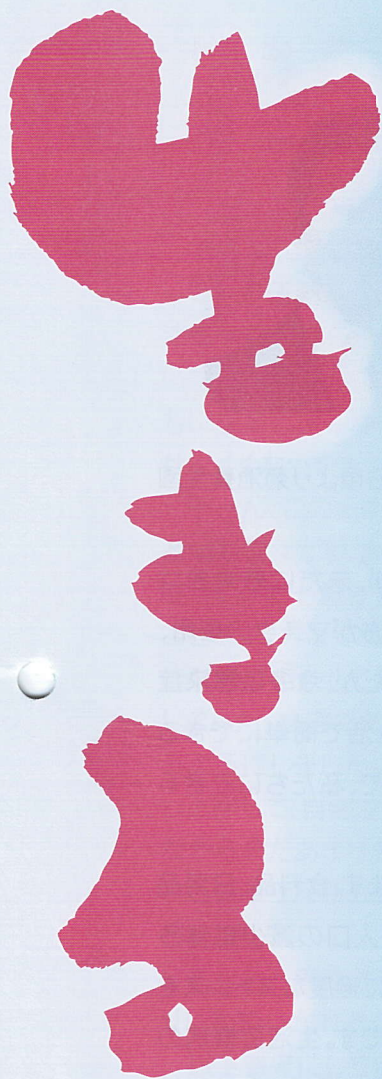


菊池養生園だより



令和7年
第33号



目次

- | | |
|----------------------|--------------------------|
| ● 組合長挨拶 P2 | ● おすすめレシピ P7 |
| ● 園長挨拶 P3 | ● 決算報告 P8 |
| ● 養生園祭の紹介 P4～5 | ● 所長挨拶 P9 |
| ● 教室・活動について P6 | ● 外来診療・アクセスMAP P10 |

ホームページ
<https://www.yojoen.or.jp/>



環境の変化を機に 健康を見つめ直す

菊池養生園保健組合 組合長

江頭 実



皆様におかれましては、日々お元気でお過ごしのこととお喜び申し上げます。また、日頃より菊池養生園をご利用いただき感謝申し上げます。

新型コロナウイルス感染症が日本国内で初めて確認され5年が経過しましたが、未だに感染者は後を絶ちません。また、新型コロナウイルス感染症が感染症5類となる前は、多くの方がマスクの着用、手指消毒を徹底されていたため季節性インフルエンザの流行は抑制されていましたが、今冬は感染症対策が緩和された影響もあり、過去に例を見ない感染拡大となりました。普段の生活で簡単にできる感染対策(手洗い、うがい)を徹底するだけでも多くの抑制効果が期待されますので、私たちにできる感染対策を続けていきたいと思う所存であります。

さて、感染症のみならず、私たちを取り巻く生活様式、生活環境は大きく変化しています。食料品、日用品などの物価高をはじめ、石油価格の高騰、記録的な猛暑、多発する自然災害、労働人口の減少に伴う人手不足などにより、精神的、経済的な負担が生じることで、自分でも気づかないうちに過度なストレスを抱え込み、日常生活に支障が生じるケースも少なくありません。生活習慣病も同様です。生活習慣病のその多くは自覚症状がないまま進行すると言われています。ご本人、ご家族が日々健康で過ごすためには早期予防・早期発見・早期治療が大切です。そのためにも菊池市・合志市が実施する各種健康診断またはお勤め先で実施される健康診断は毎年受診しましょう。

菊池養生園は「いのち」を守ることを理念とし、市民の皆様、企業にお勤めの皆様が健康で豊かな人生を送っていただきたいと願っております。TSMCの第一工場の進出を皮切りに、菊池圏域では多くの企業の進出、住宅地の造成が進んでいます。今後も市民の皆様、企業にお勤めの皆様の増加が予想されますので、これまで以上に菊池養生園が皆様の健康管理、疾病予防のお役に立てるよう、職員一同、安心・安全な医療サービスの提供に努めてまいります。ぜひ、お気軽に利活用ください。



飛躍の年へ

菊池養生園保健組合 園長

芹川 和志



合志市並びに菊池市の市民の皆様には、日頃より菊池養生園保健組合の運営にご協力いただき感謝申し上げます。私は、平成27年4月より菊池養生園保健組合に勤務させていただき10年が経過しました。平成31年4月からは園長として健診・診療に加え施設の運営に携わっております。初代園長の竹熊宜孝先生、2代目園長の入佐孝三先生の思いを引き継ぎながら、3代目である私の使命は、本組合の構成市である合志市、菊池市、両市民の皆様健康増進に寄与するために、診療及び健診業務に特化した一部事務組合として健全な経営を維持していくことだと考え、家庭医療の視点で、地域へ貢献をしていくことを目指しています。家庭医療とは医療（病気を治療する）・保健（健康な状態を保つ）・福祉（年をとっても障害があっても生活できるように支援する）といったあらゆる健康問題に対応する医療のことで、必要な場合は適切な医療機関や施設を紹介し、皆様が「その人らしく」暮らすことが出来るためのサポートをしていきます。

顧みますと、昨年は1月1日に能登半島地震、翌2日には羽田での航空機事故、9月には再度能登地方で豪雨災害が発生しました。熊本県では、8月29日に最強クラスの台風10号が最接近し、熊本県の西側を通るコースであったため、猛烈な暴風雨が予想され、県内の各地域でも避難所開設や公共交通機関の運休などの対応が行われました。幸いにも県内では大きな被害は発生しませんでした。ハザードマップの確認、備蓄品の確保など日ごろから備えをしておく必要があると再認識いたしました。また、昨今の電気料・ガソリン代の高騰や医療材料費の高騰、労働人口の減少に伴う専門職の確保困難など私たちを取り巻く環境は一段と厳しくなっています。

このような社会変化の中、菊池養生園保健組合では、「地域とともに」をスローガンに、「病気の予防・早期発見・早期治療」を意識した活動を重点的に行っております。特に、住民健診受診率向上を重点項目とし、構成市と連携しながら活動しています。令和5年度の構成市の住民健診率は、合志市33.0%、菊池市37.8%で、県内の他の自治体と比較しますと、まだまだ低い状況ですが、少しずつ受診率も改善してきている状況であり、今後も受診率対策を継続していきたいと考えています。また、過去10年間進めてきた経営改革を基本としながら、地域の方々から頼りにされる養生園を目指し、11年目以降を「飛躍の年」とするために、健診部門では独自性に対応力の強化、診療部門では健康よろず相談の機能をもつ「おせっかい(医)」活動の強化をしていきたいと思ひます。

最後に、ご支援・ご協力をいただいているすべての皆様へ感謝しながら、令和7年度も「地域とともに」をスローガンに地域を愛し、地域に愛される養生園を目指し、職員と力をあわせ、構成市との連携を図りながら、住民の皆様の健康増進に寄与できるように努力してまいります。今後ともご指導・ご鞭撻をよろしくお願い申し上げます。

新入職員挨拶



昨年8月に入職し、臨床検査技師として勤務しております、ひがしです。

常に笑顔で、丁寧な検査を心がけて参ります。よろしくお願いいたします。

芹川園長による
開会式



多くの方に
ご参加
いただきました！

養生園祭が 開催されました！

令和6年3月17日に5年ぶりとなる養生園祭が開催されました。久しぶりの開催となった養生園祭は子ども向けの職場体験や、健康に関する講話・教室などを実施し、とても多くの方にご参加いただきました。

医療系 お仕事体験

看護師の診察体験や救急医療の体験、放射線技師のレントゲン撮影体験、臨床検査技師の血液についての説明、薬剤師による調剤体験、栄養士による食事カロリー計算など多くのお仕事をご紹介します。



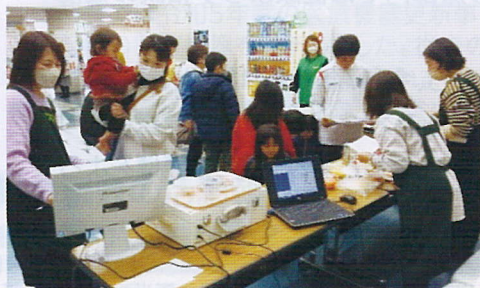
診察体験



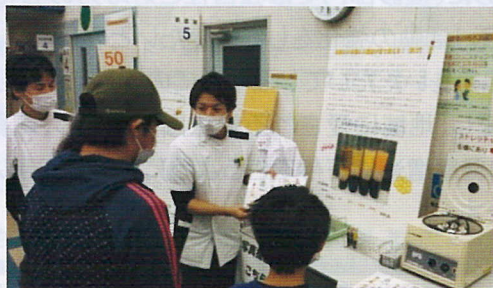
調剤体験



レントゲン撮影体験



メニューを利用したカロリー計算



血液検体説明



出店・キッチンカー

キッチンカーや飲食店・雑貨など、多くの店舗に出店していただき、養生園でもスイーツセット等の販売を行いました。



健康に関する講話・教室

熊本県立大学教授 下田先生の健康にまつわる講話や保健師の体操教室、鍼灸マッサージ体験、血糖値検査など開催しました。



講話風景



マッサージ体験



筋力アップ体操教室

養生園祭にご参加 いただいた方の声

- ・いろいろな体験ができて楽しく、勉強にもなった
- ・大人も色々なことを学べたので良かった
- ・普段できないお仕事の体験ができ、将来の夢が広がりました

ルーロ合志にて栄養講座開催

令和6年10月12日に、ルーロ合志にてバーチャルウォーキング大会の参加者を対象に、栄養講座を開催しました。フードモデルを組み合わせることでカロリーや野菜の摂取量が具体的にわかる「SATシステム」を使って食事のバランスチェックを体験していただきました。



養生園 サニタス広場を 開催しました！

菊池養生園では、菊池市にお住いの方を対象に健康づくりセミナーを開催しています。

今年は、養生園サニタス広場を通して、気軽に参加できる1回きりのセミナーや短期運動教室を実施しました。「こころとおうちを整える片付けセミナー」や「目指せ減塩マスター！塩分チェック講座」「腸活セミナー」など様々なテーマで沢山の方にご参加いただきました。



「親子でチャレンジ!体力チェック」

おじいちゃんおばあちゃんとお孫さんで体力測定をしました。お孫さんと和気あいあいと楽しく体を動かして大盛り上がりでした。



「災害時に役立つ!ポリ袋調理法 ～パッククッキング講座」

ポリ袋を使って災害時でも簡単で美味しい料理を作る方法を実践。参加者より「パック調理の簡便さとおいしさにびっくり」「災害現場にたずさわった経験の話が聞けて良かった」などの声が聞かれました。



短期運動教室「エアロビクス」

太極拳やエアロビクス、ヨガなどで楽しく体を動かしました。参加者から「音楽に合わせて体を動かしたり、ゆっくりとストレッチをしてリフレッシュできた」などの声が聞かれました。



「モーニングde血糖測定会」

約500kcalの朝食を食べて食前、食後1時間・2時間後の血糖値を測定。「家族のために参加したが、自分が食後高血糖だとわかりビックリ！」と皆さん自分の食後血糖を知り、驚いていました。「今後食事や運動に気をつけたい」などの声が聞かれました。



菊池地域の通いの場やサロンで高血圧予防・改善のためのセミナーを実施しました。

菊池養生園では、今年から菊池地域の通いの場やサロンで高血圧予防や改善のための健康講話を実施しました。尿検査から尿ナトリウム・カリウム比を調べ、高血圧を予防・改善するコツをお話ししました。参加者の方から「こんなに塩分を摂っていたとは…」「野菜を意識して摂りたい」などの声が上がりました。

検査の後は、おいしいごはんではっど一息

人間ドックのお食事をご紹介します。

養生園では、朝食を食べずに受ける人間ドックの検査後に、空いたお腹を温かく満たし、安心安全の食材で健康的に食べていただける満足メニューを目指しています。

季節に合わせた食材を使用して、塩分控えめなのに味付けがしっかりしていてボリュームがあり、とても食べ応えのあるメニューだと評判をいただいています。

心をこめて手作りしておりますので、養生園で人間ドックを受けられる際にはぜひ味わってみてください。



1人分
エネルギー：100kcal
塩分：0.3g

【アクアパッツァ】

低カロリー・塩分控えめの魚のおかずです。

養生園では金目鯛を使用しましたが、他の白身魚を使ってもおいしく食べられます。

材料（2人分）

金目鯛	80g（小さめ3～4切れ）
塩・こしょう	少々
ブロッコリー	30g（2房）
ミニトマト	4個（1人2個）
ニンニク（薄切り）	5～6枚
オリーブオイル	小さじ1（4g）
A ケーパー	4g ※なければ粒マスタードで可
白ワイン	20cc
水	100cc
塩・こしょう	少々

1. 金目鯛は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをふってしばらく置く。
2. ブロッコリーは、食べやすい大きさに切り1分程茹でたら、ザルにあげ粗熱を取る。
3. フライパンに油、ニンニクを入れて弱火にかけ、香りがたったら中火にし、水気を拭いた金目鯛の両面を焼く。Aを加えて加熱し、アルコールをとばしたら、水・ブロッコリー・ミニトマトを入れて煮汁をかけながら3～4分煮る。最後に塩・こしょうで味をととのえる。

【さつまいもとチーズのマフィン】

さつまいもとチーズを入れることで砂糖控えめでもおいしく仕上がります。さつまいもは食物繊維が豊富なため、満腹感も得られる一品です。

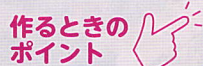


1人分
エネルギー：128kcal
塩分：0.2g

材料（作りやすい5個分）

さつまいも	75g	※半分りんごなどにしてもOK
クリームチーズ	30g	
薄力粉	65g	
砂糖	25g	
ベーキングパウダー	3.5g	
A 卵	30g	
米油	25g	
牛乳	25g	

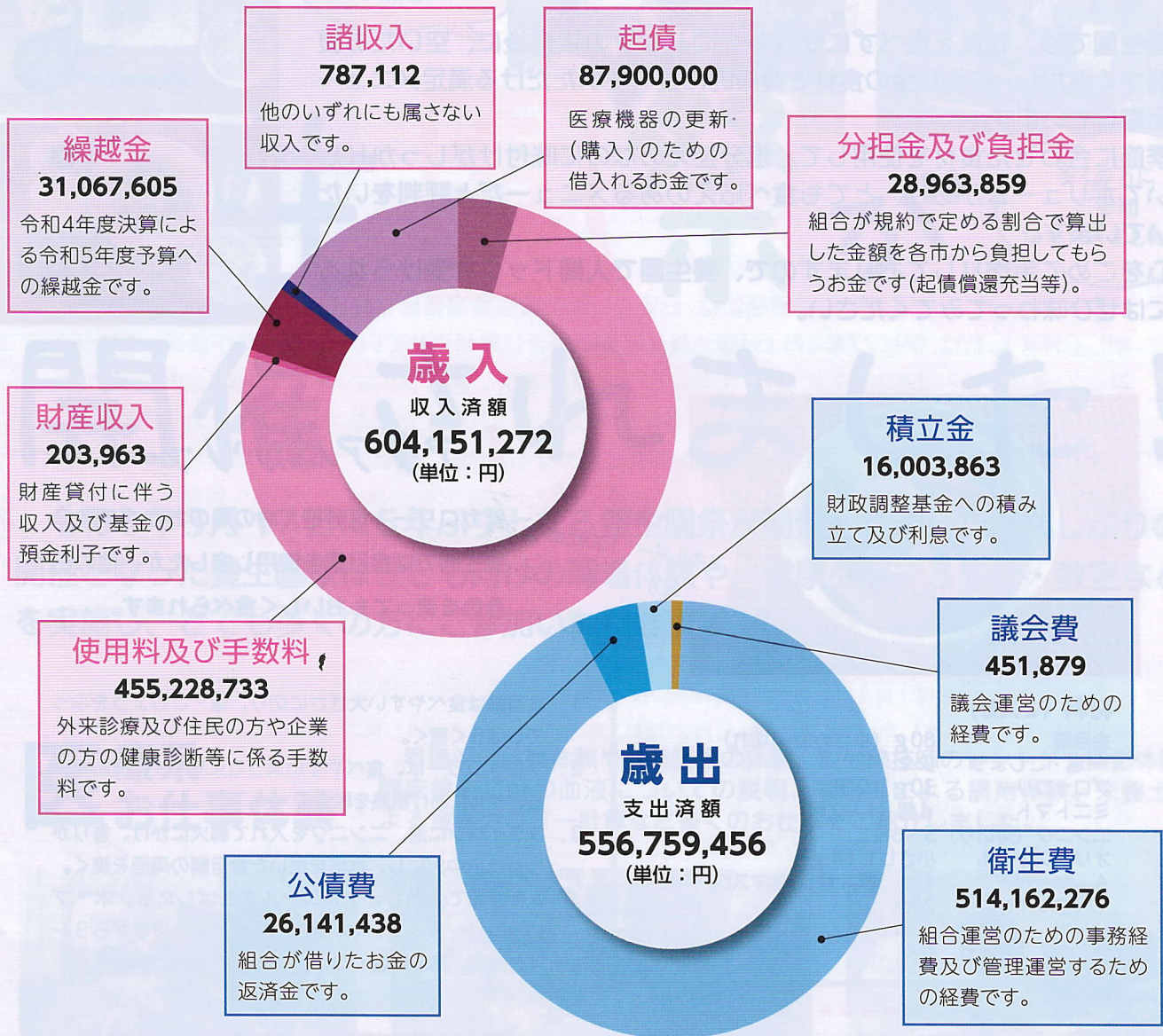
1. さつまいもは皮付きのまま8mm角に切り、さっと水にさらして水気をふく。
2. ボウルにAを合わせて泡だて器で良く混ぜ、薄力粉・砂糖・ベーキングパウダーをふるい入れ、ゴムベラでさっくり混ぜる。
3. 1と小さくちぎったクリームチーズを加えて混ぜ、マフィンカップに等分に入れる。
4. 180℃に予熱したオーブンで25分焼く。



卵の卵黄と卵白を分け、卵白を泡立ててメレンゲにしてから混ぜるとよりふわふわとした食感になります。

令和5年度 決算報告

令和6年第2回菊池養生園保健組合議会定例会において、令和5年度一般会計の決算が承認されました。菊池市、合志市の市民のみなさんや、企業で働くみなさんの疾病予防、早期発見及び健康づくりに、どのような予算が使われたのかをご報告いたします。



令和5年度の一般会計の決算額は、歳入が6億415万1千円、歳出が5億5675万9千円となりました。

対前年度では、歳入が7,970万円の増額、歳出が6,337万6千円の増額となりました。

増額の主な要因として、歳入については平成5年度医療機器更新事業に伴う起債の借入れが挙げられます。歳出については医療機器更新事業により16機種の医療機器を購入したことが挙げられます。また、歳入から歳出を差し引いた歳入歳出差引額(実質収支額)は4,739万2千円となりました。

本組合では令和5年度の医療機器更新事業で、消化管内視鏡システム(胃カメラ、大腸カメラ)、デジタルX線システムなど最新鋭の医療機器を更新しました。従来の機器と比較し、より鮮明に、より正確な検査が可能となりましたので、『安心と安全の提供』という理念のもとに、これまで以上にみなさまの健康管理のお役に立てるよう今後も更なる健全な財政運営、検査精度の向上及びサービス向上に努めてまいります。

組合議会の活動報告

令和6年11月7日(木)～8日(金)の日程で、菊池養生園保健組合議会行政視察研修を実施しました。

1日目は北九州市にあります八幡健診プラザにおいて、オプション検査の充実を図る取り組みについて説明を受け、その後、施設見学を行いました。菊池圏域では半導体関連を中心とした企業の進出が相次ぐ中、特殊健診及びオプション検査の複雑化、多様化への対応を講じていく上で、非常に参考になる研修でした。

また、2日目は福岡県筑後市役所及び大牟田市役所において、各市の健康課題、特定健診の受診率対策、重症化予防事業について研修しました。筑後市においては特定健診受診率が継続して40%を超えており、受診勧奨や筑後市独自の検査項目の設定など、大牟田市においては県をまたいでの個別健診が可能なことやAIを活用した受診勧奨など、受診率40%達成を目指す菊池市、合志市及び本組合にとって非常に有意義な研修となりました。

今後も、本組合がみなさまの健康の維持・増進、疾病予防に寄与できるよう、組合議会はこれからも職員と連携を図りつつ役割を果たしてまいります。



できることから始めましょう！

公立菊池養生園診療所 所長 前川 愛



皆さん、こんにちは。診療所長の前川です。今回は私自身も日々苦労している運動不足の解消方法について書かせていただきます。確か菊池養生園に赴任したばかりの頃はウォーキングをしていると書かせていただいたように思います。確かにウォーキングを今も時間を見つけて行っています。しかし、年齢とともに基礎代謝が落ちて（しかも食べる量は減らない）筋力が落ちてくると、同じ運動量でもなかなか痩せにくくなってきていることに気づきました。

うーん、このままではいけない。どうしよう。

と悩む日々が続きました。それに追い打ちをかけたのが腰痛です。朝、起き上がるのがつらくなって、座っていても腰が痛くなり腰痛ベルトが必要になってしまったのです。いままで当たり前になっていたことが、できなくなってしまう。そんな不安に襲われました。ちょうど、父（整形外科医）が腰痛専門の医師なので相談してみると、筋力が落ちていたといわれました。そこで一念発起して筋トレをするようにしました。自宅で気軽にできるステッパーを実家から譲り受け、疲れてきつい日以外は1日20分ずつするようにしました。すると腰痛が治り、長く座ってもベルトが必要にならなくなりました。心肺機能も少し上がって、自宅マンション（11階）を休まず階段で上ることが出来るようになりました。体重は…残念ながらまだあまり変化がありません。

このような私の経験から有酸素運動だけではなく、筋力アップも組み合わせていくことの大事さを実感しました。

もし私と同じような悩みをお持ちの方は、ご自分にあった無理のないトレーニングを生活の中にとりいれていかれることをお勧めします。

以下参考にいただければと思います。

・ストレッチ

体を動かさない状態が続くと、体中の関節や筋肉が固まってしまい、姿勢の歪みや腰痛、肩こり、血流の悪化など、多くの不調を引き起こす原因となります。そのため、体をほぐしたりインナーマッスルを強化したりできるストレッチは、運動不足で凝り固まった体に最適です。ストレッチの持つ効果をより高めるために、以下の4点に注意しながら行いましょう。

- ・呼吸を止めない ・反動をつけない
- ・気持ち良い範囲で行い、無理はしない
- ・体のどこを伸ばしているのか意識して行う。

・階段の上り下りを増やす

階段を上る動作は有酸素運動としての効果が、下りる動作は筋トレ効果が高いとされているので、上り下りともに階段を使うことをおすすめします。

ただし、階段を下りる動作は体にかかる衝撃が強く、上る動作に比べて怪我のリスクが高いです。気になる方や高齢の方は、ゆっくりと下りるようにするなど工夫しましょう。

また、自宅にいたことが多い方や自宅に階段がない場合でも、踏み台などのようなちょっとした段差を活用して運動を行うことができます。

・ラジオ体操

学校の授業などでも行われることの多い「ラジオ体操第一」は、3分程度の短い時間の中に13もの動作が含まれていて、全身をまんべんなく動かすことができる優れた運動です。

・歩く距離を伸ばす

運動不足解消には歩くことが最適です。ウォーキングやランニングのように、本格的な運動を行うのは気が重いという方は、一駅分歩いてみる、普段より遠回りをして少し長く歩くなど、自分ができるところから始めてみましょう。

さらに、少し大股気味に歩いたり早歩きをしたりといった簡単な動作を追加すると、運動量を増やすことができます。

・座る姿勢を正す

デスクワークを中心に行っている方は、特に運動不足を感じる人が多いのではないのでしょうか。そのような場合は、座り方を見直すだけでも筋力アップや運動不足解消に役立ちます。

【座る際の正しい姿勢のポイント】

- ・背筋をしっかりと伸ばし、真つすぐ前を見るように座る
- ・背もたれに背中を付けずに姿勢を保つ
- ・膝は90度に曲げて、太ももは床と平行になるようにする

正しい姿勢で座ろうとすると、かなりの筋力を使います。慣れないうちは目標時間を決めて、少しずつ時間を伸ばしていくと良いでしょう。

外 来 診 療 の ご 案 内

【担当医・診療時間】	月	火	水	木	金
午前 10:00 ～ 12:00 ※初診受付 11:30 まで	前川	芹川	前川	芹川	担当医
午後 14:00 ～ 17:00 ※初診受付 16:00 まで	前川	芹川	前川	芹川	

電話等での受付は行っていません。

丁寧な診療を行うと共に待合室での混雑を避けるため、午前の診療は、受付25番の方まで、26番以降の方は、14:00以降の診療となります。

【外来でできる諸検査】

- 血液検査 ● 尿検査 ● 心電図検査 ● 肺機能検査
- 超音波検査（心臓、腹部、頸動脈、甲状腺、乳腺） ● 胃内視鏡検査
- 頭部・胸部CT検査 ● 胸部X線検査 ● 骨密度測定検査 ● A B I（血圧脈波検査）

【診療内容】

- 内科一般 ● 漢方治療 ● 認知症相談 ● 栄養指導

アクセス MAP

各種お問い合わせ先

- 住民健診担当連絡先
0968-38-2820(代表)
- 人間ドック担当連絡先
0968-38-2820(代表)
- 企業健診担当連絡先
0968-41-8993

