

2025年 第105号

NAGOMI

和田病院情報誌「和み」



令和7年度も元気よく！

新入職員紹介
フレイルについて
リレー・フォー・ライフ
防災訓練とAED訓練

私のイチオシ！
栄養士さんの給食だより
秋の職員旅行
リウマチ・膠原病内科

新入職員紹介

今年から新しく当院で働くことになった職員を紹介します。

医療事務

濱田 楓

【趣味・特技】

趣味は、動画視聴とドライブです。

【ひとこと】

少しでも早く皆様の力になれるように、明るく元気で一生懸命頑張ります。よろしくお願いします。

診療放射線技師

森 雅弘

【趣味・特技】

テニス

【ひとこと】

声出して！元気で！！笑顔で！！
頑張ります！！！！
よろしくお願いします！！！！

看護師

重見 達也

【趣味・特技】

球技のスポーツ

【ひとこと】

1日でも早く看護師として自立できるように、日々頑張っていきたいと思います。

看護師

田邊 明日香

【趣味・特技】

趣味は家で飼っている2羽の可愛いセキセイインコたちとたわむれることです！！

運動など体を動かすことも大好きです！

【ひとこと】

常に明るく、自分に厳しく人に優しい看護師になれるよう、一生懸命努めていきたいです！！

クラーク

安部 真実

【趣味・特技】

趣味や特技はこれと言っていないのですが、子供達と共に楽しく、時には厳しく「子育て」「親育て」をすることが生きがいです。

【ひとこと】

異業職から転職してきて、毎日が新鮮で1日が過ぎるのがあっという間です。急性期病棟は日々めまぐるしく状況が変わり、仕事を覚えるのが大変ですが、師長をはじめ看護師の皆さんや病棟のスタッフの皆さんに優しく接していただけるので、とても働きやすいです。一日でも早く、より多くの仕事を覚えて、皆さんのお役に立てるよう頑張りますので、よろしくお願いします。

管理栄養士

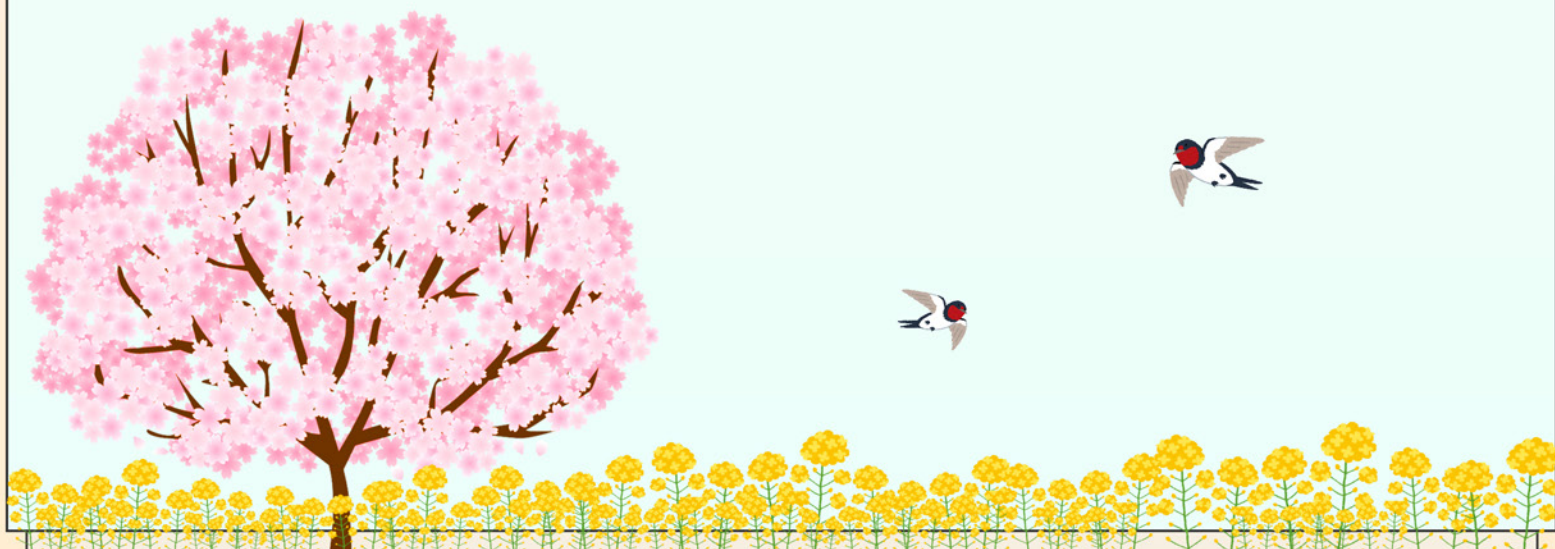
バージェス 映美 ハルカ

【趣味・特技】

お菓子作りです。

【ひとこと】

患者様一人ひとりに合った栄養管理、指導を行える管理栄養士を目指して精一杯努めてまいります。よろしくお願いいたします。



新入職員紹介

これからどうぞよろしくお願い申し上げます！



理学療法士

神原 陸駆

【趣味・特技】

趣味：サッカー

【ひとこと】

患者様に向き合える理学療法士になれるようにがんばります!!

理学療法士

松川 平蔵

【趣味・特技】

趣味：スポーツ観戦
特技：水泳

【ひとこと】

患者様によりそえる理学療法士を目指してがんばります。

理学療法士助手

柏木 きよみ

【趣味・特技】

最近は、子供たちと散歩に行くことにはまっています。

【ひとこと】

不慣れな事ばかりですが、少しでも早く仕事を覚えられるように頑張ります。よろしくお願いします。



3月24日、入社式を執り行いました。
厳かな雰囲気の中、理事長より新入職員へ辞令が交付され、新入職員はみな緊張した面持ちで抱負を語っていました。
今年もフレッシュなメンバーが和田病院の新たな仲間として加わってくれました。

4月2日、職員通路の近くで理事長によるサプライズ！

職員激励のため

バーベキュー大会が

開催されました！

気持ちも新たに職員一同、これからも地域の皆様のため精進して参ります！

今後とも和田病院を宜しくお願い致します！





著：内科・リハビリ科
井口 雄一郎

フレイル

—Frailty—

【フレイルって？】

みなさんは「フレイル」という言葉を聞いたことがありますか？
元々フレイルは「Frailty」、つまり「物や体の弱さ、もろさ」を意味する言葉です。

“Frailty”

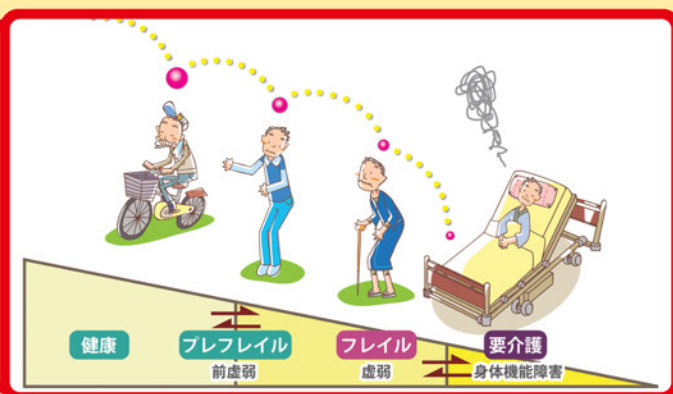
= (物や体の) “弱さ” “もろさ”

老けたね

身体が弱ったね



参考：東京大学 高齢社会総合研究機構「おうちえ」



医学的には

「健康と要介護の間の虚弱な状態」
のことを指します。

「あの人、最近老けたね」

「お父さん身体が弱ったね」

などと言われ始めた状態のことです。

あなたは大丈夫？ 簡易フレイルチェック

参考：大分県高齢者福祉課

1	椅子から立ち上がるとき、手すりや杖が必要だ	はい	いいえ
2	6ヶ月で2～3kg以上体重が増えた、または減った	はい	いいえ
3	以前に比べて、かたいもの（たくあん、さきイカなど）が食べにくくなった ※半年前から変化がなければ含まない	はい	いいえ
4	週に1回以上、家族以外の人と会う場所に出かけていない	はい	いいえ
5	楽にできていたことが面倒に感じる	はい	いいえ

➡ この表で3つ以上「はい」に当てはまったら、フレイルかもしれません……。

【フレイル予防のポイント】

フレイルを予防するには【運動】【栄養】【社会参加】に加え、【口の健康】も大切です！

【運動】歩いたり体操したりする！

【栄養】1日3食、主食、主菜、副菜をしっかりと。たんぱく質も積極的にとる！

【社会参加】1日1回以上は外出する、お友達と交流する、地域の活動に参加する！

+

【口の健康】

オーラルフレイル

— Oral Frailty —

【オーラルフレイルって?】

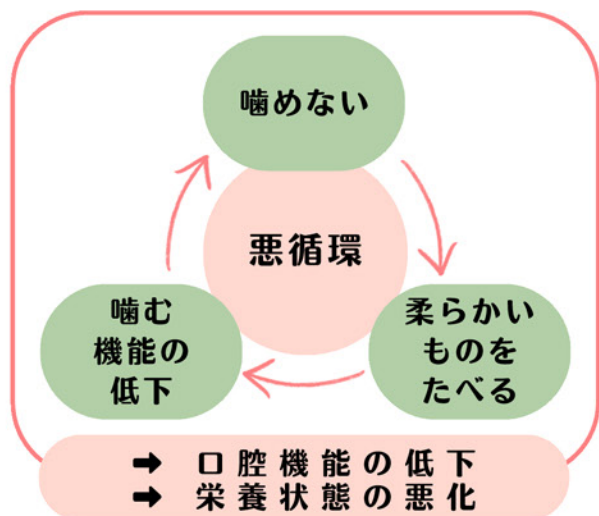
次は「オーラルフレイル」についてです。
「オーラル」は「口の」という意味で、
直訳すると「口の弱さ、もろさ」です。
口の機能（口腔機能）が低下してきた
状態のことを指します。

“ Oral Frailty ”

= 口の “弱さ” “もろさ”

口の
機能低下

高齢になってくると
口の周りにある筋肉が衰えて、
口の機能（口腔機能）が落ちてきます。
これを「オーラルフレイル」と呼びます。
滑舌低下、食べこぼし、僅かなムセ、
噛めない食品が増える、などの些細な
口腔機能の低下から始まります。
噛みにくいと感じていると
柔らかい食事ばかりになってきます。



★ オーラルフレイル概念図 一般市民向け



参考：オーラルフレイルに関する3学会合同ステートメント

一般市民向け
一般市民向け
一般市民向け

その結果、噛むことが疎かになり、
口周りの筋肉が衰え、更に
噛めなくなっていきます。
この悪循環に陥ると、
食べたり飲みこんだりが
難しくなり、食欲がなくなって、
人との食事が楽しめなくなります。
そうすると家で一人で食べる
ことが多くなり、引きこもりがちに
なって、栄養状態が悪化し、
全身の衰えにも繋がっていきます。

➡ でも フレイル、オーラルフレイル の状態から元に戻ることはできます！

オーラルフレイルの予防方法は、寝る前の丁寧な
歯磨きや朝食前のうがいと舌磨き、会話や歌を
積極的に楽しむ、よく噛んで食べるなどです。
フレイルも、前述の「運動」「栄養」「社会参加」
などの予防法を実践すれば、
元の健康な状態へ戻ることができます。
食べて、動いて、色々なことを楽しんで、
人生100年時代を生きていきましょう！

健康

運動、栄養、社会参加
などの予防法

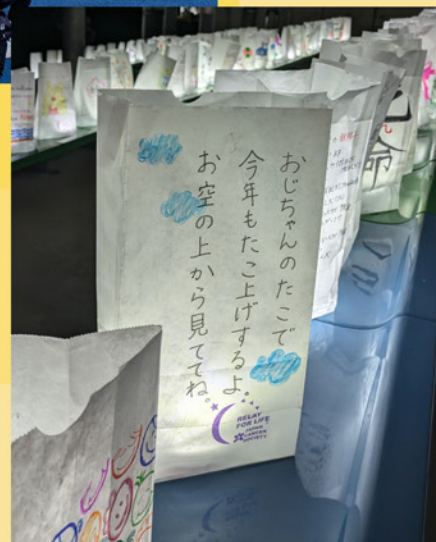
進行するとどんどん弱り
介護が必要な状態に……

要
介
護

リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2025中津

令和6年10月26日（土）、10月27日（日）、三光総合運動公園にてリレーフォーライフが開催されました。「リレーフォーライフ」とは、がん患者さんやその家族を支え、地域全体でがんに向き合い、がん征圧を目指すチャリティー活動です。

今年も当法人は「チーム和田」として参加してきました。テント企画では、体組成計での測定を行いました。途中雨が降るなど天候があまりよくありませんでしたが、多くの職員とその家族、103名が力を合わせてタスキを繋ぐことが出来ました。



「いつか」の「もしも」に備えた訓練

消防訓練



初期消火、避難誘導、応援要請までの訓練！

11月21日（金）に消防訓練を行いました。今回は宇佐消防署の方に来て頂きました。出火元を病院厨房に想定し、初期消火、消防署への通報、避難誘導の訓練を実施しました。患者様の状態に応じた誘導方法、避難経路の確保、スタッフへの指示系統、法人内での応援体制などについて再確認することが出来ました。訓練後は消防署の方に総評を頂き、訓練内容を振り返り、改善点やいろいろな課題を再認識することが出来ました。



AEDの取り扱いについて学ぶ！

消防署の方をお招きし、AEDの使用方法・手順・注意事項について説明して頂きました。その後、2名のペアで参加した職員全員が実際に心臓マッサージとAEDの実践を行いました。

29名の職員が参加しました。AEDに触れることが初めての職員もあり、みんな真剣に取り組んでいました。

緊急時に慌てることなく冷静に対応できるよう、日々努めていきたいです

AED講習会



私のイチオシ！

～大好きな場所を紹介します～

鹿児島から参りました。馬庭七虹と申します。
日本で約3700人しかいない珍しい名字です。
よく患者様から珍しい名前だねと言われます。
私の趣味は温泉巡りです。鹿児島県は温泉が多くあり
温泉巡りを家族でしていました。大分県も温泉地ですので
たくさん温泉巡りをしたいと思っています。
鹿児島はご飯が美味しく、自然も豊かで、
あったかい人が多いとても良いところです。
下の写真のような素晴らしい場所、観光地がたくさんあるので
機会があれば是非いらしてください。

医療事務課 馬庭七虹



給食だより

～間食のすゝめ～

皆様いかがお過ごしでしょうか。
暖かい日が増えるとお近所付き合いなどが多くなり、
よりお菓子を食えることが増えるのではないのでしょうか？
体重の増加・血糖値の上昇が心配ですね。
「ドキッ」とした方に朗報です！
今回は、正しい間食の仕方、選び方についてご紹介します。

ポイント①：食べる時間に注意！

間食するなら、14時～16時頃 がおすすめです
脂肪をため込む働きがあるBMAL1（ビーマルワン）。
この分泌が一番少ない時間が14時前後です。
この時間が一番太りにくいタイミングとなっています！

ポイント②：食べる量に注意！

間食するなら、1日 200kcal以内 にしましょう。
間食するからといって、1日の食べる量が
増えてはいけません。間食する上で
大事なのは、1日の総量を変えないということです。

ポイント③：不足している栄養素に注意！

間食するなら、不足している栄養素を補うことがおすすめです。
せっかく間食をするなら食事では補えない
栄養を摂りましょう。食物繊維や、ミネラル、ビタミンが
豊富なものを摂るようにしましょう。

食事でとりにくいビタミン・ミネラルが摂れる「果物」がおすすめ！



もも 1個



みかん 1個



かき 1個



なし 半分



りんご 半分



ぶどう 半房

||

50kcal

例：もも1個+かき1個+りんご1個=200kcal うまく組み合わせて美味しく召し上がれ♪

職員旅行に いってきました！

2024年、秋の職員旅行が開催されました。
コロナ禍で自粛していた為、5年振りの開催でした。
4班に分かれての日帰り旅行でしたが、久々の開催に多くの職員が参加しました。
コロナ禍で法人内の交流の場がほぼなかったため、他施設、他部署の職員と
はじめて話をするという方もいました。
法人内の繋がりも深めることができ、観光と美味しい料理に心身ともに
リフレッシュすることが出来ました。

博多座/スーパー歌舞伎“ヤマトタケル”観劇



秋・満喫！ 久住高原&豊後牛ランチ



臼杵散策&料亭〈山田屋〉生きふぐ会席



角島大橋・下関唐戸市場&
西長門リゾートホテルの豪華ランチ

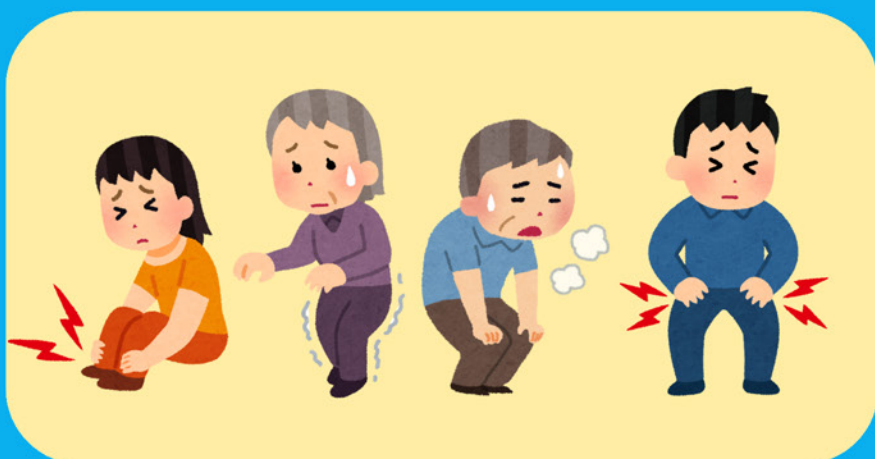


リウマチ・膠原病内科

はじめました！

診療日時

毎週 **木** 曜日
午後
13:30～17:00



こんな症状があったら

- ・ 関節の痛みや腫れが続く
- ・ 皮膚に発疹や潰瘍がある
- ・ 発熱や倦怠感が続く
- ・ 口や目が乾く
- ・ 筋肉の痛みや筋力低下がある
- ・ 寒冷刺激で指先が白くなる



お気軽にご相談ください！

☎ 0978-37-2500

～診療科案内～

- | | | |
|--------|-------------|-------------|
| ■内科 | ■外科 | ■胃腸科 |
| ■肛門科 | ■泌尿器科 | ■呼吸器内科 |
| ■循環器内科 | ■脳神経外科 | ■整形外科 |
| ■皮膚科 | ■リハビリテーション科 | ■リウマチ・膠原病内科 |

	月	火	水	木	金	土	日
8:30 ～ 12:30	●	●	●	●	●	●	—
14:00 ～ 17:30	●	●	●	●	●	—	—

～交通アクセス～

〒879-1131

大分県宇佐市出光165-1

【JRをご利用の場合】

宇佐駅より徒歩5分

【バスをご利用の場合】

宇佐駅前乗り場より徒歩5分

【タクシーをご利用の場合】

柳ヶ浦駅より10分

豊後高田市街地より5分

オレンジ色の看板が目印です！



表紙写真紹介

病院の中庭で、今年も桜が
きれいな花を咲かせていました。
春の訪れを告げる淡い紅色が
今年度もがんばるぞという
気持ちにさせてくれます。

～院内情報誌「和み」は地域医療連携室が真心を込めて作成しております～