



あ

だ

お

よ

ば

り



Vol. 53

情報管理広報委員会



1983年4月創刊の月刊誌、“安心”へ、当院の古澤顧問の体験談が掲載されました。

“足もみを始めたら水虫と、うおのめがきれいに消えて重い腰痛と高血圧も改善”と題して、本人が20年以上続けている足もみについて、取り入れたきっかけから、効果を得られるまでの長い日々の地道な努力が事細かくまとめられています。

今では、水虫・うおのめは勿論のこと、腰痛・高血圧も改善され、本人いわく、年齢よりも若く見られるとの事でした(笑)

現役の訪問看護師として現在も足もみが活かされ、足もみを通じて患者さんとの信頼関係が築けたのではと結ばれております。

皆さんも一度実践してみてくださいはいかがですか！

特別付録 大きくて見やすい足もみポスター

# 安心

2022/11

## 足もみで超健康!

鎌倉殿俳優もよみがえった!

せんぶ療法

めまい 耳鳴り 高血圧 糖尿病 腰痛 ひざ痛 老眼

高めの血圧が薬に頼らず降下！固いウオノメも消失 佐藤日作さんはぎっくり腰とくるくるめまいを克服 腎機能を高めて老廃物を追い出す「毒出し足もみ」

朝ごはんの虫歯防ぎ

不整脈 心房細動 脈外収縮 自力でよくする方法

チーズが虫歯を予防

朝ごはんの虫歯防ぎ

腎臓を元気にする

血圧が安定 腸が整う

足もみ体験談の紹介ページ

### 古澤さんの「足もみ」

こぼれ話

20年以上続ける足もみのおかげで、年齢よりも若く見られます。髪は、毛量も増えました。白髪は減っています。

20年以上続ける足もみのおかげで、年齢よりも若く見られます。髪は、毛量も増えました。白髪は減っています。

1回の足もみで血圧が20〜30ミリ下がる

「足もみ」は、脚の裏側から足の裏まで、足の指まで丁寧に揉みこみます。揉みこむときは、足の裏の皮膚が赤くなるまで、揉みこみます。揉みこむときは、足の裏の皮膚が赤くなるまで、揉みこみます。

「足もみ」は、脚の裏側から足の裏まで、足の指まで丁寧に揉みこみます。揉みこむときは、足の裏の皮膚が赤くなるまで、揉みこみます。揉みこむときは、足の裏の皮膚が赤くなるまで、揉みこみます。

### 足もみ体験談

## 足もみを始めたら水虫と うおのめがきれいに消えて 重い腰痛と高血圧も改善

「足もみ」は、脚の裏側から足の裏まで、足の指まで丁寧に揉みこみます。揉みこむときは、足の裏の皮膚が赤くなるまで、揉みこみます。揉みこむときは、足の裏の皮膚が赤くなるまで、揉みこみます。

「足もみ」は、脚の裏側から足の裏まで、足の指まで丁寧に揉みこみます。揉みこむときは、足の裏の皮膚が赤くなるまで、揉みこみます。揉みこむときは、足の裏の皮膚が赤くなるまで、揉みこみます。

「足もみ」は、脚の裏側から足の裏まで、足の指まで丁寧に揉みこみます。揉みこむときは、足の裏の皮膚が赤くなるまで、揉みこみます。揉みこむときは、足の裏の皮膚が赤くなるまで、揉みこみます。

## 火の国サラマンダーズの応援に行って来ました

さる10月10日(土曜)、当院の冠試合でもある、九州アジアプロ野球機構、火の国サラマンダーズと、福岡北九州フェニックス戦がリブワーク藤崎台球場で開催されました。

当日は応援する火の国サラマンダーズにとっても今年の優勝を左右する大事な一戦でもありました。結果は、最終回の集中打等で2点差をひっくり返しての大逆転サヨナラ勝ちと言う劇的な試合展開となりました。

球団社長曰く、今年一、いや球団創立以降で一番の試合だった！と興奮気味に話されたのが印象的でした。間近で見るプロならではのグラブさばき、流れるような連携プレー、150kmを超える剛速球等、野球好きにはたまらない貴重な時間となりました。

その後、火の国熊本サラマンダーズは九州リーグ優勝を飾り、独立リーグの日本一を決めるグランドチャンピオンシップも制し、初の日本一となりました。



〈総務課：河野 功〉

## 新型コロナウイルス陽性患者受入病床整備しました

令和4年9月12日、新型コロナウイルス感染症陽性患者の受け入れを行う重点医療機関(確保病床数4床)に指定されました。

2階病棟(急性期治療病棟)45床中4床を、精神疾患で軽症の新型コロナウイルス陽性患者受け入れ病床とし整備致しました。

病棟内を病原体によって汚染されている区域(汚染区域)と汚染されていない区域(清潔区域)に区分けし、人、物の移動を制限。受け入れ病床全てに室内の気圧を室外よりも低くすることで、ウイルス等で汚染された可能性のある空気を室外に逃さないように陰圧用換気システムを増設し、感染症拡大防止に努め受け入れ体制をとっております。

施設面の制約はございますが、当院の専門性を活かし、熊本県における医療機関の逼迫状況解消に少しでもお役に立てればと思っております。



〈看護副部長：源嶋 照幸〉

# デイケア レクレーション 天草方面に行って来ました

月に一度のお楽しみ！院外レク。今回は天草方面という事で、リゾラテラスへ。

バイキング万葉で昼食。種類が多くお刺身など天草ならではの料理も並んでいました。

その後はそれぞれ買い物や施設内見学などを行いました。天気も気候も良く、満足する1日を過ごす事が出来ました。



## 病院の理念

- 「ひと」 その人らしさを大切に
- 「こころ」 こころのリハビリを通して
- 「和」 地域に和をひろげます

## 病院の基本方針

- 一、人権の尊厳      ところを病む方々の「ひと」としての尊厳を何よりも尊重し、患者さんやご家族に、やさしさと思いやりの心で接します
- 一、人間的成熟      医療にかかわるプロとしての自覚と誇りを忘れず人間的成熟を目指し、たゆまぬ努力を続けます
- 一、チーム医療      全ての職種の職員は、それぞれの専門性と役割を果たすと共に互いに連携し合い、より質の高い医療サービスを提供します
- 一、地域社会との連携      地域との情報交換を密にし、予防と安らぎの場を提供しながら、社会復帰を通じた生活活動支援に積極的に取り組みます

## 病院所在地 & アクセスマップ



医療法人社団 明心会  
**あおば病院**  
精神科・心療内科

〒869-0513  
熊本県宇城市松橋町萩尾2037番地1

TEL : 0964-32-7772  
FAX : 0964-32-7333

URL: <http://www.aoba-hospital.jp>