

あかがき通信



ホームページ開設
記念号

(第10号)



桜満開 笑顔も満開 春を奏でるハーモニー

今年のお花見演奏会2日目はお天気に恵まれなかったものの、無事終えることができました！

当日、お忙しい中ご利用者の皆さま及び関係者の皆さま、お越し頂きありがとうございました☆

今年は開花が少し早くサクラが少なめでしたが、たくさんの笑顔の花が咲きました♪

ゲスト演奏者 内田様

善付け担当 岩永様・坊上様

大入り

1日目



ありがとうございました



ありがとうございました

曇り空の中あひだきのキャンティーズ？、
ちょっと無理したAKB、男性職員による、
素晴らしい回廊の桜いかがでしたでしょうか？

2日目



2日目はあいにくの天気となり、室内での開催となりましたが、桜には負けない、笑顔の花が咲きました!!

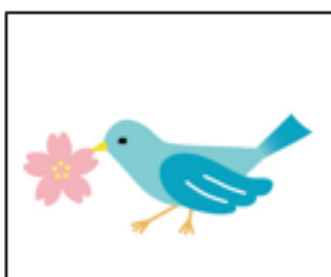


外来よりお知らせ

まつ毛が少ない・短い・細いなどでお悩みの方

男性の方でうす毛・抜け毛などお悩みの方

こんな悩みはありませんか？
お気軽にご相談下さい。



まつ毛お悩みチェック

あなたのまつ毛、当てはまる事はありませんか？

自己チェックしてみませんか？

- 自分のまつ毛が不足していると感じる
- 自分のまつ毛が短いと感じる
- 自分のまつ毛が細いと感じる
- 自分のまつ毛が薄いと感じる

チェックがいたら、あなたのまつ毛の悩みは、

「まつ毛貧毛症」

まつ毛が不足していたり、不十分な状態かもしれません。

まつ毛貧毛症は医療機関で治療が出来ますので、

一つでもチェックがいたら、相談しましょう。

まつ毛の平均的な本数と長さは？

上まぶたのまつ毛は 90~160本長さ 8~12mm

下まぶたのまつ毛は 75~80本長さ 6~8mm

うす毛お悩みチェック

あなたのうす毛当てはまる事はありませんか？

自己チェックしてみませんか？

- 両親・兄弟・祖父母に髪がうすい人がいる
- シャンプー時や枕元に残った抜け毛が多くなり気になる
- 思春期より後になって抜け始め徐々に進行している

額の生え際が後退または頭頂部の髪の毛が、

うすくなったもしくは両方の症状がある

うぶ毛のような細くて短い髪が多くなり、

ハリ・コシがなくなった

チェックがいたら、あなたのうす毛の悩みは

「男性型脱毛症」かもしれません

男性脱毛症は医療機関で治療が出来ます

あきらめる前に医師に相談してみませんか？

外来診療待ち時間の間に足浴・フットケアを試みて.....

水虫など皮膚疾患の早期発見につとめる事で、足への興味関心をもっといただけるよう声かけを行い足浴する事でリラクゼーション効果もあり、好評にて次回も行う予定です。



あかがきのケアマネージャーが、

地域で行っている活動をご紹介します!!

私達ケアマネージャーは、当院の患者様、担当させて頂いている利用者様に限らず、日ごろお世話になっている地域の方々を対象に『介護予防について』など、様々な活動を行っています。..
今回は、その活動の一部をご紹介します。..

介護教室

介護教室は、佐世保市からの委託を受け、年に1~2回開催しています。内容としては『介護、介護保険制度、認知症の予防、対策のこと』などを、講話や実演を通してお伝えしています。..

平成27年度に開催した介護教室..

タイトル『高齢者の病気とサイン』..

- 1、高齢者の身体や病気の特徴と予防法についての講話..
- 2、ORS（経口補水液）の作り方の実践..
- 3、川上先生（薬剤師）による薬についての講話..



平成28年度には『高齢者の食事について、~食生活から健康寿命を延ばそう~』と題しまして、
7月10日(日) 13:30~ ほほえみ棟において開催いたします。..

すこやか教室

宮地区を始め各地区の老人会などに出向き、..
各種講話やそのテーマに沿った体操・ゲームなど、



ちょこっと相談室

身近な相談窓口として、毎月第1水曜日の午前10時~11時に当院外来の相談室で行っています。..

福祉用具や栄養補助食品、介護に関する相談などにケアマネージャーがご対応いたします。..



AHR

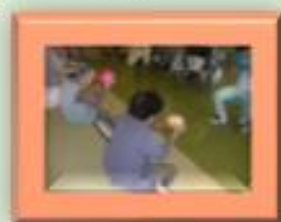
～幸せのメニュー～

AHR 幸せのメニューとは A→あかがき H→ほほえみ R→リハビリテーションの頭文字をとってあかがき内科デイケアで行っているリハビリの事です。運動・体操・レクレーションなど多くの方法を用い、利用者様へ家での生活に結びつくようなリハビリを提供いたします。個々の希望や状態に応じてメニューを作成し楽しみながら利用して頂きます。

A *akagaki*

全身トレーニング

色々な道具などを使用した、転倒予防を含めたスタッフ考案のオリジナル運動！
毎日 40 分程かけて行い、利用者様も毎度楽しみに参加されています。



物理療法

干渉波

ホットパック

痛みや筋肉のこわばりに対して、電気や温熱を利用して、緩和するための治療法です。



H *hoemi*

サーキットトレーニング

～たった 10 分でできる運動～

筋力と体力を同時に鍛える事ができる運動です。
運動好きな方に、おすすめメニュー！！
必見です！！



メドマー

ハッピー

バランスボールエクササイズ

ボールの上で、リズムに乗って、バウンド！！
楽しくバランス感覚を身に付ける運動です☆。

R *rehabilitation*

マシントレーニング

歳を重ねることによる体の弱まりを回復または維持する運動です。マシンを使いゆっくりとした動きで行うため、無理なくできます。



スクエアステップ

身体を動かしながら脳を鍛える認知症予防の運動です☆。



利用される方に合わせた、メニューを
専門のスタッフがオリジナルに提供いたします。

あかがき内科の
ホームページが
できました♪



院長・各部署の紹介・パンフレット・病院内での行事内容の最新情報等
から、現在取り組んでいる月1回のあかがきサロン・すこやか教室・
ちよこっと相談室の詳細な内容も掲載しています。

皆さまのアクセスをお待ちしています♪

アクセスは
こちら

www.akagaki-naika.com/

QRコードは
こちら



編集後記

H23年10月に第1号を発刊して、早いもので5年が経ちました。
あかがき内科の広報誌「あかがき通信」も今回で「第10号」を迎えました。
今後も広報委員会では、当院の活動や取り組みのお知らせができるように
取り組んでいきたいと考えておりますので今後ともよろしくお願いたします。



〒659-3292
住吉東区萩原町174-1
医療法人 聖華会 あかがき内科腫瘍科
TEL (0956) 59-2226