

発行:医療法人 秋水堂
☎ 0973-22-7171
編集:わかみや
コミュニティケアセンター
☎ 0973-24-7050

若宮病院



みなさま明けましておめでとうございます。令和5年になりました。
ご存知の方もいるかとは思いますが、昨年、日田老人クラブよりお招きいただき講演会を行いました。多くの方に来ていただきまして誠にありがとうございました。
思ったよりも来場された方からの反響が大きく、その中でもメインの内容ではなく、運営の方に依頼されて付け加えてお話した、私の考え方や当法人の理念に関する内容に対しての感想がかなり多く、とても驚きました。改めて、従業員以外にも「なぜこの仕事をしているのか」を伝えることの大切さを実感させていただいた次第です。

船に例えると、私が船頭である以上、行先を出発前にはっきりと決めることはとても重要です。ただ、船に穴が空いたり、変な方向に行ったりして常に修正を繰り返し、目的地まで漕いでいます。

人も組織も自分の欠点に気が付きたとき、ある意味では欠点を越えようとしてつづいていますが、私は何とかして自分自身のこの生ぬるさやお目出たさを克服しなければならないと日夜思っております。それが内面的な力を与え、当法人の将来への飛躍につながると信じています。

そのためにはまず私欲を越えて、我々の仕事が公に連なることから初めて生まれると考えております。最後に講演会の繰り返しになりますが、

私たちの夢は、日本で一番患者様・利用者様から喜ばれる医療法人になることです。そのために、皆様困っている医療・介護問題に対し、過剰ではない、最も効果的で最も適切な問題解決方法を実践し、地域社会に貢献して参ります。

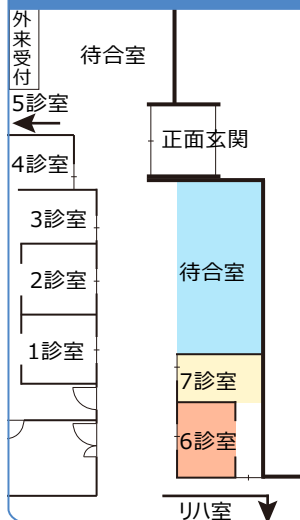
これからも「親切」「丁寧」「優しさ」の理念に沿って、至誠を尽くして事業を行ってまいります。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

医療法人秋水堂 理事長 石井 聡大
若宮病院 院長



若宮病院

外来診察室6・7及び待合室を増設いたしました



昨年10月より実施しておりました外来棟の工事がこのたび完了し、6診室・7診室を新たに設置し待合室を拡張いたしました。工事中は大変ご迷惑をおかけいたしました。これまで待合室が狭くご不便をおかけしておりましたが、少しでも快適にお過ごしいただけますよう照明のLED化と併せまして明るく爽やかな空間となるよう心がけております。



若宮病院

病院管理栄養士 おすすめ からだポカポカメニュー

ビタミンE 食物繊維
β-カロテン
など栄養豊富な野菜！
かぼちゃのスープ



【材料】
・かぼちゃ …200g
・玉ねぎ …1/4個
・オリーブオイル…小さじ1
・ご飯 …20g
・コンソメ …5g
・牛乳(豆乳でも可)…200ml
・塩、こしょう …少々

- ①かぼちゃは皮を取って短冊に切って、スライスした玉ねぎと一緒にオリーブオイルで炒め、材料がかぶる位の水とご飯、コンソメを入れてかぼちゃが柔らかくなるまで煮る。
- ② ①の粗熱が取れたらスープごとミキサーにかける。
- ③ ②を鍋にうつし牛乳を入れて温め、塩コショウで味をととのえたら完成。

リハビリテーション科

※急に動かしたり、強く動かしたりすると逆に痛める可能性があります。無理をせずに、痛みがある場合は病院を受診しましょう。

日ごろ役立つ
リハビリテーション



草取りや掃除の時に
お役立ち!

しゃがみやすくなる体操

今回は、しゃがみやすくなる体操をご紹介します！
足が曲げにくいと、しゃがみにくくなります。骨盤の動きを利用する事で簡単に、足を曲げやすくなり、楽にしゃがめます！

まず、しゃがんでみて足の硬さを確認しましょう！
体操後にもう一度、確認しましょう！



- ①あお向けになります。
- ②両手で太ももをおなかに近づけましょう！



- ③次に反対の膝を立てます。



- ④ゆっくりとお尻を3回上げ下げしましょう。



足を入れ替えて同じように3回上げ下げしたら、しゃがんでみて体操前と比べてみてください！