お元気ですか

No.102　2026年度 秋号

医療法人社団　健育会
西伊豆健育会病院



3階 地域包括ケア病棟の様子

@NISHIIZUBYOUIN

『お元気ですか』が新しくなりました！

地域の健康情報はもちろん、地域で頑張る人や地域の話題など、「読んで楽しめる広報誌」を目指して前号よりリニューアルしました。これからも地域の皆さまの暮らしに役立つ情報をお届けしてまいります。

今日から始める！「誤嚥にナラん！体操」

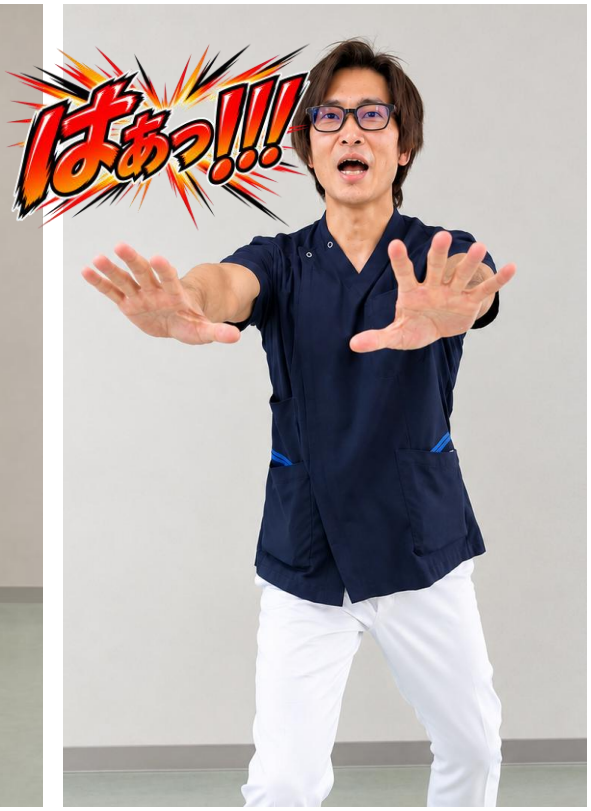
誤嚥性肺炎は、食べ物や唾液などが誤って気管に入ることで起こる肺炎です。
2024年の日本人の死因では第6位となっており、特に高齢者にとって注意が必要です。
「誤嚥にナラん！体操」は、奈良県や専門職、大学などが共同で考案した健康体操です。首や肩、口や喉だけでなく、全身の筋肉を動かすことで、飲み込む力や、強く息を吐く力を鍛え、誤嚥性肺炎の予防を目指します。
今回は、ご自宅でも簡単にできる体操をご紹介します。毎日の食事前の習慣に取り入れて、誤嚥性肺炎の予防に役立ててみませんか？



①足を開いて腕を前に構える



②腕を左右に開く



③腕を前に伸ばして
「はぁーっ！」

立って4回、座って4回を1セット。
できる限り大きな声で「はーっ！」と声を出しましょう。昼食前・夕食前の1日2回行います。
立つことが難しい方は、椅子に座って行いましょう。無理をせず、体調に合わせて行ってください。

3階地域包括ケア病棟　食事の前に「誤嚥にナラん！体操」

当院の3階地域包括ケア病棟では、昼食と夕食の前に「誤嚥にナラん！体操」を行っています。

看護師がお手本を見せながら声をかけ、患者さんと一緒に体を動かします。椅子に座ったまま取り組む方や、立って体を動かす方もおり、それぞれの体調や体力に合わせて無理なく続けています。

患者さん同士で声をかけ合いながら体操を楽しむ姿も見られ、病棟には和やかな雰囲気が広がり、今では食事前の楽しみのひとつにもなっています。

Instagram
病棟の様子はこちら
▼

Vol.2　awai　松崎町道部

「ここだ！」と思えた場所で、新たな一歩
―埼玉から移住したコーヒー店オーナー

地域で活躍する人や地域を支える人をご紹介する連載です

Q. 松崎町へ移住したきっかけを教えてください。



下田に祖父母がいたこともあり、子どもの頃から伊豆には毎年のように遊びに来ていました。ある夏、初めて訪れた松崎町の豊かな自然と情緒ある町並みにすっかり魅了され、**「いつか、この小さな町で暮らしたい」**と思うように。その後、埼玉から松崎町へ移住。
昨年7月には、念願だったコーヒー店をオープンしました。大好きだった伊豆で暮らし、自分のお店を開く――。
そんな思いを一つずつ形にしながら、この町で新しい暮らしを始めています。

Q. 実際に暮らしてみてどうでしたか？



「西伊豆の夏は涼しい！」と感じています。四六時中蒸し暑い埼玉の夏に比べると、朝晩は気温が下がり、湿気も少ない西伊豆の夏はとても快適です。一方で、冬の西風の強さには驚きました。でも、これも西伊豆ならではの名物の一つ。少しずつ慣れていけたらと思っています。
そして何より、**町の人たちがとても温かい**こと。交流の場に誘っていただくことも多く、地域の方とのつながりを楽しみながら、毎日の生活を送っています。

Q.お店の現在の活動や今後の予定を教えてください。

松崎町道部に実店舗を構えています。店舗での営業に加え、JA農の駅ほのぼの売店では冷凍ベーグルセットを販売しています。また、通販にも取り組んでおり、時々イベントにも出店しています。
これからも、お店を通じて地域の方や町を訪れる方とのつながりを大切にしながら、活動の場を広げていきたいと思っています。

Instagram
最新の営業日やイベント情報はこちら
▼



今回は、松崎町でベーグル専門店を営むご夫婦にお話を伺いました。お二人の人柄や、移住して感じたことなど、普段のお店では聞けないお話も。移住者ならではの「あるある」にも共感し、この町の魅力を改めて感じるインタビューとなりました。これからも、地域で頑張る人や、この町ならではの魅力をお届けしていきます。

知っていますか？病院のお仕事紹介

病院と地域をつなぐ「医療連携室」

病院には、患者さんやご家族を支えるさまざまな部署があります。今回は、入院中の相談から退院後の生活までを支える「医療連携室」をご紹介します。

病院に入院すると、治療のことだけでなく、
「退院したらどう生活しよう？」「介護はどうしたらいい？」「家族だけで支えるのは少し大変……」など、さまざまな心配が出てきます。医療連携室は、患者さん・ご家族の不安や困りごとを伺い、院内のスタッフや地域の医療・介護・福祉の関係機関とつなぐ窓口です。

こんなときにご相談ください

入院・退院のこと｜在宅療養｜介護サービス｜転院・施設のこと｜医療費や生活のこと

「こんなことでも相談していいの？」と思うことも、まずは医療連携室へご相談下さい。



医療連携室　0558-52-2626（直通）
月～土　9:00～16:00　※日曜・祝日を除く

特別外来のご案内

水上 健先生の特別外来

国立病院機構 久里浜医療センター 内視鏡部長　慶應義塾大学病院 IBS・便秘外来担当

大腸内視鏡検査・便秘・過敏性腸症候群（IBS）など、消化器疾患を専門とする水上 健先生による特別外来を3か月ごとに開催しています。

第2回 特別外来

10月31日（土）9:00～11:30　完全予約制

外来予定の最新情報は
こちら ▼

外来ご予約・お問い合わせ　0558-52-2366（代表）

お元気ですか　第102号　　2026年10月発行

発　行　医療法人社団健育会　西伊豆健育会病院　医療連携室
〒410-3514　静岡県賀茂郡西伊豆町仁科138-2
TEL　0558-52-2626（医療連携室直通）
ホームページ　http://www.nishiizu.gr.jp/index
ブログ　http://ameblo.jp/kenikukai-nishiizu/

西伊豆健育会病院ホームページ

西伊豆健育会病院ブログ