

伊都の丘病院広報誌

# 伊都の丘病院だより

vol.005

【伊都の丘病院のホームページ】

<http://www.itonooka.dr-clinic.jp/>

**FREE  
無料**

ご自由にお持ち帰り下さい。

伊都の丘病院からのお知らせ

## 病院工事についてのご案内

病棟通信 ~患者様、満足度アンケート~

医療福祉相談・地域医療連携室のご案内

ためになる病気のお話

## 腰痛について

暑さに負けないぐっすり快眠術

伊都の丘病院だよりのレギュラーコーナー

各部署からの連載コーナー

伊都・福岡市近郊のおでかけ情報

ご自由にお持ち帰りください

# 伊都の丘病院からのお知らせ

## 病院周辺の工事について

病院周辺では福岡市土地区画整理工事が行われています。全ての病院エリア工事の終了は2014年春の予定です。区画整理工事にともない、病院外構も新しいものになります。その間、みなさまにはご迷惑をおかけしますがよろしく申し上げます。工事途中ではありますが、完成イメージ図をイラスト風にしてみましたのでご覧ください。



※上記は完成イメージです。実際とは異なる場合がございます。

いと おか  
医療法人 光陽会 **伊都の丘病院**

### ● 病院理念

「わかりやすく納得のいく医療を誠実に提供いたします」

### ● 看護理念

「患者様中心の心のこもった看護を提供いたします」

お問い合わせ

TEL 092-806-1172

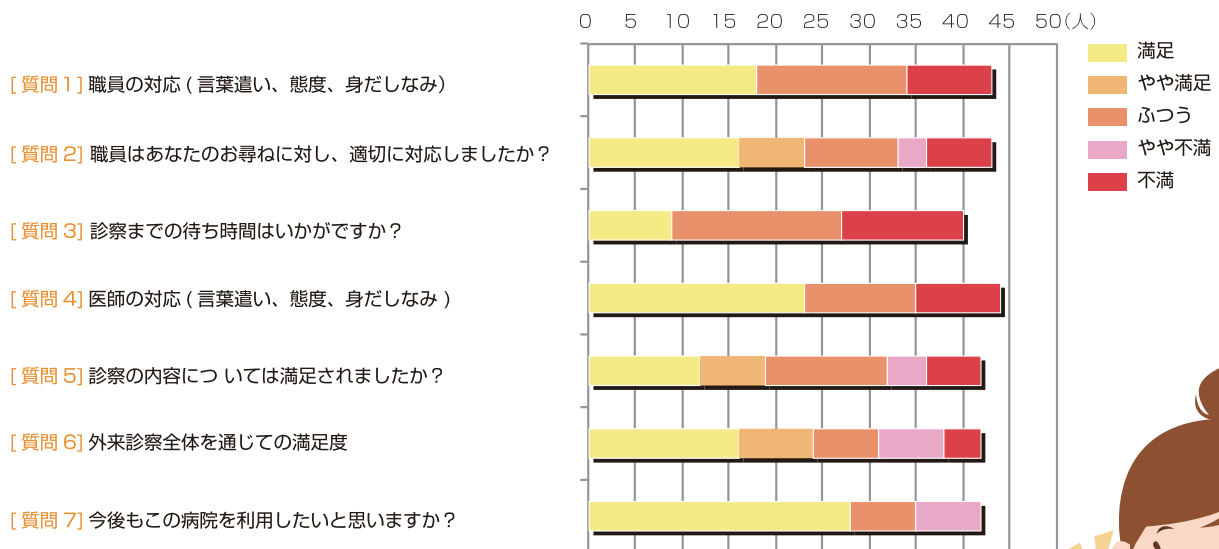
(平日 9:00~17:00 / 土曜 9:00~12:00 / 日祝日: 休み)



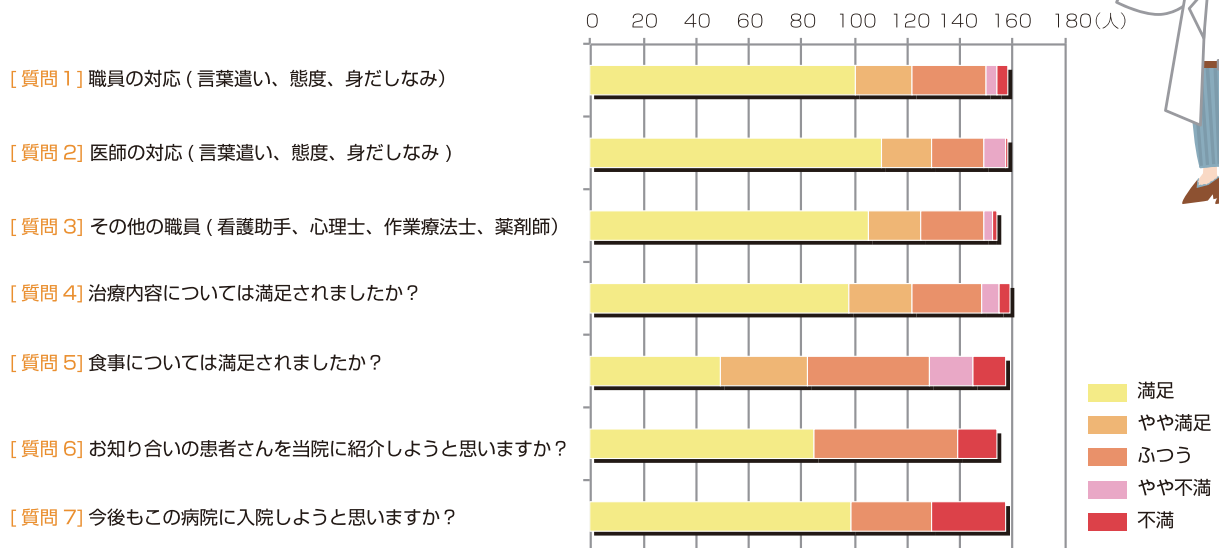
# 病棟通信

当院では、日頃から患者様やそのご家族様に対し、院内体制や対応等のアンケート調査にご協力いただいております。今回は、これまでご協力いただいた、2013年5月末日までの集計結果をまとめましたので、ご報告させていただきます。

## 満足度アンケート集計調査「外来患者様」



## 満足度アンケート集計調査「入院患者様」



今回、入院・外来の患者様やご家族様を対象としたアンケートを集計させて頂きましたが、様々な厳しいご意見や、心温まるご感想があり、とても参考になりました。外来アンケートに待ち時間が長いとのご意見が多数ございましたが、お一人お一人にそれぞれの医師が時間をかけて傾聴されています。特に新患様はよりよい治療のために、より一層時間を要して

おります。患者様には大変ご迷惑をおかけいたしておりますが、信頼と安心をもって頂けるよう努力する事はもちろんですが、様々なご要望に柔軟に対応できるよう、このアンケートなどの方法を用いながら改善に努めております。病院として、更なる医療の質向上を目指して努めて参りたいと思っております。



# 通所デイケア「ゆうゆう」便り

デイケア「ゆうゆう」の  
日々のプログラムをご紹介します。



屋さんにある  
ような商品や  
ディスプレイに  
お客さんであ  
る職員にも好  
評でした。

当デイケアでは、去年か  
ら職員を対象にバザーを  
開催しました。商品企画  
から制作、販売のの流れ  
をメンバー全員で話し合  
いながら行いました。意見が  
食い違うこともあります  
が、そういう場面で人との  
協調性や自己主張能力を  
養うことができます。



バザー当日は、数人ずつ  
接客してもらい、お金の  
扱いや商品の袋詰めなど、  
販売接客の疑似体験もで  
きました。  
なるべくお金をかけず  
に、手間をかけた商品に仕  
上げました。

## バザー売り上げBEST3

### 1位 観葉植物

バザー用に育てた多肉植物などを、空き缶を加工して作った鉢に寄せ植えして販売しました。



### 2位 マフィン

当日に焼き上げたマフィンを販売しました。プレーン、ブルーベリー、紅茶の3種類用意し、すぐに完売しました。事前に数回マフィンを作って練習したかいもあり、購入された方からは「おいしかった」との声を多数頂きました。



### 3位 箸置き

牛乳パックに柄のきれいな和紙を貼ったリサイクル商品です。デイケアメンバーも以前から昼食時に使用しており、手際良く慣れた手つきで作ることができました。

一日体験入所受付中

デイケア直通連絡先

TEL:092-806-5467

月～金曜日(土・日・祝日休)  
(平日9:00～17:00)

## 作業療法からのお知らせ Occupational Therapy vol.5

# 季節の行事紹介

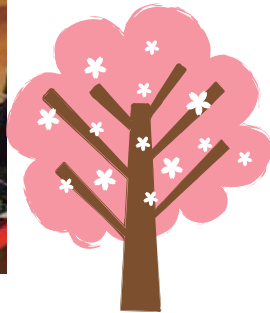
当院では、季節感を味わい、気分転換やリラックス効果を図る事を目的に、作業療法(リハビリ)の一環として様々な活動を行っています。今回は、そんな当院で開催している行事を紹介いたします。



### 春の行事【作品展示会&お茶会】

日々の作業療法活動にて作成した、個人作品(刺し子・革細工・編み物・ペン習字など)や、合同作品(貼り絵・切り絵・塗り絵など)を作業療法室に展示しました。また、お茶会を同時に実施し、和菓子と自分で点てた抹茶を楽しみました。カフェテラスから見える景色はあいにくの雨でありましたが、「雨を久しぶりに見ました」などの言葉が聞かれたり、「結構なお点前で」などと作法に沿っての言葉が聞かれたりと、非日常的な空間の中

中でリラックスしたひと時を過ごしました。



### 夏の行事【そうめん流し】

当院敷地内にある「竹」を利用し、中庭にて「そうめん流し」を実施しています。当院のスタッフで作った手作りの流し台は、患者様からとても好評です。切り立ての「竹」の香りを楽しみながら、シイタケの出汁が効いためんつゆにて、流れてくる冷たいそうめんをすくって一気にすする!まさに絶品です。

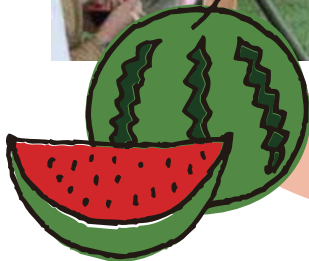


### 夏の行事【盆踊り大会】

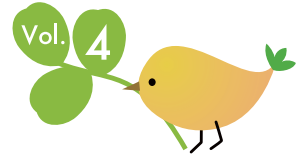
8月には、5階伊都ホールにて盆踊り大会を実施しています。手作りのちょうちん山を飾り、魚釣りゲームやカラオケを楽しみ、「炭坑節」や「西区音頭」などを踊り日本の夏の雰囲気を楽しみます。



その他、散歩会・秋桜会・ゲーム大会・クリスマス会など、年間を通してさまざまな行事を実施しています。



# 心理相談の部屋



## 読書のすすめ

今回はカウンセリングにちなんで、読書をするこゝについてお話してみたいと思います。  
「読書は苦手。」という人も、読んでみて下さい。

本にはいろいろなジャンルがあります。小説・伝記・歴史・詩などなど。あなたはどれがお好きですか？

本は、それを開けば私たちをいろいろな場所に連れて行ってくれるような楽しさを与えてくれます。驚きや、発見、感動や悲しみ、どきどきさせられたり、スリルを味わったり。自分が体験したことがないような事でも、まるで自分がそこに居たかのように感じる事ができる不思議で楽しいものですね。

そこで当たり前ですが、本を開く



と、たくさんの「ことば」に出会います。それが、カウンセリングにちなんだ、ということになるのです。

カウンセリングを受けに来られる方は、自分の中で感じたことが言葉になっていくのを体験されます。

もちろん、それには時間がかかることもあり、言葉とは別のかたちで表わされることもあります。日々体験すること、それらは自分にとって何なのか、を表現することは、体験と自分がどういう関係にあるのか、またどのように扱っていけばよいのかに気付いていく過程において大切な作業であるといえます。ですが、誰もがカウンセリングを受けておられる訳ではないですね。

日々感じることを言葉にする。そのために、本のことばの力を借りてみるのはいかがでしょうか。私たちの

気持ちは、様々です。穏やかであると思っ

たら、不安に駆られたり。期待に満ちてい

ると思ったり、がっかりさせられたり。数ある

本の中から一冊に巡り逢い、その中から、自分の

気持ちをぴったり表してくれる「ページ」、こゝろに響くワンフレーズ」を見つけるといふことは、

カウンセリングで気持ちの整理をつけていくのと似たような体験である

と思います。「本は苦手。」と言わずにぜひ手に取ってページを開いてみられてはいかがでしょうか。



# 薬剤部 Vol.5 ~お薬を飲み忘れたらどうしたらいいの?~

薬を飲み忘れた場合、「どうしたらいいの?」と思われる方、多いと思います。そこで今回は「飲み忘れた場合の対処法」をご紹介します。



## 飲み忘れた場合の対処法

原則として気がついた時点ですぐに服用し、次回の服用時間をずらしません。服用間隔を目安に考えましょう。



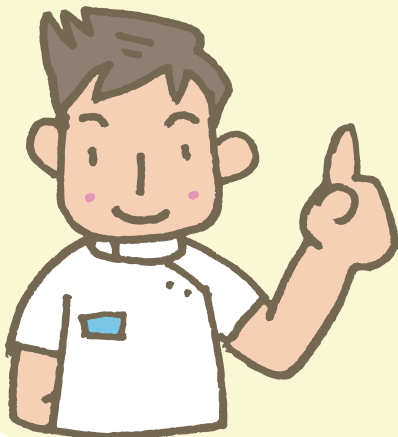
<p><b>1日3回</b>の薬の場合 <b>4時間以上</b>の間隔を空けましょう。</p>	<p><b>1日1回寝る前</b>の薬の場合</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・便秘薬や睡眠薬は、その分はとばして次の日から飲んで下さい。</li> <li>・その他の薬は翌日の午前中までに気づいたら飲み、その日の寝る前の分も飲みましょう。午後に気づいたら飲まないで1回とばしましょう。</li> </ul>
<p><b>1日2回</b>の薬の場合 <b>6時間以上</b>の間隔を空けましょう。</p>	
<p><b>1日1回</b>の薬の場合 <b>8時間以上</b>の間隔を空けましょう。</p>	



次回の服用時間が迫っている場合（目安として、1日3回の薬で2時間以内、1日2回の薬で3時間以内、1日1回の薬で8時間以内）には、1回とばして次の分から服用を再開します。

## 注意

### 2回分を一度に服用することは絶対にしないでください！



上記はあくまでも一般的な話です。薬の中には、糖尿病の薬のように飲み方を間違えると低血糖などの副作用を起こすものや、血液中の薬の濃度をきちんと維持することが大切なお薬もあり、不規則な飲み方が危険なものもあります。飲み忘れた場合の細かな対処法は薬や症状によって違いますので、飲み忘れに気づいたら、自分で判断せずに医師や薬剤師に相談するようにしましょう。

当院では、飲み忘れを防ぐために1回に飲むお薬を一包化したり、日付を印字したりすることも出来ますので、お気軽にご相談下さい。

# 食事で心も体もうれしい ちょっとした話 おいしい話



わたしたちの“歯”は  
バランスのよい食事と  
密接な関係にあります

健康な毎日を送るために、バランスの良い食事をしましょう！とよく言われますが、バランスの良い食事とは、何をどれくらい食べれば良いのでしょうか？実は私たちの“歯の割合”と、“良い食事の組み合わせ”には、ヒントが隠されています。今回は、歯と食事のバランスについて紹介します。

右の図のように、私たちの歯は、全部で32本(親知らず含む)あり、それぞれ異なる形をしています。  
臼歯は穀物を噛みつぶす、門歯は野菜や豆、根菜、海藻を噛む、犬歯は肉や魚介類を噛み切るようになっていきます。  
本数をみると、臼歯 20本：門歯 8本：犬歯 4本=5：2：1。これは、穀物：野菜・豆・根菜・海藻：肉・魚介類=5：2：1の割合で食べるようにできていることを、あらわしています。

人間の歯のかたち



## 穀物5：野菜/豆/根菜/海藻2：肉/魚介類1



そして、日本人の腸は、欧米人に比べて、1m以上長くなっています。これは、長い間、日本人が穀物や野菜などの繊維質を多く含んでいる物を中心に食べてきたため、腸もそれらの食物を消化・吸収しやすいように長くなったのです。何を食べればよいのか、カラダがしっかりと教えてくれているのですね！

また、自分の歯でしっかりと食べることが、健康にもつながります。最近では、歯周病が糖尿病の原因になることが言われています。そのために、歯を丈夫にするカルシウム、清潔な口の中を保つ食物繊維をとり、自分の歯で、美味しく食事を楽しみたいですね♪

### カルシウム

歯を丈夫にします！



乳製品・大豆製品・イワシなど

### 食物繊維

噛む回数が増え、唾液の分泌が増え、口の中の食べ物のカスを洗い流し、細菌の繁殖を防ぎます！



ごぼう、きのこ、海藻、こんにゃくなど



## 病院の献立の一部をご覧ください！



ご飯・魚のうぐいす焼き・鶏とごぼうの和風スープ・豆腐とあさりの炒め物・ヨーグルト



ご飯・豚肉のトマトソースかけ・スナック えんどう・ひじきのサラダ・豆腐と根菜のみそ汁・野菜ジュース



ふくさ寿司・寿司(あなご・えび)・お煮しめ・吸い物(梅そうめん)・うぐいす豆・牛乳



## 医療福祉相談・地域医療連携室のご案内

患者様やご家族の皆様が安心して治療が受けられるように、専門のスタッフ（精神保健福祉士）が配置されています。患者様、ご家族様が安心して入院生活を継続できるよう、ご相談をお受けしております。また、通院されている患者様

や地域で生活されている精神障害をお持ちの方、ご家族様などさまざまなご相談をお受けしています。相談を通して援助・支援を行います。なんでもお気軽にご相談下さい。



### 具体的な相談内容

- 受診・入院についての相談
- 退院後のことについての相談
  - ・ 退院後の在宅療養に必要なサービスの紹介
  - ・ 退院後の施設等の紹介
- 経済問題について
  - ・ 各種福祉制度などの紹介
- 就労についての相談

- 療養上についての相談



### 精神保健福祉士とは

「精神保健福祉士」は、1997年に誕生した精神保健福祉領域のソーシャルワーカーの国家資格です。精神障害者の保健及び医療に関する専門的知識及び技術をもって、社会復帰に関する相談に応じ、助言・指導・日常生活への適応のた

めに必要な援助を行います。患者さんやご家族の抱える問題の解決のための援助や、社会参加に向けての支援活動を通して、その人らしい生活ができるよう支援いたします。

医療費や生活費が心配

退院後のことが心配



受診のことで迷っている

仕事復帰への不安

※ご相談内容につきましては、個人情報のため秘密厳守いたします。お気軽にご相談ください。

# 暑さに負けない ぐっすり快眠術



睡眠をとることは健康のためにとっても重要で心身の疲労回復はもちろん、記憶を定着させたり、免疫を強化するといった役割もあります。

そんな大切な睡眠の妨げになるのが、特に今の季節の暑さです。そんな寝苦しい夜の不眠を解消する快眠術を今回はご紹介いたします。

## 夏の寝苦しさの原因は湿度！

眠りはまず「寝つく」ことから始まります。ところが、夏の夜はこの段階でひと苦勞しなければなりません。なかなか寝つけない原因は言うまでもなく蒸し暑さ。ある大学の研究でも、67%の人が原因として挙げています。「蒸し暑い」という言葉が示すように高温に高湿が加わることで不快感はいっそ

う高まります。それだけでなく夏の夜は湿度が高いのに、睡眠中の発汗により寝床内の湿度は更にアップ。しかも発汗は就寝後1時間以内がもっとも高いため、その変化は急激で、あつという間に80%以上にも達します。理想と言われる寝床内部の気候が「温度33℃・湿度50%」ですから、夏の寝床の不快さは納得できるでしょう。湿度が発汗を招き、発汗が湿度を高める……。夏の寝床で毎夜

繰り返されるこのような悪循環のために、多くの人が寝つけずに苦しんでいるのです。

### ● 激しい湿度差が夏の睡眠リズムを崩す

眠りは昼間の活動内容にも大きく左右されます。人間の昼行性を支えているのは自律神経と呼ばれる機能。この機能は血液循環・血圧調整・消化・体温調整などに深く関係しており、交感神経と副交



感神経から成り立っています。活動をつかさどる交感神経は「昼」、安静・休息をつかさどる副交感神経は「夜」を担当。さて、熱帯夜になるような日は、昼間の気温も高く、現代人はうだるような屋外とクーラーがガンガンきいた屋内との移動を何回も繰り返すことになります。これはアフリカと北極を瞬間移動しているようなものなのです。自然界では考えられないこのような変化に対応しようと、人体は必死で体温維持に努めます。そしてあまりにも頻繁に繰り返される体温調整のために、交感神経と副交感神経はパニック状態になるのです。その影響が神経の高ぶりや睡眠リズムの乱れなどの諸症状をもたらし、深い睡眠をとれなくしてしまうのです。

### 真夏の夜の快眠術

では、夏の眠りを快適にするにはどうすればいいのでしょうか。ここにご紹介するのは、簡単なくつすり快眠術です。ぜひお試しください。

#### ●ぬるめの風呂にゆっくり入る

風呂に入ると疲れやストレスから開放され、ぐっすり眠れることは昔から知られています。

脳生理学の観点からも、入浴は優れた誘眠剤だと言えます。眠りにつくとき、体の深部の体温は代謝量を抑えようとして低下します。体温が低下し安静状態になると自然に眠たくなるのです。あまり知られていないことですが、風呂に入ると、体の表面温度は上がるものの、逆に深部の体温は下がり内臓の働きも鈍くなります。入浴が深部体温を下げるキッカケとなり心地よく眠れるのです。「夏はさっぱりシャワーを浴びるほうが好き」という方も、眠りにつく1時間くらい前のぬるめの風呂をおすすめします。

#### ●体のほてりや湿気をとる 麻の寝具を使う

蒸し暑くて眠れない。その原因は温度よりも湿度。夏の夜はただでさえ温度が高い上にコップ約2杯分もの汗をかいたため、不快で寝つけなくなりやすくなります。これを解消する方法は、吸湿・発散性に優れた本麻のパッドやシート、カバーなどの利用が適しています。また、昔から言われているように、頭寒は快眠のコツ。そばがら枕や麻枕カバーなど涼感のあるものに変えると効果はさらに高まります。



麻枕カバー



そばがら枕



本麻カバー



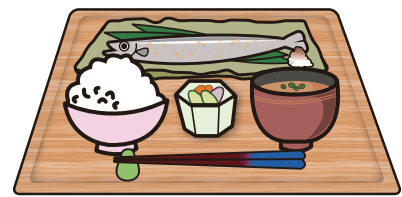
本麻シート



本麻パッド

#### ●ふとんに入る3時間前には 食べない

代謝機能が低下している睡眠中に胃腸を働かせると、エネルギーがそちらに消費されるため深い睡眠がとれなくなります。夏はアイスクリームやビールなどをついとりすぎてしまいがち。胃腸は酷使されて機能も低下してしまいます。この時期の飲食には特に気をつけましょう。タンパク質や脂肪の消化には2〜3時間要することを頭において、食事をする時間に注意しましょう。



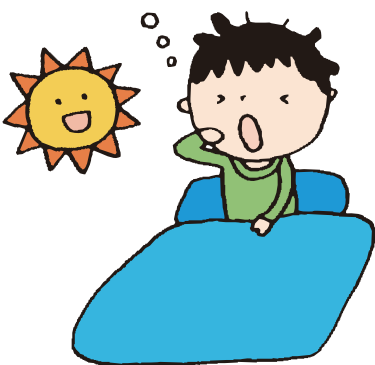
#### ●目覚めたら朝陽を浴びる

激しい温度差や夏休みなど生活パターンの変化によって体が疲れている夏。生活リズムも乱れがちです。「睡眠と覚醒」のリズムを整えるもつとも簡単で有効な方法は、朝起きたときに日光を浴びること。太陽光のもつ強い覚醒作用が脳をパッチリ目覚めさせてくれるので

す。できるだけ同じ時刻に起床し、朝の光を全身で受けとめましょう。たったこれだけのことで生体リズムが整い、夜の寝つきがスムーズになります。

#### ●香りや青色の効果を活かす

ラベンダーの香り等、鎮静効果があり寝つきをよくするポプリやエッセンソイル、入浴剤が市販されているので利用しましょう。色では何といってもブルーが効果的です。寝室に理想的な照度は全体で30〜100ルクス程度の青系・緑系など寒色による発色。感情の高まりを静めてくれます。ブルーは見た目にも涼しげですから、寝室のカーテンや布団カバーに取り入れて夏の快適な睡眠に活かしましょう。

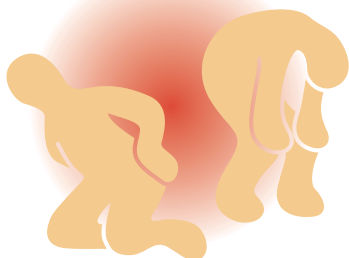


# 腰痛の基礎知識

6〜8割の人が腰痛を経験するといわれています。ここでは、腰痛についてのメカニズムと原因を理解していただき、日常生活での注意点や予防策を紹介します。

## 腰痛は自覚症状第一位の国民病

体の不調を訴えている人の中で一番多い症状は腰痛です。高齢者に多い病気というイメージですが、現代では10代のうちから自覚する人もあり、幅広い年齢層で腰痛に悩む人がいます。



### 自覚症状ランキング

順	症状	人工千対
1位	腰痛	103.9人
2位	肩こり	96.4人
3位	鼻水・鼻づまり	59.1人
4位	手足の関節痛	57人
5位	咳・たん	56.2人

厚生省 / 国民生活基礎調査

## 腰痛は生活習慣や、姿勢・動作が主な要因

腰痛の原因でもっとも多いのは、「検査をしても特に異常がない」慢性的な腰痛です。長時間、体を動かさないことによる筋肉のこわばりや凝り、血液の循環の悪さ、腰に負担がかかる姿勢での家事や仕事などが、痛みを引き起こ

し、長引かせている主な要因です。また、椎間板ヘルニアやリウマチなど骨や筋肉の病気によるものや、内臓や血管の病気によるものもあります。もし腰痛が長引く場合は、一度医療機関を受診しましょう。

## 主な腰痛の症状

### ① 腰痛症

#### ・急性腰痛症

物を持ちたり、腰を捻ったり、くしゃみなどで起こる場合があります。急激に発生する場合と、数時間後に症状が出る場合があります。下肢の症状はなく、痛みは数日で改善します。

#### ・慢性腰痛症

筋肉の疲れや、緊張によって発生します。特にきっかけがなく、徐々に痛みが起こることが多く、長い時間同じ姿勢で座っていたり、立っていたりすると痛みが起こります。

### ② 腰部椎間板ヘルニア

椎間板の中心にある髄核が膨隆、脱出し神経を圧迫して起こります。腰痛やヘルニアにより圧迫された神経が支配している下肢の痛み、知覚障害、筋力低下が起こります。

### ③ 腰椎分離症・すべり症

腰椎の一部が分離して起こります。これが前方に移動すると、すべり症になります。腰痛、

下肢痛、知覚障害、筋力低下が起こります。

### ④ 変形性脊椎症

老化のため、椎間板の水分が減少し弾性がなくなった結果、腰椎の間が狭くなり、とげ状の骨（骨棘）が出てきます。この骨棘により神経が刺激されることにより腰痛が起こります。

### ⑤ 腰部脊柱管狭窄症

脊髄神経が通っている脊柱管が狭くなり、神経を圧迫するために起こります。下肢痛、知覚障害、腰痛の他に、歩くと下肢のしびれ、痛みが出現しますが、休んで前かがみになると症状が改善し、再び歩くと症状が再発するのが特徴的です。

### ⑥ 骨粗鬆症

骨の密度が低下して、非常にもろくなり、軽度の外力により圧迫骨折を生じる危険が高まった状態です。圧迫骨折により脊椎の変形が起こります。

## 腰痛の治療と予防

### ① 安静

腰痛が起った時は腰に負担をかけないように安静にしなければいけません。しかし、長期間のベット上安静は筋力の低下が起り、回復も遅れ、再び腰痛を起こしやすくなります。

### ② 薬物療法

消炎鎮痛剤や筋肉の緊張を和らげる薬の投与

### ③ 神経ブロック療法

硬膜外ブロック、椎間関節ブロック、神経根ブロック

### ④ 理学療法

腰を温熱パックで温めることにより血行をよくし、筋肉の緊張と痛みを軽減します。骨盤牽引により筋肉の緊張を軽減します。

### ⑤ 装具療法

腰椎コルセットをつけることによって腹圧が高まり、脊椎や椎間板にかかる負担を軽減し、腰痛が軽くなります。長期間の装着は筋力低下の原因になります。



### ⑥ 腰痛体操

腰の痛みがひどい急性期には行なってはいけません。痛みが落ち着いてから行ないます。

腰痛体操は、腰の周りの筋肉を強めたり、硬くなった組織を引き伸ばし痛みを和らげることが目的です。

※腰痛を起こす原因は他にも内科的疾患、産婦人科的疾患によるものなどがあり、注意しなければいけません。必ず専門医を受診し、適切な治療を受けましょう。

## 腰痛予防の簡単ストレッチ

腰痛を防止するストレッチはさまざまあります。人間の体の中心は腰です。腰がしっかりしていると、体全体のバランスがよくなります。ストレッチは、簡単に言えば体のバランスを整えることとも言えるでしょう。腰痛防止は背筋を鍛えることによって、ある程度防止することができます。

背中を鍛えたり、ストレッチによってほぐすことはほかの関節へも影響を与えます。簡単なストレッチは、うつぶせになって、首、腕、脚を同時に持ち上げることです。無理しない範囲で自分にあった回数を決めて、毎日続けることによって腰痛予防に繋がります。または、座った状態で腰を左右にひねるだけでも効果があります。普段椅子に座っている際、腰をねじることを意識していれば腹筋が鍛えられ、それに伴って腰痛を防止することができます。



# 事務室からのお知らせ 「保険証提示」について。

**Q** 保険証はなぜ、  
毎月提示をしないといけないのでしょうか？

**A** 日本では、昭和36年に「国民皆保険制度」が導入されて以来、原則として何らかの医療保険制度に加入することとなっております。これにより患者さまは治療に係る費用の一部だけを負担する仕組みとなりました。保険診療を行う医療機関では、厚生労働省が定める様々な規則のもとに保険診療を行っております。この規則の中に、「保険医療機関は、必ず患者が受給資格があることを確かめなければならない」という規定があり、保険医療機関ではこの規則に従い患者さまへ保険証の提示をお願いしております。本来は受診するたびに保険証の確認を行うべきですが、当院では便宜上、毎月最初の受診日に確認を行っております。保険証は保険者（国民健康保険・協会けんぽ・健康組合・共済など）が「患者さまの治療などに係る費用を支払いますよ」という証明書なのです。これらの理由により保険診療を行うためには保険証が現在、有効なものであるかどうか確認をさせていただいております。



毎月、お手数ではございますが、  
保険証の提示をお願い致します。  
ご協力の程、宜しくお願い申し上げます。

※保険証の変更がある場合は、その都度提示が必要になります。

## 病院広報誌 5号 編集後記

●先日よりテニススクールに通い始めました。適度に体を動かす事はストレス解消にもなり、また快眠につながることを改めて体で感じました。デイケアでも週1回のペースで運動プログラムを取り入れていきます。通所の患者さまにもしつかり体を動かして、楽しみながら運動不足を解消して欲しいと思います。（デイケア広報委員）

●今年の春、長男が小学校に入学しました。私も徐々に小学校の校舎に入る機会が増え、一緒に入学したような気分になっています。かつて経験したことも目線が変わると新鮮なのが不思議ですね。（心理広報委員）

●今回、初めて広報委員を担当しました。分らないことばかりで、逆に楽しかったです。無事発行することができてよかったです。（事務局広報委員）

●今回も無事に広報誌を発行することができました。みんなで協力し、何かを作り上げることは大変ですが、やりがいもあり楽しかったです。多くの方に読んでいただき、病院のことを知ってもらえると嬉しいです。（地域連携室広報委員）

●時がたつのは早いもので、「伊都の丘病院便り」も今年で3年目に突入しました。その間、我が家庭も二人目（女の子）が誕生し、より一層子供中心の生活になり、慌ただしい毎日を送っています。「独り身だった頃が懐かしい・・・」などと思う時もありますが、なんだかんだ言ってもやっぱり子供はかわいいなあ・・・と思う今日この頃です。（↑親ばかか？）  
（作業療法広報委員）

●久しぶりの広報誌発行となりました。各部署の原稿に目を通す中で、普段はなかなか分からない他の部署の



仕事ぶりが分かって面白いです。皆さまも「こんな記事が読みたい！」などリクエストがございましたら、ぜひお近くのスタッフまでお声かけ下さい。（薬局広報委員）

●初めての広報委員で、何もかも判らない事ばかりでしたが、一枚の広報誌が仕上がるとの迄の皆の大変さが少し体験出来たと思います。（2階病棟広報委員）

●病棟通信「満足度アンケート」を集計し様々な要望、改善点を知りました。今後もより分かりやすく納得のいく医療を誠実に提供し、患者さま・ご家族・地域社会の皆さんへより良い関係を築いていきたいです。（3階病棟広報委員）

●私にとって重責だとは思いますが今回のアンケート調査を通して読んで下さる方にとって身近な存在になる様な広報誌作りに頑張っていきたいと考えています。（4階病棟広報委員）

●今回のテーマで、人間の体は、とても優れているなどと改めて感じました。また、「8020運動」の始まりは、20本以上歯があれば、食生活にほぼ満足できるからだといわれています。いつまでも、自分の歯で美味しく食べ続けられるように、80才まで20本以上の歯を残したいですね。（栄養給食広報委員）

**ART & EVENT** アート&イベント

# 催しもの情報

※掲載の内容が予告なく中止または延期になる場合がございます。予めご了承ください。

**夜の動植物園 8月毎週土曜日開催!**

【日程】8月毎週土曜日  
 【場所】福岡市動植物園(福岡市中央区南公園1-1)  
 【料金】大人400円/高校生200円  
 【時間】18:00~21:00(入園は20:30まで)  
 ※定刻17:00に一度閉園後、18:00に再開園のため夜の部は改めて入場料が必要となります。  
 【内容】夜行性動物の生態や行動、夜にしか咲かない花などが観察できます。暑さが落ち着いた夕刻、夕涼みをかねてお越しください。また、暑い夏を少しでも涼しく過ごしてもらおうと、ニホンザルに「氷」をプレゼントする風景や、ライトアップされたフラミンゴなどがご覧になれます。  
 【問】TEL:092-531-1968(動植物園総合案内)



**ミュージカル「レ・ミゼラブル」**

【日程】8月3日(土)~8月31日(土)  
 【場所】博多座/福岡市博多区下川端町2-1  
 【料金】A席15,000円・特B席12,000円・B席9,000円・C席5,000円  
 【時間】昼の部13:00~(初日なし、8/10・11・17・18・24・25・31は12:00~)  
 夜の部18:00~(8/3・8・16・20・21・23・26・27・29・30、8/10・11・17・24は17:00~)  
 【問】TEL:092-263-5555(博多座電話予約センター/受付時間10:00~18:00)

**インカ帝国展—マチュピチュ「発見」100年—**

【日程】6月30日(日)~9月1日(日)  
 【場所】福岡市博物館 4階展示室  
 【料金】一般1,300(1,000)円/高大生800(600)円/小中生600(400)円  
 ※( )内は、前売り・20名以上の団体料金  
 ※満65歳以上の方は、前売り一般料金でご覧いただけます。観覧券購入の際に年齢が分かるもの(シルバー手帳、健康保険証、運転免許証等)をご提示ください。  
 ※身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳(以上の手帳を提示した人の介護者1人を含む)及び、特定疾患医療受給者証・先天性血液凝固因子障害等医療受給者証・小児慢性特定疾患医療受診券をご提示の方は無料。  
 【時間】9:30~17:30(入館は17:00まで)  
 【問】TEL:092-845-5011(福岡市博物館)



**コレクション展 夏休み特集「坂本繁二郎と静物画」**

【日程】7月6日(土)~8月30(金)  
 【場所】福岡県立美術館/福岡市中央区天神5-2-1  
 【料金】一般210(160)円/高大生140(100)円/小学生60(50)円  
 ※( )内は20名以上の団体料金  
 ※65歳以上の方は無料、身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方及びその介護者の方無料  
 ※毎週土曜日に限り、高校生以下の方は無料  
 ※学校教育法第一条に規定する学校の教育引率による児童・生徒及び引率教員は無料  
 【時間】10:00~18:00(入場は17:30まで)  
 【問】TEL:092-715-3551(福岡県立美術館)



**ヴォルス展**

【日程】10月1(火)~11月24日(日)  
 【場所】福岡市美術館(小作品室)/福岡市中央区大濠公園1-6  
 【料金】一般200(150)円、高大生150(100)円、小中生以下無料。  
 ※( )内は20名以上の団体料金。  
 ※次の手帳等をご提示の方は無料。療育手帳・身体障害者手帳・精神障害者保健福祉手帳(以上は介護者1人を含む)/福岡市発行のシルバー手帳/北九州市発行の年長者施設利用証/特定疾患医療受給者証/先天性血液凝固因子障害等医療受給者証/小児慢性特定疾患医療受診券/鹿児島市民・熊本市民で65歳以上を確認できる公的機関発行の証明書(保険証など) 特別展示各展覧会によって料金が異なります。美術館までお問い合わせください。  
 【時間】9:30~17:30(入館は17:00まで)  
 7~8月は19:30まで開館(入館は19:00まで)ただし日曜・祝日を除く  
 【同期間展示案内】常設展示:吉村忠夫展(日本画工芸室)/田部光子展(企画展示室※12月15日まで)美術館でZoo(古美術企画展示室11月17日まで)特別展示室A:アール・ブリュット・ジャポネ展  
 【問】TEL:092-714-6051(福岡市美術館)





## ボランティアさんを募集しています!

当院では、清掃作業などの補助的なサポート、院内行事などの介護的サポート、患者さんの話し相手などになってくださるボランティアさんを募集しています。また、デイケアにて、お習字やピアノ等の指導をして下さるボランティアさんも募集しています。詳細は下記までお気軽にお問い合わせください。※基本的に、精神科病院または関係機関にて一定期間勤務経験のある方に限らせていただきます。

TEL:092-806-1172(事務長 / 看護部長)

## ● 病院詳細

医療法人光陽会

### 伊都の丘病院

〒819-0375 福岡市西区徳永697番地

**TEL: 092-806-1172**  
**FAX: 092-806-6685**

(ホームページアドレス)

<http://www.itonooka.dr-clinic.jp/>

## ● 受付時間

月～金曜日	午前	9:00～11:00
	午後	13:30～15:00
土曜日	9:00～11:00	但し、第2土曜休診
休診日	第2土曜、日曜、祝日 8/14・15、12/31～1/3	

※診療時間は、午前は12:00まで午後は16:30までとなっております。(尚、土曜日は午前中で終了です)  
 ※初診の方は午前中までにご来院ください。



## ● 病院までの行き方

### ◎バスでお越しの方

昭和バス北原バス停から徒歩約10分

### ◎電車でお越しの方

JR九大学研都市駅から徒歩約8分(タクシーで約3分)

### ◎車でお越しの方

国道202号線今宿徳永交差点近く。  
 福岡方面より西九州道今宿ICより約5分。  
 前原方面より西九州道周船寺ICより約1分