



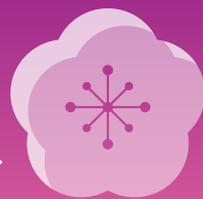
医療法人 光仁会 広報誌

なごみ

ご自由にお持ちください

TAKE FREE

Vol.22
2023年
冬号



INDEX

コロナ禍に於ける過ごし方

引きこもりを解消しよう……P04

座ったままエクササイズ……P03

放置は危険！生活習慣病

COPDの重症化を食い止めよう……P06

SDGs×健康 アルコール編……P08

性差のある病気……P09

ココロが軽くなるメンタルケア……P10



聖光会グループマークの由来

伝書ハトがモチーフです。

①患者さま、ご家族、地域の方々へ
健康を橋渡しする

②平和の願い
という意味が込められています。

聖光会グループ

検索



<https://www.skmg.jp/>



当院が考える診察サポートについて

令和2年から蔓延した新型コロナウイルスは、変異を繰り返しながら今もなお多くの方々に被害をもたらしています。

最近のコロナ事情で「うつ」「BA.5」以外の複数のオミクロン株派生型の増加、中国での感染爆発、新型コロナウイルス流行の第8波とインフルエンザの流行が重なり、医療の逼迫が課題となっています。新型コロナウイルスと季節性インフルエンザでは、症状が非常に類似しているため、両方の可能性を考えながら対処していかなくてはなりません。また、政府は新型コロナウイルスを、感染症法上で危険度が2番目に高い現行の「2類」から、インフルエンザと同じ「5類」へ引き下げの方針ですが、「5類」に引き下げられたからといって気を緩めることはできません。より一層質の高い地域医療を、速やかに、そして適切に皆様に提供できるよう、尽力していくばかりだと考えています。当クリニックは外来受診が困難な患者様へ訪問診療も行っています。医師の診療を定期に受ける必要があるものの、通院が難しい、という方のご自宅に伺い、診療や治療を行うことで快適な在宅療養とご家族の介護負担の軽減を目指しています。お困りのことがあれば、いつでもお気軽にご相談ください。



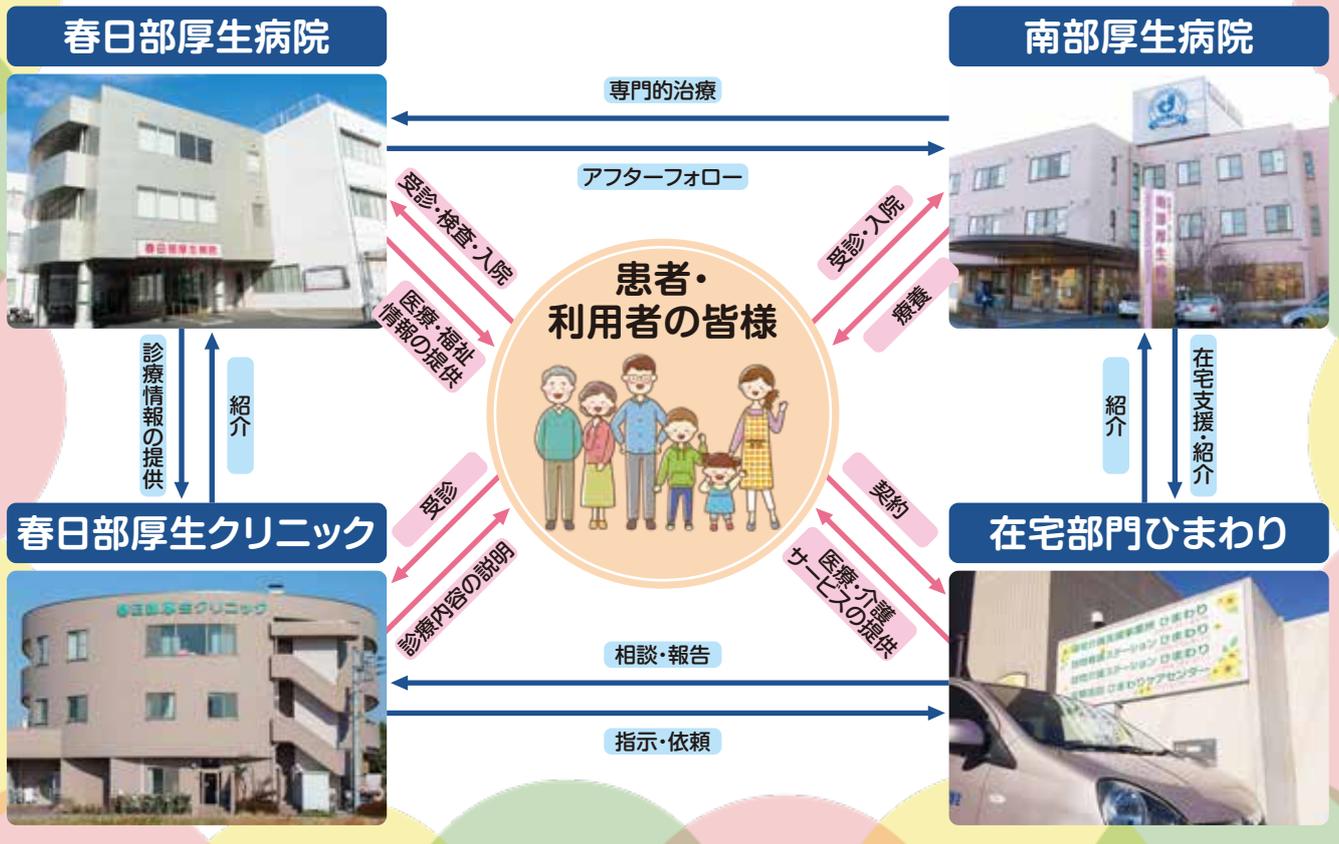
ウイルスコロナ時代の新しいライフスタイルが定着しつつあり、少しずつ行動制限も緩和されてきています。ワクチン接種や感染対策を引き続き行い、ご自身の生活にあった「新しい生活様式」を実践していきましょう。

皆様が身体的・精神的に健やかに過ごすためのお力になれるよう、職員一同励んでいきます。今後とも何卒よろしくお願いたします。

医療法人光仁会 春日部厚生クリニック 院長 田中裕人



医療法人光仁会 施設連携について



在宅勤務やデスクワーク、おうちでくつろぐ時間など、思い立ったときにできる『座ったままエクササイズ』。適度に体を動かす習慣をつけて、体の不調を防ぎましょう。

おうち
時間

仕事
の合間

に

座ったまま エクササイズ

運動指導・監修

健康運動指導士
NPO法人 日本健康運動指導士会
副会長 黒田 恵美子



ポイント

体を斜めにせず お尻を上げる

お尻を上げるときは体を斜めにせず、おへそに力をいれて体幹が左右にブレないように意識しましょう。

×



○



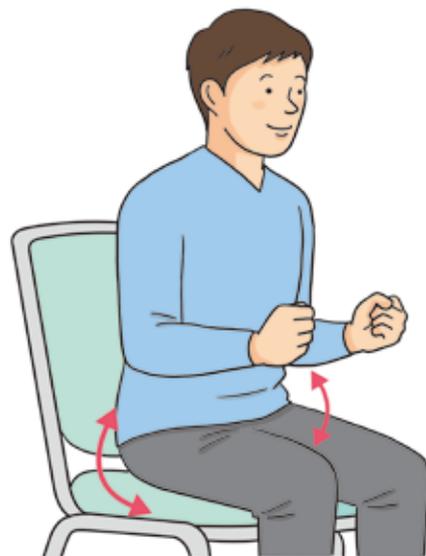
ゆるんだ体幹を引き締める！ お尻歩みエクササイズ

3~5往復を

1日

1回程度

イスに深く腰かけ、足を床につけます。軽くひじを曲げ、左右のお尻を交互に上げ下げします。



効果

- 下腹の筋肉を刺激して、ウエストや体幹を引き締める効果があります。
- 大臀筋（お尻の筋肉）の引き締めや、下半身のむくみを解消する効果もあります。

動画も
CHECK!

エクササイズを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームをチェックしましょう。



2

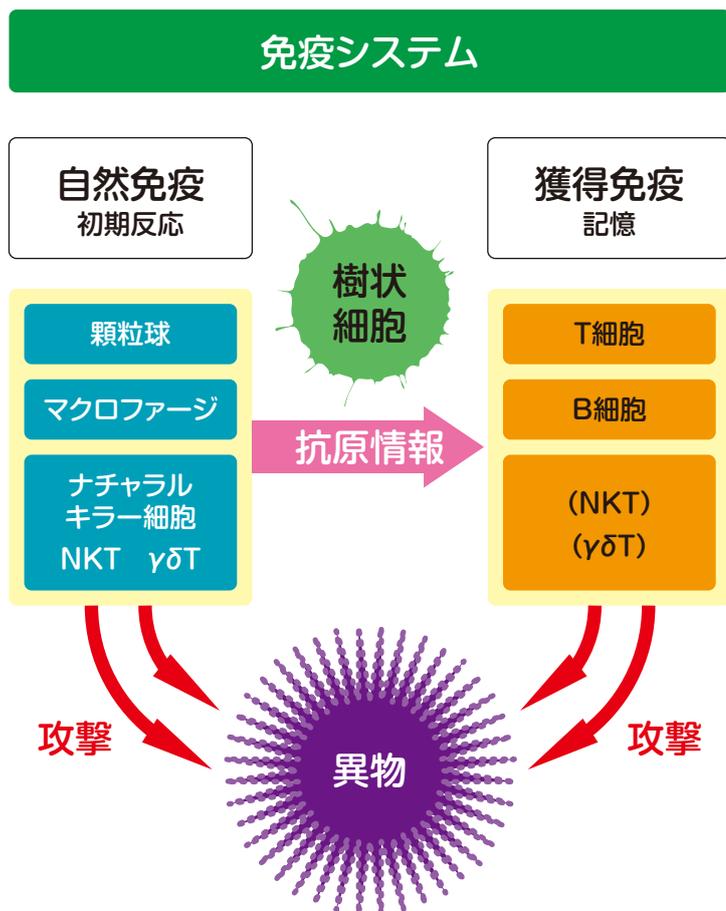
8歩でイスの先端までお尻で歩くように進み、8歩で元に戻ります。難しい人はそのままの位置で行いましょう。

コロナ禍に於ける過ごし方 引きこもりを解消しよう

新型コロナウイルス（COVID-19）との共存も早くも3年目を迎え、私達は生活様式の大きな変化に順応しつつ日々の感染対策とプレッシャーという実体のないストレスを抱えながらの生活を続けて参りました。

今回は、生体防御システムである**免疫機能と栄養と食生活**について記したいと思います。

私達の身体は、自己と非自己を区別する機構を持っていて微生物を含む細菌やウイルスまた他人の臓器などの非自己から宿主（自分自身）を守る仕組みがあり、その非自己に対してだけ攻撃、排除するメカニズムが働きます。これが免疫機能です。この免疫機能は生まれながら持っている自然免疫と感染症の罹患や予防接種によって獲得する獲得免疫に分類出来ます。



さて、その免疫機能の正常な働きは自律神経のバランスに支配されているそうです。

自律神経には交感神経と副交感神経がありますが、交感神経は主に昼間の活動中に優位となり、副交感神経は夜間リラックスしている時に優位に働きます。この副交感神経が優位の時に免疫機能が正常に整うと言われています。では、どのようなことを心がければ自律神経のバランスを保て、免疫機能を正常稼働させることが可能になるのでしょうか。

① 自分に合った ストレス解消法を身に付ける

自律神経の働きは心理状態に大きく影響されますので、ストレスフルの現代、自分に合った解消法を身に付けていきましょう。前向きな気持ちで笑顔で過ごすことがとても良いそうです。

② バランスの良い食事

ご自身の食生活を振り返ってみましょう！
免疫機能を維持するには良質なたんぱく質、ビタミン類やミネラル類が必要です。食事のバランスについて、南部厚生病院のホームページに毎月発行している「**えいよう通信**」にて詳しく解説しておりますので下のQRコードを読み込んで頂きご確認ください。
その他良質な睡眠…**身体を温める**…**適度な運動や活動**など
についても、掲載しております。



閉じこもり解消、リハビリからのアドバイス

あなたは週に1回以上は外出をしていますか？

閉じこもり傾向が続くことにより心身が弱くなる可能性があります。外に出ることで四季の景色や風の香り、音や歩く感触など、五感すべてが刺激され心が元気になります。また体を動かすことで運動不足の解消になり体が元気になります。



難しいことをするのはなく、閉じこもり予防のお勧めは散歩をする事です。その際3つのポイントを意識することで筋力体力の向上、認知症やうつ病の予防、孤独感の緩和に繋がります。

1つ目は正しい歩き方で歩きます。視線を前にして、上半身は真っ直ぐにお腹に力を入れるように意識します。肘は軽く曲げて後ろに引きます。足は踵から地面を踏み、つま先で蹴り出すように歩きます。その歩みを意識して1日7000から8000歩で、そのうち速歩を15分から20分以上行うことで筋肉量筋力低下を予防することができます。

2つ目は外出頻度を増やします。外出頻度が高いと脳に様々な刺激を受けて認知症予防になります。特に普段と違った道を歩くと効果的です。新しい刺激が与えられ脳の活性化に繋がります。2025年には高齢者の約5人に1人以上が認知症あるいはその予備群とされています。早い段階から認知症予防に取り組みましよう。

3つ目は挨拶をしましょう。挨拶をすることで近所の方と顔見知りになりコミュニケーションが増えます。それにより孤独感の緩和に繋がります。交友関係が広がり活動範囲も広がります。定期的に外出する習慣を持つ為にも挨拶を行いましよう。

まずは「散歩」から始めてみてください。ポイントは姿勢や歩き方、外出の頻度を増やす、挨拶を意識します。1歩踏み出すことで、日常の行動について自身で自信を持って行える気持ち（自己効力感）の向上に繋がります。日々の生活に対して積極的になります。住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで行う為にも、意識して取り組んでみて下さい。

記載*リハビリテーション部 秋山 博紀

知恵でつながる地域の話「ちえのわ」

お家で過ごす時間の中で守ってきた健康や暮らし、これからのウィズコロナの時代は、人とのつながり、社会とのつながりを続けることが、よりイキイキと暮らす力ギとなります。

知恵をつなげた「ちえのわ」で新しい暮らし方の知識やアイデアをご紹介します

ち…ちいきに再びもつ1歩「きぎな」

地域活動・人とのつながりをもつ一度。住み慣れた街を歩いてみたら再発見があるかもしれません。スマホやビデオ通話にチャレンジ！教えてくれる周りの方がきついているはずですよ。

え…えがおでひろがるやさしさ「らじお」

まだまだ不安も多い中で、人それぞれいろんな考え方があります。身近にあるつながりや絆の大切さを振り返ってみることも大事ですよ。

の…のびのび続ける健康づくり「からだ」

フレイル予防や免疫力アップには、偏りのない食事と腸活が大事です。お口の健康や滑舌チェックも忘れずに。

わ…わくわくできるくらし「くらし」

感染対策のために工夫したら、日常が前よりもっと快適になったと感じることもあると思います。

社会のつながり・地域での活動「してみたいけど何から手を付けたらいいかわからない」そんなときは生活支援コーディネーターが、市内8か所の地域包括支援センター！社会福祉協議会に配置されています。ぜひ、お気軽にご相談ください。

記載*春日部市第6地域包括支援センター 長谷部朋子

詳しくは東京大学高齢社会総合研究機構が発行している「シニアのための知恵でつながる地域の話 おうちえプラス「ちえのわ」」をご覧ください。コロナ禍での毎日の生活にぜひお役立てください。ぜひ自分や地域の「ちえのわ」を見つけてみてください。

おうちえシリーズ専用ホームページ <https://www.iog.u-tokyo.ac.jp/ouchie/index.html>



放置は危険!
生活習慣病

COPDの重症化 を食い止めよう

監修 順天堂大学大学院医学研究科
先端予防医学・健康情報学講座
特任教授 福田 洋

会社近くの喫煙所にて

あーあ 朝から ついてないな...

*最近、加熱式タバコに切り替えた

一服したし 出社するか

遠藤直弼(45歳) 証券会社社員 喫煙歴25年

息切れ しちゃって 苦しくて

たばこのせい ですかね

加熱式なら 大丈夫です よね? 先生!

実は加熱式も リスクが ありますよ

診察室にて

これで 測って みましょう

あとで 健康管理 センターまで!

COPDかも

おやおや では肺年齢を 確かめて みましょうか

どうやら 肺年齢は68歳 みたいですよ

お、親の年齢と 一緒...

ガーン

喫煙で 肺の機能が 落ちてるん です

呼吸器内科への 受診をおすすめ します

紹介状を 書きますね

まずは 禁煙ね!

白崎駿一(49歳) 社内健康管理 センター医師

COPDの合併症

COPDの人は、そうでない人と比べ肺がんなどになりやすいといわれています。肺だけに留まらず、糖尿病や虚血性心疾患、骨粗しょう症など全身にも影響が及びます。

糖尿病

炎症によりインスリンが効きにくくなり、糖尿病を発病しやすくなります。

やせ

呼吸でかなりのエネルギーを消耗するうえ、ふくらんだ肺が胃を圧迫するため食欲がなくなります。

肺の病気

肺がん
肺線維症
気管支喘息
間質性肺炎

骨粗しょう症・筋肉減少

食欲不振による低栄養や運動不足などが原因で起こります。

虚血性心疾患

炎症により動脈硬化が進行し、狭心症や心筋梗塞、脳卒中を引き起こします。

不安・抑うつ

日常生活が制限されることによる孤独感などで、気持ちが沈みます。

COPDの可能性をセルフチェック!

右の質問の合計点が4点以上の人はCOPDの可能性がります。できるだけ早く呼吸器内科を受診し、検査を受けましょう。3点以下でも、長引く咳や痰など、気になる症状がある人は受診をおすすめします。

1	現在おいくつですか? 40~49歳(0点) 50~59歳(1点) 60~69歳(2点) 70歳~(3点)
2	かぜを引いていないのに痰がからんで咳をすることがありますか? いつも・ほとんどいつも・ときどき(1点) まれに・ほとんどない(0点)
3	走ったり重い荷物を運んだとき、同年代と比べて息切れしやすいですか? はい(1点) いいえ(0点)
4	この1年間で走ったり重い荷物を運んだとき、ゼイゼイやヒューヒューを感じることはありましたか? いつも(2点) ほとんどいつも(1点) ときどき・まれに・ほとんどない(0点)
5	これまで、たばこをどれくらい吸いましたか?(1日の平均本数×喫煙年数=) 吸わない(0点) 1~399(1点) 400~999(2点) 1000~(3点)

質問票「COPD-Q」

出典: Int J Chron Obstruct Pulmon Dis. 2017 May 15;12:1469.

COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは、肺の炎症によって呼吸しにくくなる病気で、主に喫煙が原因で、空気の通り道である気管支が狭まったり、肺の細胞が破壊されることで起こります。初期は咳や痰、軽い息切れ程度ですが、じわじわと悪化し、最終的には鼻から酸素を吸入する装置が必要になることもある苦しい病気です。完治は困難ですが、症状を和らげたり進行を遅らせることは可能です。思い当たる方は医療機関を受診しましょう。

重症化を防ぐためには?

「たばこがない人生なんて」と思っていたけど...

僕は卒煙することにしましたよ



早期に受診し、悪化を防ぐ

肺の機能は元には戻らないため、早めの治療で進行を抑えることが重要です。COPDの治療は禁煙や吸入薬、呼吸リハビリテーション*などがあります。

*呼吸法、運動、栄養療法によって息切れしにくくなります。

禁煙 COPDの主な原因は喫煙なので、まず禁煙を。禁煙すれば咳や痰、息切れなどの症状も軽くなり、病気の進行を遅らせることも可能です。たばこがなかなかやめられない方には、禁煙外来*がおすすめです。
*加熱式たばこもCOPDを悪化させるため、もちろんNG。

薬物療法 気管支を広げ、呼吸しやすくする吸入薬を用います。薬を霧状に噴出させ、口から吸い込んで気管支に取り込みます。

呼吸法 鼻から息を吸い、口をすぼめて長く息を吐く「口すぼめ呼吸」を身につけます。気管支の内圧が高まるため、空気を吐き出しやすくなります。

運動療法 運動に恐怖心があるかもしれませんが、筋力や免疫力の低下を防ぐため、散歩や家事など日常的にからだを動かすことが大切です。

栄養療法 呼吸時にたくさんのエネルギーを消費するため、多くの人はやせてきます。高カロリー・高たんぱく食を心がけ、十分なエネルギー量を確保しましょう。満腹感で苦しいときは、1日5回ぐらいに分けて食べるのもおすすめです。

ワクチン 感染症にかかると重症化しやすいので、ワクチンの接種が重要です。
●インフルエンザワクチン
●肺炎球菌ワクチン
●新型コロナワクチン
（受けておきたいワクチン）

*禁煙補助薬「チャンピックス錠」の出荷停止に伴い、禁煙外来の新規受付を停止している場合があります。ニコチンパッチ等での禁煙外来を行っている場合もありますので、事前に医療機関のホームページ等でご確認ください。

SDGs × 健康

SDGsというと「環境保護」のイメージがありますが、実は、「すべての人の健康の確保と福祉の推進」も達成すべき目標の1つ。SDGs貢献の第一歩として、この機会に生活習慣を見直してみませんか？

SDGs (Sustainable Development Goals)

世界共通の持続可能な開発目標のこと。貧困対策・ジェンダー平等・気候変動対策・経済発展など、2030年までに達成すべき17の目標と、169のより具体的な課題(ターゲット)で構成されています。

アルコール編



飲みすぎ対策強化が世界的潮流

お酒の飲みすぎは、心身の健康や家族・周囲の人に影響を及ぼす大きな問題です。健康的にお酒を楽しむ社会づくりに向け、対策が進んでいます。

■日本でのアルコール対策の例

容器での注意喚起



広告・宣伝の基準厳守

- ✓ CMで飲酒をあおる「ゴクゴク」音は×
- ✓ 出演者の年齢制限(日本では25歳以上)

ノンアル・微アル飲料



適正飲酒の情報提供



日本では、コロナ禍での外出自粛をきっかけに家飲みが増え、アルコール依存が増加したという報告も。アルコール対策の必要性がより高まっているといえます。

健康的なお酒の量って？

お酒の飲みすぎは心身の健康を壊しますが、一滴も飲んではいけないというわけではありません。あくまで「適量を守る」のがポイントです。

■1日の目安は「純アルコール量*で20g」

*飲んだ量(ml)×アルコール度数(%)÷100×0.8

純アルコール量

10g ← 女性の適量

20g ← 男性の適量

40g ← 生活習慣病のリスクアップ

60g ← 多量飲酒

肝疾患・
アルコール依存症
など

純アルコール量20gは…



ビール
ロング缶1本
(500ml・5%)



チューハイ
レギュラー缶1本
(350ml・7%)



日本酒
1合
(180ml・15%)

※女性はアルコールの影響が出やすい(臓器障害・乳がんなど)ため、上記の半量が目安です。

参考) 厚生労働省「アルコール健康障害対策推進基本計画(第2期)」 「e-ヘルスネット[情報提供]「飲酒」」 / 飲酒に関する連絡協議会「酒類の広告・宣伝及び酒類容器の表示に関する自主基準」

レッツ!アクション

飲むなら

スマートに

◇週に2日は「飲まない日」に。ただし、別の日に飲みすぎると病気のリスクは上がるので、必ず1日の適量を守ること。

◇強いお酒は薄める、チェイサー(水)をはさむなど、工夫して飲みましょう。ノンアルコール・微アルコール飲料に置き換えるのも一つの方法です。

◇お酒が原因で生活に支障が出ている場合などは、専門の医療機関へ。周囲に該当する方がいる場合は、受診をすすめてみましょう。

性差のある病気



性差のある病気というと女性のみ、または男性のみが有する臓器や性ホルモンが関わる病気といったイメージがありますが、男女共通でかかる病気でも発症頻度や症状、死亡率、薬の効き方などに性差があることがわかっています。

女性に多い病気・男性に多い病気

男女共通でかかる病気でも、発症頻度に性差があるものがあります。性差が生じる要因には、男性は喫煙・飲酒など生活習慣によるもの、女性は女性ホルモンや妊娠・出産のための自己免疫反応などが影響しているといわれています。

また、性差は発症頻度だけではなく、右表のように同じ病気でも症状や予後(その後の経過)にもあることがわかってきました。医療の現場でも性差を意識した取り組みが始まっています。

女性に多い病気

- 貧血 ● 胆石
- 自己免疫疾患
(甲状腺の病気・関節リウマチなど)
- うつ病
- 骨粗しょう症
- アルツハイマー病 など

男性に多い病気

- 痛風
- 食道がん ● 胃がん
- 大腸がん ● 肝がん
- 肺がん
- 心筋梗塞
- COPD
- 尿路結石 など

同じ病気でも男女で症状や予後が異なる例

疾患名	具体的な性差				
虚血性心疾患	<p>女性の発症率は低いが一度発症すると予後が悪く、死亡率は男性の2倍。症状がわかりにくく、心電図に変化がない場合も多いため、搬送や診断・治療が遅れがちなこと影響している。</p> <table border="0"> <tr> <td style="background-color: #f96;">自覚症状</td> <td style="background-color: #4a7ebb; color: white;">危険因子</td> </tr> <tr> <td> 男性 典型的な胸痛 女性 胸痛よりも、あごのど・背中・肩・腕の痛み、吐き気、嘔吐、食欲不振、腹痛 など </td> <td> 男性 高血圧・脂質異常・糖尿病・喫煙 女性 糖尿病・喫煙 </td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">↑ この2つが男性より影響が大きい。</p>	自覚症状	危険因子	男性 典型的な胸痛 女性 胸痛よりも、あごのど・背中・肩・腕の痛み、吐き気、嘔吐、食欲不振、腹痛 など	男性 高血圧・脂質異常・糖尿病・喫煙 女性 糖尿病・喫煙
自覚症状	危険因子				
男性 典型的な胸痛 女性 胸痛よりも、あごのど・背中・肩・腕の痛み、吐き気、嘔吐、食欲不振、腹痛 など	男性 高血圧・脂質異常・糖尿病・喫煙 女性 糖尿病・喫煙				
がん	<p>ほとんどのがんは男性に多いが、胆のうがん、甲状腺がんは女性に多い。また、がん治療薬の有効性・副作用(女性に多い)にも性差がある。</p> <p style="background-color: #f96; text-align: center;">喫煙と肺がん</p> <p>喫煙女性は喫煙男性よりも肺がん発症リスクが2.7倍高い。また、非喫煙女性は非喫煙男性より肺がん死亡率が高い(女性ホルモンが関与)。</p>				

参考文献 「性差医学・医療の進歩と臨床展開」(医歯薬出版株式会社)



こんなとき
どうする?!

子どものトラブル

監修

大川子ども&内科クリニック
院長 大川 洋二

やけどした

やけどを防ぐために

- 高温になるものは子どもの手の届かないところに置く
- テーブルクロスを使わない
- 子どもをキッチンに入れない
- 暖房器具や加湿器は安全柵で囲む
- 電化製品のコードはまとめる
- 抱っこでご飯を食べさせるときは十分注意する

やけどしたときの対処

すぐに、痛みがなくなるまで10分以上冷やします。流水や氷で冷やしましょう。服を着ているときは、脱がさず服の上から流水で冷やします。

子どもは皮膚が薄いため、やけどが皮膚の奥深くまでダメージを与えて重症化したり、皮膚の変化が少なくても翌日にひどく赤くなったり水疱になることもあります。炊飯器や電気ケトルなど身近な製品でやけどをしたり、カイロや電気カーペットなどが低温やけどの原因になることもあるため、十分な注意が必要です。

市販の冷却シートはやけどには使えません。また、アロエなどの民間療法はやめましょう。

やけどの部分には触らず、水疱になっているときはつぶしてはいけません。

こんなときは…救急車を!

- 全身の広い範囲や顔面などのやけど
- やけどの面積が子どもの手のひらの5倍以上
- 火事や爆発、化学薬品によるやけど

こんなときは…早急に受診!

- 関節部分や手のひらのやけど
- やけどの面積が子どもの手のひら以上
- やけどの色が白い、または黒い
- やけどの程度が重いか軽いかわからない

▶ 休日・夜間のトラブルや受診した方がよいのか迷ったら …… **子ども医療でんわ相談 #8000**

▶ 急患診療所に行くかどうかを知りたいときは …… **子どもの救急 <http://kodomo-qq.jp/>**



ペットとの突然のお別れ。
立ち直るためにできることは



20歳頃から15年以上も家族のように可愛がっていたペットの猫が亡くなりました。病院で病氣と発覚してから2週間弱。こころの準備をする暇もなくあっという間のことで、時間がたった今でもやり場のない悲しみと喪失感が胸の奥で渦巻いています。「どうしてもっと早く気づけなかったのか」と何度も過去を振り返っては、後悔と自責の念に苛まれています。一度、友人にもこの辛さを話したのですが、「また飼えばいいのでは」と気持ちをあまり理解してもらえず、余計に悲しくなってしまうしました。何事も虚しく感じられ、やる気が起きず、外に出るのも億劫になるなど日常生活にも支障をきたしています。このペットロスの苦しみから立ち直るにはどうすればいいのでしょうか。



失った苦しみは愛のしるし

15年以上も一緒に生活されてきたペットです。いや、家族です。亡くなった後に強い悲しみと喪失感がわいてくるのは、自然です。苦しいと思いますが、それだけ愛していらっしやっただという証拠でもあります。

すぐにその思いを断ち切るのは難しいと思います。こころの中で一緒に生きていかれてはいいかがでしょうか。最初のうちは苦しくても、時間が経つうちに自然に一緒に生きていけるようになってきます。苦しくても、とても愛おしい思い出になります。

私が以前に飼っていた猫のニャン太を思い出しました。私たち新婚の夫婦が住んでいた小さいアパートの横の空き地で生まれました。しばらくして、母猫がニャン太を私たちの部屋まで連れてきました。母猫は、部屋を出て行く自分の後を追おうとするニャン太に歯をむき出しにして、残るように仕向けます。こうしてニャン太は、私たちの家族になりました。

何年か経って私たちはアメリカに留学することになり、両親に後を託しました。しかし結局、両親にはなつかず、どこかに行ってしまうことがあったのにもう少しできることがあったのではないかと、今でも思い出して悲しい気持ちになります。その両



親ももう亡くなりました。両親に対しても、同じような後悔の念を持つことがあります。

思い出が背中を押してくれる

でも、いくら後悔しても、結局はあれが精一杯だったのだと、今では思うようになっていきます。ニャン太は、40年近く経った今でも、妻との会話に出てきます。悲しい気持ちは続いていても、楽しい思い出がそれ以上に強くこころの中で続いています。悲しみは消えないかもしれませんが、でも、そうした思いになる良い関係があったことを意識して、少しずつ前に進んでいくみてください。

大野裕先生監修のウェブサイト

「こころコンディショナー」<https://www.cocoro-conditioner.jp> 認知行動療法のエッセンスを日常のストレス対処やこころの健康に活用するためのAIチャットボットです。YouTubeチャンネル「こころコンディショナーチャンネル」認知行動療法を使ったストレス対処のコツについて動画で解説しています。

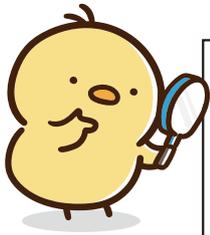


チャレンジ

脳トレ

二字熟語づくりパズル

矢印の方向に読むと二字熟語ができるように、中央の空欄に漢字を当てはめてください。
当てはめた4つの漢字で出来る四字熟語はなんでしょう？



1

解	→	酒
巖	→	欲
出	→	止

2

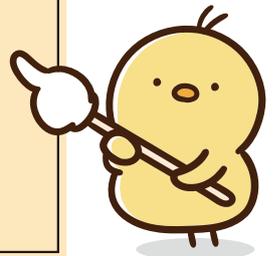
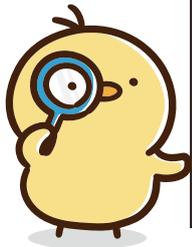
狼	→	突
噴	→	草
喫	→	幕

3

完	→	安
退	→	験
政	→	癒

4

医	→	友
診	→	法
加	→	養



解答 攀 崇 馴 攀

健康

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目に入力してください(1マスに1文字)。
A~Jの10文字をつなげると健康に関するキーワードができます。

クロスワードパズル

1		2	3		4	5
		D			A	
		6		F	7	
8	9		10	11		C
	12		13	14		
15	B		16	E		17
		18		19	20	
21	22		23		24	
	J					
25			26			H

タテのカギ

- 白馬が似合う。白雪姫にチュッした人
- よーし、腕にヨリをかけて美味しく作るわよ
- チェック柄を日本語で
- スティックでバックを運び、シュート!
- どんよりは曇天。ザーザーは?
- タルタルステーキみたいな韓国料理です
- 夜更かしで、お腹ペコペコ、カップ麺など
- 帯をねじって接着すると「○○○○の輪」に
- 金色の、キンイロ以外のヨミは
- ＃の反対、半音下げる記号
- 体育用は赤白リバーシブル
- 忙しくて、いくらあっても足りないよ
- チャンネル＝関東は日本テレビ、関西は毎日放送
- ふんぞり返りたいなら、スツールは不適

ヨコのカギ

- ダンサーは上手い。だってプロ
- 重要無形文化財の保持者＝人間○○○○
- 競馬は予想。お天気は?
- 「伝」と書きます。コネのこと
- 奔放、自在、女神といえは?
- 正式には「自動車継続検査」
- たれ目の反対は?
- レモンやアセロラに多いビタミン
- 「君が代」に出てくる植物です
- 目覚めた時は百歳!「眠れる森の○○○」
- 歩き疲れて、足がコレに
- 最大の哺乳類。ゾウじゃないよ
- 飲料水など。⇔下水
- お肉のフライ。串○○、トン○○
- 遠視と違って遠くがボンヤリ
- 高所から跳び降り!などの「危険な演技」

答え A B C D E F G H I J

ヒント 育児休業中の健康保険料はどうなるの?



ホームページのご案内



パソコンやスマートフォンから
閲覧できます



各ホームページ(トップページ)はこちら

春日部厚生病院 <https://www.skmg.jp/kasukabe-kosei/>



南部厚生病院 <https://www.skmg.jp/nanbu-kosei/>



春日部厚生クリニック <https://www.skmg.jp/kojinkai-care/clinic/>



光仁会在宅部門 <https://www.skmg.jp/kojinkai-care/zaitaku/>



スマートフォンの
カメラをかざして
ページを開いてみてね



今年からクリニカルインディケーターの掲載をはじめました

クリニカルインディケーターとは・・・

病院が提供する医療の質を定量的に評価するための指標です。指標に基づきデータの収集・分析・改善点を見出すことにより医療サービスの質の向上を図ります。お時間のある時に覗いてみてください。

春日部厚生病院
クリニカルインディケーター



南部厚生病院
クリニカルインディケーター



ホームページに関する
ご意見ご感想を
是非お寄せください

医療法人光仁会 広報委員会
kohjinkai_koho@skmg.jp

ホームページ内容を
充実させるため
参考にさせていただきます

医療法人 光仁会 施設一覧



春日部厚生病院	〒344-0063 春日部市緑町6-11-48 TEL 048(736)1155
南部厚生病院	〒344-0021 春日部市大場20-1 TEL 048(736)7511
春日部厚生クリニック	〒344-0043 春日部市下蛭田125-1 TEL 048(754)4313
訪問看護ステーションひまわり	〒344-0043 春日部市下蛭田125-1 TEL 048(761)8123
訪問介護ステーションひまわり	〒344-0043 春日部市下蛭田125-1 TEL 048(761)8177
居宅介護支援事業所ひまわり	〒344-0043 春日部市下蛭田125-1 TEL 048(761)8176
春日部市第6地域包括支援センター	〒344-0023 春日部市大枝89武里団地3-23-101 TEL 048(738)0021
居宅介護支援事業所ひまわり武里	〒344-0023 春日部市大枝89武里団地3-23-205 TEL 048(812)4071
春日部定期巡回・随時対応型訪問看護 ひまわりケアセンター	〒344-0043 春日部市下蛭田125-1 TEL 048(760)0121

医療法人 光仁会 広報委員会
連絡先メールアドレス kohjinkai_koho@skmg.jp



QRコード読み取り
簡単アクセス!

