 赤星 隆一郎

菊南病院では、2024年4月より多職種で構成される「運動療法プロジェクトチーム」を立ち上げ、地域の皆さまの健康づくりを支援する取り組みを進めています。

近年、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は増加の一途をたどっていますが、「運動が大切」と分かっているにもかかわらず、実際に継続できている方は決して多くありません。また、健診で指摘を受けても「まだ大丈夫」と感じてしまい、具体的な行動に結びついていない現状も見られます。

このような背景を受け、当院では医師の医学的評価に基づいた安全で効果的な運動を、より身近に体験していただける場として、新たに健康教室「きくなん元気ジム」を開講することとなりました。

本教室では、医師によるミニ講話と専門スタッフによる運動指導を組み合わせ、「なぜ運動が必要なのか」を理解しながら、「無理なく続けられる運動習慣」を身につけていただくことを目的としています。実際に体を動かす時間に加え、血圧や体重のチェックも行い、ご自身の体の変化を確認しながら取り組むことができます。

対象は、生活習慣病をお持ちの方や運動不足が気になる方などで、初めての方でも安心して参加できる内容となっています。

運動療法プロジェクトチームでは、医師・理学療法士・健康運動指導士・管理栄養士・薬剤師・看護師・臨床検査技師など多職種が連携し、一人ひとりの状態に応じたサポートを行います。単なる運動教室ではなく、「医療とつながる運動の場」として、継続的な健康づくりを支援していきます。

6月からは毎月第2水曜日午後2時から開催します。

今後も地域の皆さまが安心して運動に取り組める環境づくりを進め、「健康寿命の延伸」と「生きがいのある生活」の実現に貢献してまいります。

ぜひ一度、「きくなん元気ジム」にご参加ください。

こんなお悩みありませんか？

- ☑ 運動しなきゃと思うけど続かない
- ☑ 健診で「注意」と言われた
- ☑ 何からはじめればいいのかわからない

参加費
無料

きくなん元気ジム

- 医師と始める健康教室 -

月1回(水曜日)
14:00~15:30
予約制(定員20名)
菊南病院 5階

【内容】

医師の解説+専門スタッフのサポートで無理なく続く健康習慣を身につけます

- ・初めての方でも安心
- ・その場で運動を体験
- ・血圧・体重のチェック

まずは気軽に体験してみませんか？

【医師・専門スタッフ】

医師 赤星 隆一郎 (副院長)
日本内科学会認定「総合内科専門医」
日本循環器学会認定「循環器専門医」
日本スポーツ協会認定スポーツドクター
日本医師会認定健康スポーツ医
健康運動指導士 小中 幸樹




【持ち物】

- ・動きやすい服装
- ・室内用シューズ
- ・飲み物・タオル など

【対象】

- ・高血圧・脂質異常症・糖尿病の方
- ・体重や運動不足が気になる方

※インスリン治療中の方はご相談ください

【お申込み・お問合せ】

菊南病院 外来 (担当: 河田)
096-344-1711
申し込み用紙またはこちらのQRコードからも申し込めます



毎月第2水曜日開催

6月の開催: 6月10日(水) 午後2時~

参加無料・要事前申込み

申込方法

申し込み用紙または右のQRコードからも申し込めます



お問合せ先: 菊南病院外来(担当: 河田) 096-344-1711



4月1日(水) \ これからよろしくお願ひします /

今年も
新しい風が
院内へ!

2026年(令和8年)入社式・新人研修

2026年4月1日、菊南病院の入社式と新人研修を執り行いました。3日間の新人研修では院内の多岐にわたる基本的な項目と社会人としてのマナー、コミュニケーションなど幅広い分野に取り組みました。新しい風を感じながら、一緒により良い菊南病院を創り上げて行けたらと思います。



◀入職記念・手形アート
Your wings will grow one step at a time. (～君の翼は一步ずつ成長していく～)

職員同士の
親睦を
深めました

2月～3月開催 \ 日常を離れてリフレッシュ!! /



One Day Trip in 九州～互助会日帰りバス旅行レポート～

長らく控えていた職員旅行を、久しぶりに再開させることができました。なるべくたくさんの方が参加できるように全3コース×4日程の旅を設定し、98名が参加。日常から少しだけ離れて、景色も味もひと味違う楽しい息抜きになりました。

2/20(金)・3/8(日)

★ 長崎中華街コース

- 📷 村岡壮本舗・羊羹資料館
- 📷 中華街・京華園にて 本格中華コース
- 📷 長崎ペンギン水族館



2/28(土)

★ 鹿児島コース

- 📷 城山展望台
- 📷 鹿児島サンロイヤルホテル・日本料理七彩
- 📷 いおワールドかごしま水族館



3/1(日)

★ 糸島コース

- 📷 ヤシの木ブランコ・櫻井神社
- 📷 カキ小屋・富士丸
- 📷 伊都キング工場本店





地域のみなさまとの交流のようすをお届けします

ホシサン株式会社

創業120周年大感謝祭に参加しました！

来たる4/11(土)、ホシサン株式会社さま主催の「創業120周年大感謝祭」へ参加してきました。ホシサン株式会社は、熊本市北区の地で味噌・醤油づくりを明治39年から今日まで続けてこられた老舗醸造元です。菊南病院からは看護師・理学療法士・作業療法士・管理栄養士・健康運動指導士の15名のスタッフを派遣し、救護スペース・健康ブースの担当としてご協力させて頂きました！1500名を超えるご来場者の中、当院の健康ブースでは「血圧測定」「酸素飽和度測定」「握力測定」「血管年齢測定」「健康相談」を実施し、多くの方々と触れ合うことができました。

メインステージのイベントでは司会の太田黒浩一さんと一緒に当院の健康運動指導士が普段の生活にちょっとプラスできる簡単「健康体操」をご紹介します。

きくなんフェスタでご縁が生まれたホシサン株式会社さまに、地域の皆さまの「食」と「健康」を考えるよい機会をいただいて素晴らしい経験になりました。

総務課 猪口英美



第37回熊北ケアネット開催のご報告

2026年4月15日、熊本市北区の医療機関が「お互いに顔の見える連携」の深化を通じ、地域の方々に最適な医療を提供し、「地域包括ケアシステム」の推進に寄与することを目的として始まった「熊北ケアネット」も37回目、今回は菊南病院で開催されました。(ハイブリッド形式)

講演Ⅰ：『離島医療で学んだ総合医療』

演者：医療法人室原会 菊南病院 副院長 室原 誉侖先生

講演Ⅱ：『北部病院の取り組み』

演者：医療法人社団 原武会 北部病院 理事長 院長 渡邊 聖樹先生

講演Ⅲ：『在宅関連の診療報酬改定について、厚生労働省の意図は』

演者：あおい在宅診療所 院長 梨本 佑子先生



現地では約60名の方にご参加いただき、地域医療を担う医療機関同士、より連携を深めるきっかけづくりにもなりました。

TOPICS①

キッチンカーランチ Vol.3

2026年4月14日、キッチンカー「HAPPY YELLOW KICHIN」が来院しました。

この日はあいにくの雨となりましたが、辺りに漂う香ばしい香りが、足を止めるきっかけに。

メニューは、シューシーなからあげやフライドポテトに加え、チャンククッキーやパイなどの甘いものまで充実。温かい出来たての一品に、雨の日ならではのほっとする時間が広がっていました。



TOPICS②

桜ライトアップ2026

2026年3月27日からの一週間、当院のシンボルツリー「ふれあい桜」を夜間ライトアップしました。昨年に続き、二度目の開催です。

暗い夜にパッと薄紅の桜が明かりを灯す光景が、病院をご利用の方や職員はもちろん、地域の皆さまにとっても、心ほどける時間となっていれば嬉しいです。



好評連載

ドクター古庄



サイクリング紀行

菊南病院 副院長 古庄 伸行

第65回

清正公の二人の側近

先日、熊本城にサイクリングに行った時、清正公が祀られている加藤神社には、他に二人の人物が祀られている事を知りました。

一人目は清正公の重臣・大木兼能(おおきかねよし)です。兼能は元々、豊臣秀吉の命で肥後国主となった佐々成政の家臣でしたが、成政は肥後国衆一揆の責任をとって切腹してしまいました。主を亡くした大木兼能は、その後、肥後北部の領主を命ぜられた清正公の家来となりました。兼能は、富山での佐々成政の家老時代に河川の築堤経験が豊富で、清正公の治水・利水事業でも力を発揮しました。また、理財の能力にもたけており、清正公が最も信頼する家臣となり、清正公が没した翌日に自らも後を追って殉死を遂げたのです。

もう一人は、朝鮮人官吏で「金宦」と呼ばれた良甫鑑(リャン・ポカム)です。文禄の役(1592年(文禄元)~1593年



左が「金宦」、右が「大木兼能」の墓

の時、清正公が捕らえた李王朝の王子の家来だったのがその良甫鑑です。清正公の人柄に感銘を受けた良は、清正公が朝鮮から撤退する際に、自ら望んで清正公とともに日本に渡り、生涯、会計係の意の「金宦」として懸命に務め、清正公を支えました。清正も「金宦」の会計能力を高く評価し、200石を与

えて重用しました。清正公の死後、七回忌の時に金宦は殉死しました。

ペダルを漕いで県道1号線の坂道を上って本妙寺の「浄池廟(じょうちびょう)」に行ってみると、清正公の遺体が眠っている廟の左右には、清正公を支え、命を捧げた二人の墓が建っていました。



\ 2026 春 / 施設の楽しい行事を紹介します

●水前寺高齢者複合施設 ●グループホーム 鈴の音 ●水前寺有料老人ホーム

日本の春といえば、桜。今年も天気の良い日に桜を見に出かけてきました。桜の下での記念撮影に皆様喜ばれ、素敵な写真が撮れました。



グループホーム ぎくなん だより



春の行事食

お品書

ひな祭り (2026.3.3)

- ・桜ちらし寿司
- ・筑前煮
- ・すまし汁
- ・お雛様饅頭



お花見弁当 (2026.3.27)

- ・ちらし寿司
- ・梅しらすご飯
- ・鱈の西京焼き
- ・鶏のパン粉焼き
- ・焼き肉
- ・カニ焼売
- ・だしまき卵
- ・煮物
- ・生酢
- ・酢味噌和え
- ・フルーツ(苺)
- ・ロールケーキ



外来担当医当番表

菊南病院

急患の方以外全て予約制です (令和8年4月～)

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00 (受付8:30~11:30)	室原	赤星	室原	梅田	赤星	梅田(第1・3) 室原誉伶(第2) 福島(第4・5)
	古庄	加古	山縣	—	—	山縣(第1・3)
	南	—	久重	南(第1・3・5) 野上(第2・4)	福島	南(第2・4)
	栗巣野	栗巣野	—	栗巣野(第1・3・5) 南(第2・4)	栗巣野	栗巣野
午後 13:30~17:00 (受付12:30~16:30)	野上	赤星	—	室原	—	/
	—	山縣	門間	—	古庄	
	南	—	久重	福島	—	

休診日 日曜・祝祭日・年末年始等 ※但し、急患の場合はこの限りではありません。

都合により受付終了時間が早まる場合がございます。ご了承くださいませ。

室原内科・小児科

(令和8年4月～)

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	—	室原	—	—	室原	室原
午後 13:30~17:30	—	室原	—	—	室原	室原

○原則予約制とさせていただきますので、お電話にてご予約の上ご来院ください。

editorial note

編集
後記

「ふれあい」春号、巻頭の「きくなん元氣ジム」は、「医療とつながる運動の場」という多職種が協働する病院ならではのサービスとして、新たにスタートします。地域の皆さまの健康生活の一助となり、明るい町づくりの発信源となれば幸いです。

地域とのふれあいについて、「ホシサン株式会社大感謝祭」への協力と「熊北ケアネット」のご報告も掲載しました。医食同源という言葉があるように、医療と食事は切り離せない関係です。熊本北地域で長年味噌や醤油を造り生活を支えてきた企業様と活気ある現場で一緒に、職員にもいい刺激になったのではないのでしょうか。“顔

の見える連携”を目指す熊北ケアネット同様に、交流が新たな視点をもたらし、技術のみならず心にも気づきや前向きな向上心が生まれると思っています。

日帰り旅行やキッチンカーなど職員の交流も開催できました。ちょっとした非日常がリフレッシュになり、晴れやかなお顔が増えるといいな、と思います。

サイクリング紀行は「清正公の二人の側近」。こうして見ると、墓石は人の生きた証なのですね。刻まれた氏名・文字と没年と、残った情報で歴史を巡らせ、時には人と人を結びつける。そこから私たちは、加藤清正是実在して、忠心の篤い家来がいて、異国の家来にもこの上なく慕われていたのだと知り、想像することができます。この

記事をきっかけに、こんなに家臣に慕われる清正公とは改めてどういう人だったのだろうと、思わず Wikipedia を開いていました。調べるって、楽しいです。

春は賑やかに。新入職員・桜・お花見、124号も春めく明るい記事を並べることができ、胸をなでおろしています。「グループホームきくなんだより」、水前寺高齢者複合施設の「うりぼう」でも、春を楽しむご利用者様の笑顔でいっぱいです。夏に向けて、梅雨より早く猛暑の気配がやってきて、戦々恐々としている今日この頃。他者はもちろん、しっかり自分も労わって酷暑に勝てずとも負けない、を目標にがんばります。

(編集委員長 高栢 良子)

室原内科・小児科

〒862-0949
熊本市中央区国府1丁目11番9号
Tel 096-364-3080 Fax 096-366-4668

菊南病院

〒861-5517
熊本市北区鶴羽田3丁目1番53号
Tel 096-344-1711 Fax 096-344-1726

水前寺高齢者複合施設

〒862-0949
熊本市中央区国府1丁目3番15号
Tel 096-364-1210 Fax 096-364-1221

グループホームきくなん

〒861-5517
熊本市北区鶴羽田3丁目11番15号
Tel 096-345-2260 Fax 096-345-2261