



医療法人祐基会 広報誌

# Re<sup>+</sup>

Obiyama Central Hospital

【レタス】Vol.14  
2026年 春号

## Contents

- **HIKARIBITO**  
シンガーソングライター  
TikTokクリエイター(熊本弁シンガー)  
KEN-SHO(けんしょう)さん
- **特集**  
適度な運動や食事で  
生活習慣病を防ぎ「健康寿命」を伸ばそう
- **教えてCaco先生**  
「春」に起きがちな不調には？

### 交通アクセス・駐車場



帯山中央病院ホームページ  
http://www.obiyama-ct.com/  
帯山中央病院

facebook Instagram

地域包括ケア病床 30床  
医療療養病床 46床  
計76床

### 受付

平日 8:30~12:00 / 13:30~17:00  
土曜 予約制 8:30~12:00

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	●	●	●	▲
14:00~17:30	予約制					—

- ⊕ 午後からは予約制です。事前にお電話の上で受診ください。  
※急患はこの限りではありません
- ⊕ 外来の診療科は曜日により異なります。  
担当医などの詳細は受付またはホームページにて。

### 診療科

内科 / 消化器内科 / 糖尿病内科 / 漢方内科  
呼吸器内科 / 整形外科 / 疼痛緩和外来

入院のご相談 | 地域医療連携室  
直通 096-382-6112  
FAX 096-382-3773

介護のご相談 | おびやま指定  
居宅介護支援事業所  
直通 096-382-6175

### 「Re+ (レタス)」とは

メールの返信の際に使われる「Re」に「+ (足す)」を加えた誌名に込められたのは、感謝の気持ちに役立つ情報をプラスしてお返すこと。人との繋がりを大切にした、地域に根ざした広報誌です。

※今回の表紙写真は、当法人が取り組んでいる「臨床美術」の作品です。詳しくは表紙裏をご覧ください。



医療法人 祐基会  
**帯山中央病院** 代表 096-382-6111 夜間休日 096-382-6113

〒862-0924 熊本市中央区帯山4丁目5番18号

医療法人祐基会広報誌Re+ [レタス] Vol.14

2026(令和8)年3月発行

企画・編集: 広報委員会(難波 崇聡 村上 歌奈子 迫田 幸治 鍋野 英津子 徳永 胡桃 小田 花織 境 昌代 荒木 恭子 甲斐 晴美 廣野 里佳)



医療法人 祐基会  
**帯山中央病院**

Clinical Art!  
**アートで「しあわせのおもてなし」**  
**医療法人祐基会は「臨床美術」に取り組んでいます**

帯山中央病院の玄関には、祐基会の施設に入居されている方たちが楽しみながらつくられた絵やオブジェが飾られています。その創作活動が脳を活性化させ、認知症の症状の改善を促すと開発された「臨床美術(クリニカルアート)」に、私たちは取り組んでいます。

※「しあわせのおもてなし」は当法人が掲げる理念です  
 ※「臨床美術」および「臨床美術士」は、日本におけるTOPPAN芸造研株式会社の登録商標です

誌上 **臨床美術館⑧**

**「旅するArt」**

入居者さまの作品を多くの人に見てほしいという思いから  
 「作品が法人を飛び出して旅(展示)をする」=「旅するArt」として  
 2023年からさまざまな場所に作品を展示させていただいています。



2025.5.1(木)~5.30(金) 辛島公園地下通路



2026.1.23(金)~2.20(金) 大分銀行熊本支店



2025.2.3(月)~2.28(金) 未来会議室下通店 ミライアートギャラリー



2026.1.16(金)~1.31(土) 熊本市食品交流会館 ギャラリー

【表紙の作品を作ったお一人 谷口光子さまから】  
 色塗りを頑張りました。(表紙に選ばれ)一生懸命頑張った良かったなと思いました。

皆様の作品を  
 インスタグラムにて  
 公開しております

帯山中央病院  
 Instagram



2000(平成12)年6月22日生まれ。熊本生まれ、熊本育ちのシンガーソングライター。ライブ活動やラジオ番組への出演など幅広く活躍中。家業(父が営む(株)五山房)の一環で、シュークリーム「KURANO'SA(クラノサ)」の商品開発も手掛ける

心を照らす あたためる  
**HIKARIBITO**  
 ひかりびと さん

**「どこにもある、どこにもない」存在に**

シンガーソングライター TikTokクリエイター(熊本弁シンガー)  
**KEN-SHO(けんしょう)さん**

祐基会のロビーコンサートで歌って以来、入居者さまや職員の心をわしづかみにしたシンガーソングライターのKEN-SHOさん。「熊本弁シンガー」としてTikTokでも注目されているKEN-SHOさんに話を聞きました。

「なりきって歌って踊った子ども時代」

「歌手を目指したきっかけは？」

KEN-SHO 幼稚園児の頃からダンスを習っていたこともあり、子どもながらアースウィンドアンドファイヤーやジェイムス・ブラウンなどの曲を聞いて踊っていました。それに「マツケンサンバ」とにかくなりきって歌って踊るのが好きでした。ただ、子ども時代はどても恥ずかしがり屋で、ダンスレッスンには通っていてもステージへの憧れは持っていませんでしたが、なかなか自分の気持ちに正直に踏み込めませんでした。転機になったのは高2の頃。福岡に歌のレッスに通い出し、三代目J SOUL BROTHERSの活躍を目にして「こんなにかっこいい大人もいるんだ。自分もなりたいたい」と、迷いを振り切った気持ちになりました。

**ラジオ出演や商品開発などマルチに活動**

「現在の活動は？」

KEN-SHO シンガーソングライターとしての活動を基盤に、TikTokクリエイターとして「熊本弁シンガー」というコンテンツを展開。毎週金曜の午後3時からFMKの「KEN-SHO&榎山結のFRIDAY SHOW-TIME」という番組を担当しています。父が営む飲食業にも関わり、シュークリームをプロデュースするなどさまざまな分野に活動を広げています。「歌でやっていく」と決めた2年前、「年間30本ライブに出る」と決め、いろんなところに応募しながら平日は熊本空港の父の店で明太子を売り、夜は楽曲

制作、土日はライブに出る生活を続け、目標を達成した日々の「がむしやらさ」があったから、今につながっていると思います。

**感謝を込めて、見せたい成長**

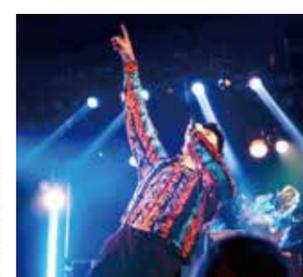
「今後の目標や大事にしたいことは？」

KEN-SHO 昨年末、初のワンマンライブで多くの学びがありました。今後は毎年1回、少しずつ会場を大きくしながらワンマンライブを開催していこうと考えています。今年10月に熊本でワンマンライブ、来年の6月頃までに熊本城ホールのシビックホールを予定しています。座って聞きたい人もいらっしやるでしょうし、いろんな人が足を運べる意味でもホールでのライブを大事に、感謝を込めて成長を見せていきたい。父の会社の明太子のパッケージに「どこにもある、どこにもない」というコピーが載っています。「いそうだけど、いない」。自分もそういう存在になりたいですね。

KEN-SHOさんの活動はこちらから



KENSHO.INFO



ライブ会場での熱いパフォーマンス

話を聞いて...

人とのつながりを大切にし、音楽と向き合っている姿に胸を打たれました。唯一無二のシンガーソングライターを目指して挑戦続けるKEN-SHOさんのさらなる活躍が楽しみです! (あらか)

## 適度な運動や食事 生活習慣病を防ぎ 「健康寿命」を伸ばそう

日本人の寿命は世界トップクラスです。「長生き」は嬉しいことですが、それも元気で過ごせばこそ。今回は「健康寿命」を伸ばして、いつまでも元気に暮らすコツを、当院のスペシャリスト3人がお伝えします。

### 教えてくれるのは…

医療法人祐基会 帯山中央病院

左から 栄養科主任

臨床検査科科长

リハビリテーション科主任

黒川文香 (管理栄養士)

笹原径子 (臨床検査技師)

佐伯美貴 (作業療法士)



### Q 「健康寿命」とは何ですか？

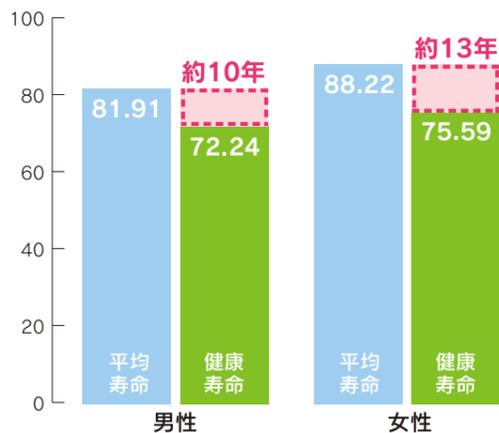
#### A 日常生活を制限されることなく暮らせる期間です 「平均寿命」との差を縮めましょう

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間をいいます。

熊本県の平均寿命(令和2年)は男性81.91年(全国9位)、女性88.22年(同5位)ですが、これが健康寿命(令和元年)になると男性72.24年(同37位)、女性75.59年(同24位)に。平均寿命から健康寿命を引いた期間は、健康上の理由で「日常生活に制限がある」暮らしになるわけです。それが男性は約10年、女性は約13年あります。この期間を短くすることが、伸びた寿命を存分に生きることになります。

健康寿命を伸ばし、人生の後半を楽しむために大切なのが、良質な睡眠、適度な運動、食事に気を付けることです。日常生活の良い習慣の積み重ねによって生活習慣病を防ぐことが健康寿命を伸ばすことにつながります。加えて、自分なりの楽しみ、生きがいといった精神的な充足感があることが大事ではないでしょうか。(笹原)

■熊本県の平均寿命(令和2年)と健康寿命(令和元年)の差



人体を構成する仕組みに興味があり、臨床検査技師に。データで皆さんの健康をバックアップしています。

- 勤務年数: トータルで25年
- 専門職での経験年数: 32年

[1日を元気に過ごすコツ]  
笑顔で挨拶! 何事もポジティブに♪

### Q 健康維持に大事な運動を教えてください

#### A 日常生活の中で気軽に取り組みましょう 適度な運動が良い睡眠にもつながります

運動することは、筋力や心肺機能を高める身体的効果だけでなく、精神的にも良い効果をもたらします。

ウォーキングなどの有酸素運動、スクワットなどの筋力トレーニング、ストレッチなどの柔軟運動を上手に日常生活に取り入れましょう。無理せず、少しずつ続けることが大切です。自宅でできることとして

- 椅子からゆっくり立ち、ゆっくり座る
  - 歯磨きしながら、かかとを上げて下ろす
  - テレビを見ながらストレッチ
- など、気軽に取り組みます。

また、日光を浴びるのも大事です。体調が良ければ外出し「エレベーターではなく階段を使う」「人と関わり、会話する」のも有効です。

そうして体を動かすことが良い睡眠にもつながります。疲れをためずにしっかり休みましょう。(佐伯)



高校生の頃、リハビリによって変わっていく家族の姿を見たことがきっかけで作業療法士を志しました。

- 勤務年数: 16年
- 専門職での経験年数: 27年

[1日を元気に過ごすコツ]  
生活リズムを整えて体を動かそう!

### Q 食生活で気を付けるポイントは？

#### A 食べるもの、時間、食べ方などちょっと気にして 「料理する」ことにも健康効果があります

「食」と「健康」は常に隣り合わせです。「食べること」に気を使っていれば、病気になるリスクを格段に下げられます。食事の効能を意識することは健康的に過ごす近道かもしれません。そのポイントは

- 寝る2時間前には食事を終える
- ひと口30回よく噛んで食べる
- 間食は9時~15時(活動モード)の時間帯に
- 週に2日は休肝日(アルコールを摂取しない)に
- 塩分は1日6.5~7.5g(みそ汁1杯が1.5g程度)

また、料理することは、頭や手を動かして認知症予防に効果があるといわれています。忙しくて時間がない方はカット野菜などを上手に活用しましょう。野菜やキノコ類と鶏むね肉や豚肉を蒸す「せいろ蒸し料理」は、手軽にバランスよく栄養が取れます。旬の食材を生かして料理を楽しみましょう。(黒川)



ナスやトマト、タマネギ、ピーマンなどの夏野菜を煮込み、そうめんに添えた一品(左)。疲労回復効果が期待できるタウリンが含まれるタコのマリネ(右)もこれからの季節にオススメ

料理が好きで、体に影響を及ぼす食べ物の栄養に興味があり管理栄養士に。料理がさらに好きになりました。

- 勤務年数: 3年
- 専門職での経験年数: 8年

[1日を元気に過ごすコツ]  
「おいしい」と言いながらご飯を食べよう(^\_^)

お気軽にお問い合わせください

[健診・ドック予約用フリーダイヤル]

■受付・お問い合わせ 平日8:30~17:00 TEL ☎0120-499-881



グループホーム悠祐 竹本則子さん

あなたの1ページを見せて♪

# Sketch book

今号のテーマ【教えて！ あなたの趣味は？】



1病棟 ポウテル・ビシャルさん



グループホーム六花苑 堀内一臣さん



ケアホームおびやま 迫田幸治さん



リハビリテーション科 山本英夫さん



グループホーム六花苑 西山雅美さん



1病棟 ダハル・アミットさん



グループホーム悠祐 麻生聡美さん



グループホーム六花苑 辻村美智子さん



グループホーム悠祐 市原千代美さん



## しあわせのおもてなし×専門職の記録 「おもてなし専記」

第13話 健康推進部

医療法人祐基会にはさまざまな職場があります。それぞれの部門で専門の力を発揮するスタッフの仕事を紹介します。

### 健診や人間ドックをさらに充実 病気の予防や早期発見に貢献します

2024年4月に設置された「健康推進部」。従来から行っている人間ドックや健康診断をより充実させ、受診される皆さまの健康維持や疾病予防に努める目的で発足しました。健康推進部の笹原径子副部長に話を聞きました。

#### 一「健康推進部」とはどのような組織ですか？

健診の予約から検査、診察、報告など一連の業務を一括して行う部署です。そのため、医師、保健師、看護師、診療放射線技師、臨床検査技師、管理栄養士、事務職と多職種で構成されています。

#### 一 一部の特徴を教えてください

月に1回の定例会議で、課題解決が迅速に決定できているのが特長として挙げられます。多職種でそれぞれ視点が異なるからこそ多様な意見が出て、思いもよらぬ改善案が生まれることもあります。

#### 一 仕事の喜びややりがいは？

人間ドックのアンケートの回収率が8割ほどと、多くの受診者からお声をいただいています。「食事がおいしかった」「説明が丁寧だった」などのお褒めの言葉をいただければうれしいですし、「少し寒かった」などのお声があれば、改善しています。そうして快適に健診を受けていただき、病気の予防や早期発見に少しでも貢献できることにやりがいを感じます。

#### 一 今後の目標や展望を教えてください

「保健指導の強化」を掲げています。健康な方にはその健康を維持していただきたいですし、気になる点や異常があった方にはその後の健康管理についてなど、すべてにおいてフォローアップしていく体制を確立していきたいと思っています。



「私たちが皆さまの健康維持・推進に努めています」。さまざまな職種の健康推進部メンバー



健康推進部の部長でもある消化器内科の前田誠士副院長による内視鏡検査の様子



保健師による保健指導の様子



お気軽に受付にお尋ねください

多職種がそれぞれの専門性を生かしている姿が印象的でした。受診者の声を丁寧に受け止め工夫を積み重ねていく姿勢に、部の温かさを感じます。「しあわせのおもてなし」がより良い健診につながっていくこと、そしてこれからの保健指導の広がりが楽しみです。(オダ)



医療法人祐基会  
帯山中央病院  
理事長／漢方専門医  
渡邊 賀子

## 教えて Caco先生

### 「春」に起きがちな不調には？

学校や職場では新年度を迎え、引っ越しや異動など環境の変化が大きい春は、気持ちが不安定になりがちな時季です。そんな春の不調を改善するための漢方や食生活についてお伝えします。

#### 【イライラやクヨクヨが 起こりやすい「気滞」】

漢方医学では、春は自然界の生き物すべての「気」が旺盛になり、五臓のうち「気」のコントロールを行う「肝」が働きすぎてダメージを受けやすくなる季節。そのため、高ぶった「気」が滞る「気滞」が起こりやすくなります。

「気滞」は、西洋医学でいう自律神経が乱れた状態に近く、イライラして怒りっぽくなる、クヨクヨして落ち込むなど、精神的に不安定になったり、のどの詰まり感やお腹の張りなどの症状が出やすくなります。



#### 【改善に、香りがポイントの 生薬や食材】

「気滞」を改善するには、香蘇散や半夏厚朴湯、加味逍遙散など「気」の巡りを良くする漢方薬が用いられますが、これら「気剤」といわれる漢方薬には、蘇葉・陳皮・薄荷など、香りが重要な役割を果たす生薬が使われています。

普段の食事でも、香りのよい食材を取るとは「気滞」の改善につながります。料理の味を引き立たせるために使われるシソ・ネギ・ショウウガ・ニンニク・ミョウガ・バジル・パクチーなど「薬味」ともいわれるような香味野菜は、その代表格です。



#### 【腸内環境を整えて心身ともに健やかに】

近年、「脳腸相関」といって腸と脳は深い関係があることが分かっています。例えば「幸せホルモン」とも呼ばれ、心の安定に好影響を与える神経伝達物質「セロトニン」。この物質を生成する材料になる「トリプトファン」という必須アミノ酸は、大豆・卵・チーズなどに多く含まれ、腸で吸収されて脳に運ばれます。

また「セロトニン」は「メラトニン」に変化することで睡眠の質とも深い関係があり、腸内環境を整えることがこれらの神経伝達物質を増やすことにつながります。みそやキムチ、ヨーグルトなどの発酵食品で乳酸菌をはじめとする善玉菌を増やし、腸内環境を整えて心身ともに健やかに過ごしましょう。

心身のトラブルの予防や改善のためには、  
普段から食事に気を付けることが大事ですよ。

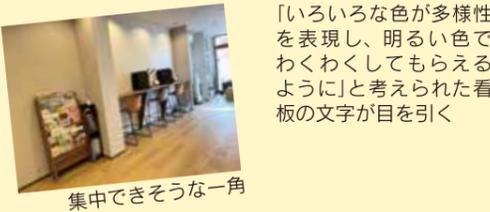




**社会に出るための一歩目を  
地域で支援する準備“基地”**



**自立訓練や就労継続支援の場**  
 帯山中学校方面から東バイパスを越えて少し行くと左手に「オビヤマベース」のカラフルな文字の看板が目飛び込んできます。この建物は、1階が「自立(生活)訓練事業所」、2階が「就労継続支援B型事業所」として主に使われている、障害のある方の「基地」です。  
 障害者福祉に携わって20年近くになるという代表の池田祐介さんが、2022年8月に開設。引きこもり期間が長いなど就労のイメージがつかめない方たちの、社会に出る第一歩の場として自立(生活)訓練事業を



「いろいろな色が多様性を表現し、明るい色でわくわくしてもらえるように」と考えられた看板の文字が目を引く

集中できそうな一角

**一人一人の課題に合った支援を**  
 ソファ席もあれば壁に向かって集めることができるデスク席もある1階スペースには仕切りがありません。温かな雰囲気の中で、人と交わることができそうです。「自立支援の内容は一人一人の課題によって違うので、就職を目指す方にはパソコンや面接準備などのプログラムを提供。趣味の手芸などをして、ここを『居場所』として過ごす方もいます」と、池田さん。2階は、企業から請け負った仕事



玄関を入ると、利用者さんが作ったさまざまなアート作品が並んでいます

スタート。「自立訓練は利用期限が2年の有期限サービス。2年後、社会に出るのにも少し時間が必要かなと感じる方や引き続き通所されることで安定される方がいらつやつたことから25年4月に就労継続支援B型事業所を開所しました」

**地域に根差した活動を続けたい**  
 池田代表は「地域の中で支援し、地域にお渡しするイメージで始めました。この地域は東区と中央区どちらからも来やすいので、いろんな人に利用していただきたいですね」と話します。  
 障害者の就労支援に長く携わってきた経験から、「障害があっても環境整備で力を発揮する人を見てきました。障害者雇用への理解が進み、障害の有無にかかわらず相手を思いやる、お互いが無理をしない、一人で頑張るのではなく社会として取り組む。そういったことが大事」と社会の課題を話すとともに「だからこの地域に根差した活動を続けていきたい」と、穏やかに語ってくれました。



この日は電子機器の基盤を入れるプラスチックの清掃作業に取り組む姿が

を利用者さんに提供し、作業した分の工賃を払うB型非雇用型事業所。作業室と休憩室があります。

**【取材を終えて】**

オビヤマベースで黙々と作業に取り組む利用者さんの丁寧さと高い集中力に感心しました。まだまだ偏見や理解してもらえないことなどが多いであろう障害者雇用への支援が社会全体に広がるよう願います。(さかい)

**オビヤマベース**  
 熊本市中央区帯山4丁目2-84  
 TEL096-285-1488  
 営業時間:9:00~17:00 土日祝日休み



**こんにちは! ゆうゆです**

帯山中央病院のマスコット、家族型ロボットの「ゆうゆ」です。「胃内視鏡検査」って聞いたことはあるけど、どんな検査かな? 何が分かるのかや、検査を受ける時の注意点などを聞いてきたよ。参考にしてね!

**「胃内視鏡検査」について、おしえて!**

胃内視鏡は、口や鼻から細いファイバースコープを入れて、食道や胃、十二指腸などの状態をモニターで直接見る検査です。炎症や潰瘍、早期がんの発見に非常に有効です。また、必要に応じて組織の一部を採取し、詳しく病理検査ができるのも特徴です。

**Q 胃内視鏡検査って  
どんな時にするの?**

胃の不調が続く、違和感があるなど気になる症状がある場合、また健康診断でがんなどを早期発見・予防したい時にいきます。詳しくは、受付やお電話にてご相談ください。

**Q 検査前の食事は  
どうすればいい?**

検査前日の夕食は21時までに済ませます。固いものを避け、消化の良いものにしましょう。検査当日は、検査が終わるまで食事はできません。水分(水のみ)は適度に取ってください。



内視鏡検査は基本、**午前中**です。  
 お気軽にお問い合わせください。  
**TEL096-382-6111**  
 (平日8:30~17:00)

**Q 毎日の薬、  
服用してきていいの?**

血圧の薬・心臓の薬を飲まれている方は、いつも通り服用してお越してください。糖尿病のため内服・インスリン注射中の方は、服用・注射はせずにお越してください。

