



# クローバー



ホームページ <http://akiyoshinp.jp>

【理念】 医療法人秋芳会は医療・保健・介護、各領域のサービスを一体的に提供し地域に開かれ、地域に選ばれ、地域に親しまれる法人を目指します。

## 院長ご挨拶



明けましておめでとうございます。

皆様には、健やかに新春を迎えられたことと、お慶び申し上げます。

また、日頃から温かいご支援ご協力を賜り、心からお礼申し上げます。

昨年は7月北部九州豪雨に見舞われ、日田では甚大な災害が起きました。

被災された皆様には、心よりお見舞い申し上げます。

秋吉病院、デイケアも被災し、患者様・利用者様には、ご迷惑ご心配をおかけしましたが、わずか3日間の病院・デイケア閉鎖で、復旧にこぎつけることができました。

これも皆様のご協力と、従業員の固い結束のお陰と深く感謝しているところです。

本年はさらに従業員一同一丸となり、皆様の健康管理に尽力して参ります。

どうぞ宜しくお願い申し上げます。



平成30年 元旦

秋吉病院

院長 秋吉貴文

## 介護保険のお話

### ケアマネジャー（介護支援専門員）の役割

高齢になり在宅生活を送る中で、生活支援などが必要な時には、介護保険を利用し、ヘルパー派遣、通所サービス等様々な支援を、自宅や施設で受けることができます。介護保険を利用する時には、要介護認定を受けその介護度に応じて、希望するサービスを受けることとなります。具体的なサービス内容は、ケアマネジャーがサービス利用計画を作成した上で開始することとなります。利用者やご家族の方はケアマネジャーと共に、サービス利用や、生活全般の相談、調整を行うことも可能です。当院にもケアマネジャーが在籍する居宅支援事業所があります。お気軽にご相談、ご利用下さい。

## 連絡先

居宅支援事業所

ケアプランあきよし 電話 25-5233 (担当 橋本 山崎)



## ★免疫力を高めて元気に過ごそう！！

免疫力は、体温の低下、加齢、昼夜逆転の生活や、寝不足等の不規則な生活が継続するなど、心身のストレスによって低下していきます。なかでも低体温はなぜよくないのでしょうか？体温が上がると血液の流れが良くなり、免疫力が高まります。血液は私たちの体を構成する約 60 兆個もの細胞に栄養と酸素を送り届け、代わりに老廃物を持ち帰る働きをしています。その血液の中に、免疫機能を持った白血球が存在し、その白血球が体の中をめぐることによって、体の中の異物をパトロールしているのです。つまり、体温が下がると血流が悪くなり、免疫力も低下し、体内に異物を発見しても素早く駆除してくれる白血球を集めにくくなり、ウイルスや細菌に負けて発病しやすくなってしまいます。まずは、自分の平熱を知り、低体温を克服し血流を良くしておくことが免疫力向上につながります。

### 生活習慣を改善し免疫力を高める方法

- ・入浴時は湯船に浸かって、しっかり体を温めよう
- ・免疫力をアップさせる食材を取り入れ栄養バランスの良い食事を
- ・喫煙を控える ・良質な睡眠を十分とる
- ・起床したら朝日を浴び、朝食をきちんと摂る・思いっきり笑うように心がけよう
- ・適度な運動（自律神経や免疫系が刺激され機能が高まります）

ラジオ体操、ウォーキング、軽いストレッチ（屈伸、膝のゆさぶり）、ヨガ、気候、太極拳等

是非、普段の生活に取り入れてみませんか。



### ☆☆☆ 免疫力アップのレシピ ☆☆☆

免疫力をアップする食材の代表的なものとしてレンコンがあります。レンコンは、ビタミンC、食物繊維、ムチン、カリウムと体に良い成分が多く含まれ、体温を上昇させる働きがあります。レンコンの簡単なレシピをご紹介します。

#### レンコンのはさみ焼き

**材料** レンコン（20 cm位 1 cm弱位にスライス） ひき肉 200g（鶏、豚、合挽き何でも可） 木綿豆腐 1/2 丁  
ねぎのみじん切り（長いのを1本） 生姜適量（チューブ可） 片栗粉おおよそ1~2 酒おおよそ1  
粉ブイヨンスティック袋1（みそ、醤油で可） 塩、コショウ

**作り方**（オーブンを利用します）

- ① レンコン以外の材料を混ぜて種を作り、レンコンに挟む
- ② オーブンにホイルを敷き、オリーブオイルを薄く引く
- ③ ①を並べ、上側にオリーブオイルを塗る
- ④ オーブンを180度に温め約20分焼く

おいしく食べて寒い冬を元気に過ごしましょう！！



### ◇ 求人情報 ◇



病院 . . . . . 看護師 准看護師 理学療法士 作業療法士 薬剤師 看護助手  
臨床検査技師 検査補助

詳しくは、ハローワーク又は秋吉病院ホームページをご確認ください

### 編集後記



明けましておめでとうございます。昨年の水害では、皆様からのご支援などを頂き大変感謝いたしております。本年も地域の皆様に親しまれる病院として選ばれるように、取り組んでいきますのでどうぞ宜しくお願い致します。今後も、さまざまな情報を発信し、役に立てる広報誌づくりを目指し頑張っていきます。

秋吉病院 広報委員一同