



日頃より日南病院の運営に対し、温かいご理解とご支援を賜り、心より御礼申し上げます。さて、私たちの住む日南町は、全国でも先行して少子高齢化と人口減少が進行しており、地域医療を取り巻く環境は年々厳しさを増しております。

そうした背景の中、昨年は、社会全体を覆った物価高騰の影響を受け、また地域医療構想が見直されることも含め、当院の改築計画をやむを得ず二年間延期することが決りました。地域の皆さまにはご心配をおかけしましたが、限られた資源を将来に向けて最も効果的に活かすための重要な決断であると考えております。

改築延期の期間を、単なる停滞ではなく、病院の機能や規模などを日野郡全体の医療・福祉・介護関係者等と共に再検討する貴重な時間と捉えています。今後、国や県の方針、地域医療構想を踏まえながら、日南町に本当に必要とされる病院の姿、地域医療の役割とは何かを、住民の皆さんと共に考えてまいります。

本年も「地域を守る病院として、持続可能な医療提供体制の構築」を最大の目標として、職員一丸となって努力してまいります。引き続き、温かいご支援とご指導を賜りますようお願い申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

事業管理者 福家 寿樹  
ふけ ひさき



## 謹んで新春のお慶びを申し上げます

## 【目次】

- 元気な冬の過ごし方（内科 平原医師）・・・2ページ
- 第3回健康教室報告（11/14開催分）、出前講座 in 折渡地区（内科 浜田病院長）・・・3ページ
- 新入職員紹介、年末年始などの休診情報、胃がん検診期限について、職員募集、1月の巡回診療・・・裏表紙

## 新入職員紹介

新しい仲間が増えました！

【11月入職】  
応援ナースとして勤務

## 【所属部署】

一般病棟

おかげき ゆき  
岡垣 佑来  
(看護師)



◆日南病院のスタッフとして貢献できるように頑張っていきます。慣れないこともあります。よろしくお願ひいたします。

【12月入職】特定技能（介護）の資格を持つ2人がフィリピンから来日！【所属部署】療養病棟

【呼び名】  
シャイン（看護補助者）



◆仕事が上手になるよう、一生懸命頑張ります。

【呼び名】  
チア（看護補助者）



◆日本語や日本の生活を頑張って学んでいきます。

## 休診のお知らせ

## 年末年始

12/29～1/3

今年度の年末年始の休診日は土・日曜日を含め、右の通りとなります。

休診中はご不便をおかけしますが、よろしくお願ひいたします。

日	月	火	水	木	金	土
12/21	22	23	24	25	26	27 休診
28	29	30	31	1/1	2	3
4 休診	5	6	7	8	9	10

※休診期間中も急な体調不良などがあれば対応いたしますので、ご相談ください。

【電話】0859-82-1235（代表）

令和7年度 胃がん検診  
3月末で終了！！

## 【対象者】

日南町に住所を有する、40歳以上の方



## 【申込】

①福祉保健課 0859-82-0374  
②病院（代表） 0859-82-1235  
申込は2カ所に！予約必要です！

当院に通院している方も、普段病院を利用しない方も、胃の健康状態を胃カメラで確認してみませんか？ぜひお申し込みください。

■火・水曜日に実施中！■

検診費用は無料！

※精密検査等を行った場合、別途費用が必要となります。

【1月】病児・病後児保育の受け入れができない日



1月1～3日（年始）、  
8日（木）、23日（金）

※病院が休診の土・日・祝日は利用できません。

## ■職員募集 ■【募集職種】

- 看護師
- 介護福祉士
- 看護補助者
- 運転手

※随時募集している職種もございますので、詳しくは病院ホームページをご覧ください。→ → → →



## ■障がい者雇用のお知らせ ■

日南病院では障がいのある方の雇用希望者を募集しています。

ご本人の適性や希望を十分に考慮し、安心して働いていただけるよう、職場環境の整備にも努めています。※詳しくは病院ホームページをご覧ください。

## 【仕事内容】

- 病院施設等の環境整備
- 病棟における介護業務または、看護補助業務

## 【資格】

- 障がい者手帳をお持ちの方



## 1月21日(水)

[受付時間]  
14時～15時30分

つるぎ会館（上萩山）  
診察のない方も、お越しください。売店の出張販売もあります。



## 第3回 健康教室！

# ①高血圧から腎臓を守る！②減塩を考えた食事!!

令和7年11月14日（金）の第3回健康教室では、「高血圧と減塩食」をテーマに開催しました。

### ①【長谷川看護師】

高血圧による動脈硬化は脳梗塞や心筋梗塞など重大な合併症のリスクを高めます。また腎臓にも負担となり腎機能低下を加速させます。腎機能が低下するとさらに血圧をあげることになります。血圧をコントロールすることで腎臓を守ることができ、健康寿命を延ばすことにつながります。生活習慣を見直して、減塩・運動・禁煙を心がけましょう。



### 出前講座 in 折渡地区

## 「病気と生活習慣」



【講師】浜田 紀宏 病院長

令和7年11月17日、折渡地区で健講座を開催し、多くの住民のみなさまにご参加いただきました。

年齢を重ねると、これまでできていた移動・着替え・買い物・金銭管理などがだんだん難しくなることがあります。これは、加齢による体力低下だけでなく、認知症やうつなどによる「生活機能の低下」が背景にある場合もあります。

講座では、体を動かすこと、人と話すことが健康寿命を延ばし、心と体の調子を保つうえでいかに大切かをお伝えしました。

当日は住民のみなさまに「基本チェックリスト」という25問の質問票をお配りし、ご自身の生活機能を振り返っていただきました。

ご家族や近所に「最近外に出なくなった」、「人の会話を減った」など心配な方がいらっしゃれば、このチェックリストと一緒に試していただくのもおすすめです。心配な事は当院へご相談ください。

3 日南病院だより

実施日 年 月 日		回 答	
1	バスや電車で1人で外出していますか (1人で自家用車を運転して外出する場合も「はい」となります)	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか (電話で相談に応じている場合も「はい」となります)	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわらずにのぼっていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
8	15分位続けて歩いていますか(屋内、屋外などの場所は問いません)	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
11	6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
12	BMIが18.5未満ですか(BMIの求め方は一番下をご覧ください)	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
14	お茶や汁物などでむせることができますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
15	口の渇きが気になりますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
16	週に1回以上は外出していますか(過去1ヶ月の状態の平均)	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると言われますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
20	今日が何月何日かわからぬ時がありますか (月と日がどちらかしか分からない場合には「はい」となります)	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
22	(ここ2週間)これまで楽しんでやっていたことが楽しめなくなった	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
23	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

BMIの求め方 / BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

(例) 体重50kg、身長160cmの人の場合: BMI=50÷1.6÷1.6=19.5

基本チェックリスト:

新潟市ホームページより

# 元気な冬の過ごし方！



冬は気温の低下により体調を崩したり、身体の痛みが出やすくなります。インフルエンザなどの感染症も流行ってきますので、寒さ対策＆体調管理をしながら元気に冬を過ごしましょう！

### ○自宅の環境調整

室温は20~22度、湿度は40~60%を目安に暖房器具、加湿器や濡れタオルを使って環境調整を行いましょう。

### ○感染対策

体調管理を行いながら、マスクや手洗いうがいなど、基本的な感染対策を行いましょう。ワクチン接種も感染対策の良い手段です。

### ○水分摂取

寒くなり、夏に比べて水分摂取を忘がちになります。起床時やトイレのあと、入浴前後、寝る前など、意識して水分摂取をしましょう。

### ○適度な運動

寒くなると運動することがおっくうになり、身体の痛みも強くなりやすくなります。自宅でも簡単にできる体操を紹介します。体調に合わせてすき間時間に取り入れてみましょう。

### ○肩の運動

1. いすに浅めに座り、腕を身体の横に下ろして力を抜く。
2. 肩を上げ下げして、首をすくめたり伸ばしたりする。

#### ○往復10回×2セット



引用：全日本民医連HP

運動例



引用：土浦市HP

### ○太ももの筋肉トレーニング

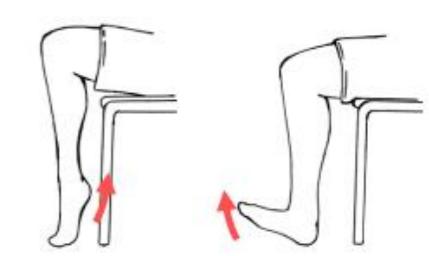
1. 片足をまっすぐに伸ばし、つま先を上に向ける
2. ももの全面に力を入れて、5秒数える

#### ○左右10回ずつ

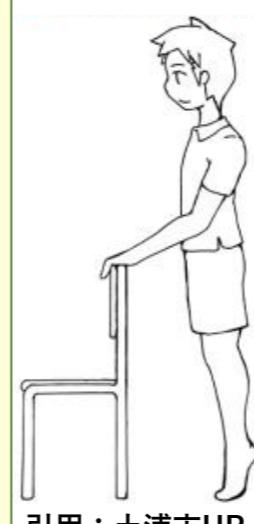
#### イスに座って行う場合

イスにすわり、両足をそろえる。  
かかとを持ち上げて、ゆっくり下ろす動きと、つま先を持ち上げて、ゆっくり下ろす動きを、交互に繰り返す。

#### ○交互に10回ずつ



### ○つま先上げ・かかと上げ運動（前脛骨筋、下腿三頭筋）



- 1) イスの背もたれ等につかり、足を肩幅に開く。
- 2) 両足のかかとを持ち上げて、ゆっくり下ろす動きと、つま先を持ち上げて、ゆっくり下ろす動きを、交互にくり返す。

#### ○交互に10回ずつ



無理のない範囲で行い、身体の状態に不安や気になることがある方はいつでもご相談ください。

日南病院だより 2