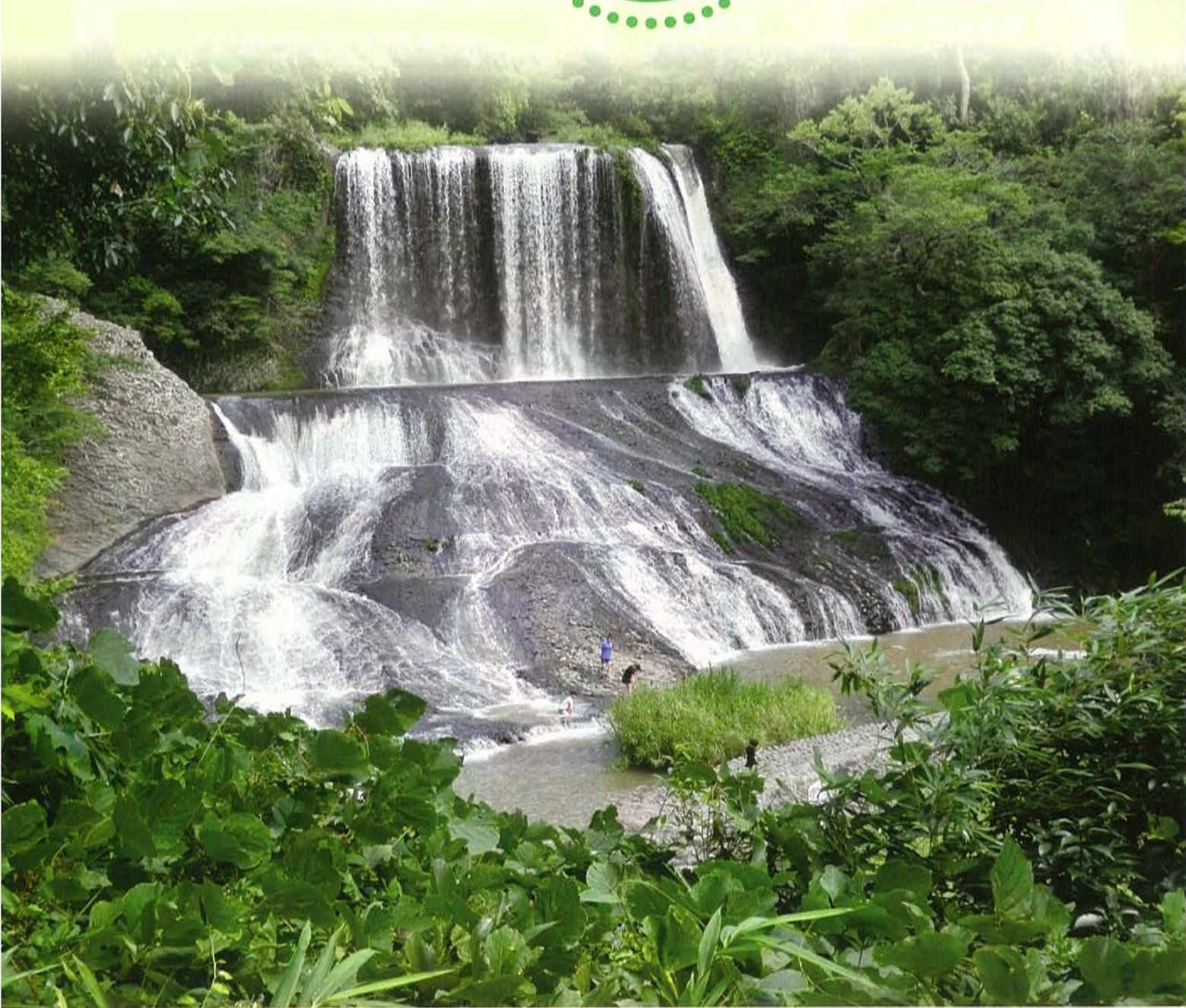


地域とのコミュニケーションを育む本間病院情報誌

ひだまり

a sunny place

夏号
NO.16
2013.7



医療法人 寿栄会



本間病院

撮影:三善博美

本間の
知恵袋

ぐっすり眠る7か条

あなたは睡眠に満足していますか？
睡眠は年を重ねるにつれ浅くなり、長く眠る事が
難しくなる傾向があります。そこで睡眠でお困りのあなたに
ぐっすり眠るための7か条をご紹介します。



- 1 規則的な運動**
就寝3~4時間前の軽い運動(ストレッチ)が最も効果的です。
- 2 就寝1時間前より明るい光を避ける**
照明を落とし、テレビ、パソコンはもちろん、スマホの画面の光も避けましょう。
- 3 朝は一定の時刻に起床する**
午前中に光を浴びることで体内時計を調節する役割があります。
- 4 規則正しい食事**
寝る2時間前には食事を控えましょう。
- 5 昼寝は20分と短めに**
夕方以降の仮眠はかえって悪影響。15時以降、仮眠は取らない方がいいでしょう。
- 6 就寝前はリラックス**
音楽、香り(アロマ)、軽い読書、入浴(就寝1時間前40~41度で20分程)など。
- 7 眠りを妨げるものは避ける**
就寝前3~4時間のカフェイン、アルコール、就寝前1時間の喫煙はさげましょう。アルコールは眠くはなりますが、眠りを浅くし中途覚醒を増やします。寝酒は睡眠にとって本当は良くないのです。


出典：久留米大学医学部神経精神医学講座 内村直尚 教授

当院では、睡眠外来を行っております。
睡眠に関するお悩みやご相談がございましたら、お気軽にお問合せ下さい。☎0942-73-0111

PickUP! 新入職ドクターの紹介

今年の4月に川原健先生と後藤晶子先生が入職いたしました。

4月入職




川原 健 先生
(かわはら たけし)

趣味
日食や彗星・流星群等の時だけ空を見上げるミーハーな天文ファンです！時間が取ればプラネタリウムにも行ってみたいのですが…！？

専門分野
神経伝達物質に興味があったのですが、臨床が忙しくなり、そのまま現在に至っています。

今後の抱負
各スタッフと上手く連携を取りながらスムーズな診療を心がけていきたいと思っています。

4月入職



後藤 晶子 先生
(ごとう しょうこ)

趣味
読書(塩野七生が好きです)、映画、水泳、太極拳、おいしいものを食べる事、おしゃべり。

専門分野
神経症、うつ状態などです。認知症を勉強中です。

今後の抱負
診療をスムーズに行えるように努力中です。よろしくをお願いします。

夏祭りのご案内



昨年も盛大に執り行われました毎年恒例の夏祭りを開催いたします。
ご家族の皆様や地域の皆様も喜んでいただける夏祭りを企画いたします。
皆様お誘い合せの上、ぜひ足をお運び下さい。

日時 平成25年8月8日(木曜日)18:00~ ※雨天時は翌日に順延します。
場所 本間病院グラウンドにて

リコピンで元氣ピンピン!

栄養 ほんぽこ

<蒸し鶏とトマトのサラダ>

作り方

- ① ささ身は血に乗せ、塩少々、酒をふりラップをかけ、火が通るまで電子レンジで加熱する。
- ② 荒熱をとり、手で食べ易く裂く。
- ③ ポールに①のささ身とAの野菜を混ぜ合わせて、粒マスタード、オリーブオイルを混ぜ塩、胡椒各適宜で調味する。

材料(4人分)
1人分 ●カロリー:120kcal ●塩分:0.5g

- 鶏ささ身.....2本
- 塩、酒
- A トマト.....4個(8等分のくし型切り)
- 玉葱.....1/2個(縦薄切り)
- 黄パプリカ.....1個(千切り)
- レタス.....1/2個(1口大の大きさ)
- 粒マスタード、オリーブオイル、塩、胡椒



知ってる!? 効用
鶏肉には、良質な蛋白質があり体力回復に効果を発揮します。又、トマトの成分のリコピンは活性酸素除去作用があり、がん予防・動脈硬化予防・若返り効果があります。

元氣ピンピン♪ 

病院理念

1. 奉仕(Service) 2. 研鑽(Study) 3. 誠実(Sincerity) 4. 笑顔(Smile)

基本方針

- 患者様の安全と権利を尊重した医療の提供に努めます
- 急性期医療と社会復帰医療を重点医療として、地域医療機関・福祉機関等との連携を目指します
- 医療・看護・介護の専門職として常に質の向上に努めます
- 職員の総和を以て皆様から信頼される病院を目指します



診療科目

- 精神科
- 心療内科
- 内科
- 循環器内科
- リウマチ科
- 放射線科
- リハビリテーション科

診療時間のお知らせ

- 診療時間 / 9:00～12:00
13:00～17:00

※土曜日の午後は再診(予約)のみとなります。
※初診にて受診される方は原則として予約制にさせていただきます、午前中の受診をお願いしています。

- 休診日 / 日曜日・祝日

グループホーム笑顔では、家庭的な雰囲気と開放的な空間の中で、入居者の皆様と職員が同じテーブルを囲み、子供さんやお孫さんのお話、若い頃の話などしながら、和やかな食事の時間を過ごしています。また、季節の移り変わりを感じる毎月のレクリエーションも取り入れ、入居者様にのんびりと楽しくお過ごしいただいております。

認知症、介護についてお悩みがございましたら、お気軽にご相談下さい。

医療法人 寿栄会
グループホーム **笑顔** tel 0942-73-1222



本間病院とグループホーム笑顔は隣接しています。

交通

- 西鉄小郡駅より車で5分
- JR基山駅より車で5分
- 甘木鉄道立野駅より徒歩10分

医療法人 寿栄会

 **本間病院**

〒838-0106 福岡県小郡市三沢526番地
TEL.0942(73)0111 FAX.0942(73)0112

本間病院

検索



ボケてしまった母とハゲてしまった息子のせつなくも温かい愛情喜劇

ペコロスの【劇場版】
母に会いに行く

監督：森崎東 主演：岩松了 赤木春恵
原田貴和子 加瀬亮 竹中直人 温水洋一 大和田健介 松本若菜
11月全国ロードショー

本間病院は、映画「ペコロスの母に会いに行く」を応援しています！