


「WEB 問診システムをご活用ください」


福田病院では、より効率的な情報が把握できるよう「WEB問診システム」を導入しています。従来は、受診受付のあとに手書きで問診表をご記入いただいておりましたが、WEB問診をご利用いただくことで、自宅や職場などにいながら、使い慣れたスマホやパソコン、タブレットなどの端末から、ご都合の良い時間にご回答いただく事で、よりスムーズな診療受付ができるようになります。

WEB問診の詳細については、福田病院ホームページのバナーまたは下記のQRコードからアクセスできます。

福田病院 <https://www.fukuda-hp.or.jp>



スマホやタブレットで問診入力



ベネッセ おやこの広場 より

～おやこの広場ってどんな所？～

マタニティの方から小さなお子様連れのご家族まで、どなたでも無料で利用できる遊びと学びのスペースです。

サービスパス

妊娠初期からお子様のご誕生まで、時期に合わせた情報を提供いたします。サービスパスをどうぞご持参ください。

書籍閲覧

名づける本や育児書、ベネッセ関連の雑誌の最新号を置いてあります。広い一人掛けソファでリラックスしてお読みください。

イベント

生後3か月から親子で参加できます。年齢に合わせた教材を使って遊んだり、音楽に合わせて体を動かしたり、手形をとったり…各イベントごとに様々な内容をご用意しています。詳しくはホームページをご覧ください！ 要予約です。

教材貸し出し

キッズスペースが空いている時間は、月齢・年齢に合わせた（ごどもちゃれんじ）の教材を使って自由に遊べます。スペースご利用1回45分、保護者同伴でお願いします。

おはなしカフェ

出産準備、産後サポート、保活、育児、英語など気になるテーマに合わせてベテランママスタッフと1対1でお話する15分の気楽なおしゃべりタイムです。予約不要、いつでもどうぞ。



ベネッセおやこの広場（福田病院1階 正面玄関近く）

TEL:096-211-2112 営業時間:10時～17時 日祝休み

- 公式LINEでは、イベントのご案内やおやこの広場の最新情報をお届けしています。
- おやこの広場についての詳細は、ホームページでご確認ください。



ホームページ 公式LINE

個人情報の利用について

当院がコアラジャーナル郵送のためにお預りしている氏名、住所等の個人情報は、コアラジャーナルの郵送の他、当院で開催する行事のご案内や重要なお知らせ等を送付する目的で利用させていただきます。それ以外の目的で利用させていただく必要が生じた場合には、あらかじめご本人の同意をいただきますので、ご了承ください。

住所が変更になられた方は、福田病院までご連絡下さい。

コアラジャーナル編集部



コアラ ジャーナル

KOALA JOURNAL

発行所 熊本市中央区新町2丁目2-6
 〒860-0004 電話 (096) 322-2995
<http://www.fukuda-hp.or.jp>
info@fukuda-hp.or.jp
 愛育会 福田病院
 購読料 一部 30円 年間300円
 第458号 毎月1回 1日発行

健康寿命

薬剤師 主任 杉水 美和

まだまだ暑い日が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

今回は、健康寿命についてお話したいと思います。

何故このテーマにしたかと言うと、ここ数年のコロナ禍で考えさせられることがありました。

一つは、約2年前、母が脊柱管狭窄症、骨盤骨折などと診断され、入退院を繰り返し、ようやく退院したのですが、そこから自宅での生活が大変でした。

退院したと言っても、健康な方と同様にスムーズに歩くことはできず、杖は必須です。また、我が家は生活の場が2階(台所、お風呂場、リビングなど)なので移動が大変そうでした。退院直後は、自分の思うように体を動かすことが出来ず、もう長生きしたくないと愚痴をこぼしておりました。今は、家に手すりをつけ行動しやすくなり、また、ヘルパーさんのご協力のもと、だいぶ笑顔が見られるようになりました。年相応の物忘れ

などがありますが、頭は十分しっかりしているので、体を自由に動かさなかったのは本当に辛かったと思います。

また、私自身のことをお話ししますと、恥ずかしながら「ベリータン」という踊りを月2回習っています。コロナ禍でしばらくレッスンは中断されていましたが、行動制限がだいぶ緩くなり、レッスンが再開されたある日、その先生からこう言われました。

「そんなに筋力ないと早々に寝たきりになるよ」と。

死ぬまで美味しいものを食べて健康に生きたいと思っていた私は焦りました。

続けて先生はおっしゃいました。「ベリータンダンスは、真面目にやっていたら筋力をとても使うので、腰痛や尿失禁などにならないのよ」と。

レッスンは曲に合わせて踊るので、振り付けを覚えることばかりに一生懸命になりすぎて、体(筋力)をしなやかに上手に使うことがなかなかできません。

そこで先生からアドバイスを頂きました。通勤時など歩く時は、大腿、早歩き(できればその時お腹を引っ込める)、階段の昇り降り、自転車を

漕ぐ時は、つま先を使うことです。ちょうどそのアドバイスを頂いたのが職場の健康診断の約3週間前、そこから出来るだけ実行するようにしました。すると1年前の健診時に比べ、ウエストが5cmになっていました。測定してくれた方も驚いたようで、どうされたんですか?と尋ねてきました。

私は、「大腿、早歩きを実践しています」と即答しました。

今回は、上記2つの体験から健康寿命のことを述べて頂きました。母からも最近、「私も若い頃からもう少し体を鍛えておくべきだったわ。あなたは今、習っているダンスをぜひ継続してやりなさい!」と言われました。

私自身、少ない回数ながらダンスを習っていますが、わざわざジムに行かなくても日頃のちょっとした動きに負荷をかけることで健康寿命が延びるなら、それに越したことはありません。皆さんも実践してみませんか？



福田病院ではコロナウイルス感染拡大を防ぐため入館制限を行っております。

詳しくは福田病院のホームページをご覧ください。



ホームページ



LINE



Instagram



facebook



母親学級(各教室等)、マタニティスポーツやよちよちサークルの開催については下記へお問合せください。

●母親学級(各教室等)のお問合せ●

< ゆうかり倶楽部 >

【受付時間】9:00～17:00(日祝除く)

【ゆうかり倶楽部直通番号】TEL:096-322-5116

