

あんじ

“あんじ”とは、北松浦半島地方の言葉で、航海術・航海者のことを言い、漢字を当てれば“**行師**”、あるいは“**按針**”と書きます。

2026年①

第16号

発行
松浦中央病院

長崎県松浦市志佐町
浦免856番1

contents

巻頭言 院長、副院長 ごあいさつ

特集

長崎県県北地域リハビリテーション 広域支援センターの運営について

ミニ 特集

- ・地域の医療・介護関係者へ向けた研修会について
- ・自宅でできるエクササイズ講座 ～ストレッチ(上肢・体幹)編～
- ・栄養管理室より「旬のレシピ」
- ・CT・MRI・骨密度 紹介画像検査について

不老山総合公園(松浦市)

私たちは「地域に寄り添える 医療と看護」を実践していきます

診療科目

内科 人工透析内科 循環器内科 呼吸器内科 外科 消化器外科 肛門外科
整形外科 リハビリテーション科 耳鼻いんこう科 皮膚科 放射線科 泌尿器科

診察受付

月～金曜日／午前8:30～11:30・午後13:00～16:00
休診日／土日曜・祝日、年末年始

ご自由にお持ち帰りください



独立行政法人 地域医療機能推進機構

松浦中央病院



ごあいさつ

独立行政法人地域医療機能推進機構
松浦中央病院 院長 内山 明彦

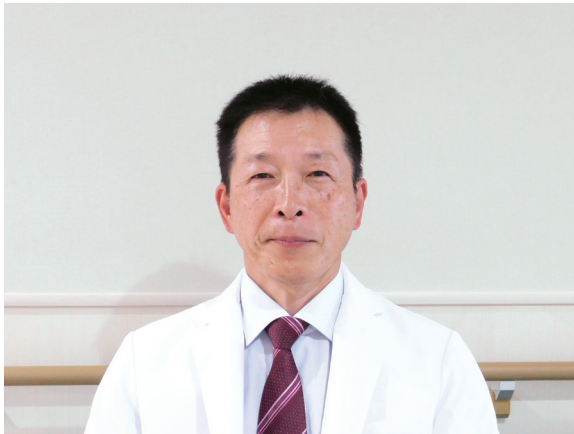
この度、令和8年4月1月付で萩原淳院長の後を引き継ぎ松浦中央病院の病院長に就任いたしました地域医療機能推進機構九州地区理事の内山明彦と申します。

当院は令和2年11月1日に長崎県松浦市に新築移転をし、早5年が経ちました。許可病床も67床からスタートし令和6年11月には、85床(内訳：急性期一般47床、地域包括ケア38床)に増床し、現在13科の診療体制をとっています。また、診療事業、リハビリテーション、訪問看護および透析も実施しており、地域住民の健康保持増進に日々努めております。

救急医療につきましては当院の松浦市移転の目的でもあり、市内唯一の二次的救急を担う医療機関としての積極的な救急患者の受け入れを進めております。また、佐世保市をはじめ市外の病院との連携も強化しており、急性期医療を終えた方の継続治療や社会的復帰支援にも力を入れ、長崎県県北医療圏の地域包括ケアの一翼をこれからも担っていきたいと考えております。

これからも地域に根差した病院を目指して職員一同日々努力してまいりますので何卒よろしくお願い申し上げます。





ごあいさつ

独立行政法人地域医療機能推進機構

松浦中央病院 副院長 出口 伸治

このたび、令和8年4月1日付で松浦中央病院の副院長に就任いたしました出口伸治と申します。わたくしは佐賀大学を卒業し九大整形外科教室の関連病院に勤務ののち、高校まで生活していた壱岐市にもどり整形外科の診療所で14年診療をしてきた臨床医です。この春、還暦を契機に松浦に赴任することとなりました。

当院が松浦に誕生して数年が経ち、外来患者や手術数も安定して増加傾向にあり病院として安定した状態を迎えているようです。しかし、さらに患者さんに愛される病院になるために模索をつづけなければなりません。この北松地区にあればこそその救急患者を受け入れ、早期手術・急性期・包括病棟・自宅退院もしくは紹介先への転院までの一連の流れをさらにスムーズにみなさまのご期待にこたえるものにするべく職員は日夜研鑽を積んでいます。管理側は、限られた医師などの人材をもっとも効率よく配置し、地域の医療機関の皆様から安心して患者さんを預けていただけるように、医療の質の向上をめざして心を配っております。

臨床の職員一人一人は日々の現場で、電子カルテでの情報の共有化、指示の明瞭化について、ときにアナログ手段も併用しながらさらに効率的に安全管理をおこないつつ患者さんの満足度を高めるよう工夫し、親しみを持っていただけるような取り組みをしています。細部に至らないことも数々あると思いますが、皆様のご意見を励みに邁進してまいりますのでよろしくお願いいたします。

各医療機関の皆様方が住民の健康面での安全保障の構築という目標においてJCHO松浦中央病院とともに さらにご活躍ご繁栄なさいますことを祈念いたしご挨拶とさせていただきます。



地域リハビリテーション

長崎県県北 地域リハビリテーション 広域支援センターの 運営を開始しました



リハビリテーション部 主任作業療法士 市丸 大輔

当院は、令和8年度より長崎県から委託を受け、「長崎県県北地域リハビリテーション広域支援センター」を院内に併設し、運営を開始いたしました。

本センターは平戸市、松浦市、佐々町の関係機関・施設・団体の皆さまのご協力のもと、高齢者や障がいのある方がご自身の住み慣れた地域で安心して生活を続けられるよう、リハビリテーションや介護予防を含めた地域支援の充実を目的として活動しております。また、地域リハビリテーションの推進に携わる医療・介護・福祉関係者が集い、研修会や情報交換等を通じ、地域全体の支援体制の向上を目指しています。

令和8年6月5日(金)には、たびら活性化施設において、県北地区(松浦市、平戸市、佐々町)の協力施設にご参加いただき、全体会議を開催しました。会議では、センター長代理の出口副院長の挨拶からはじまり、大和田野副理学療法士長の司会のもと、令和8年度の事業計画や地域リハビリテーション推進に向けた取り組みについて情報共有を行い、関係機関との連携体制の強化を図りました。

今後も県北地域の協力施設・関係機関との連携を図り、地域住民の皆さまが安心して暮らし続けられる地域づくりを目指し、地域リハビリテーション活動の推進に取り組んでまいります。今後ともご理解とご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。



地域の医療・介護関係者へ向けた 研修会を行いました！

ドライブシミュレーター編

リハビリテーション部 主任作業療法士 金子 兄太

令和8年5月21日に当院にて地域の医療機関や施設、居宅事業所等に従事されている方々を対象に自動車運転支援についての研修会を行いました。以前よりドライブシミュレータ(以下、DS)については本誌でも紹介させていただきましたが、今回は実際に参加者に体験していただくことで、より具体的なDSの評価内容や使用方法について知っていただくことができたと思います。

近年、高齢ドライバーによる事故がメディアでも多く取り上げられ社会問題となっています。松浦市も公共交通機関の減少と高齢化により、移動

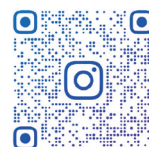
手段と生活の再構築に関して避けては通れない課題だと思います。だからこそ「地域で支える」ということがとても重要であり、連携強化が必要になってきます。今回の研修会がその一助となれば幸いです。

最後に、毎月第3木曜日に当院で研修会を行っています。参加される皆様に満足していただけるようなテーマ・内容を考えながら開催していきたいと思いますので、今後も是非参加していただき、地域の輪や連携を密に取りながら、「地域で支える」顔の見える関係作りに繋がればと思います。



研修会の最新情報

松浦中央病院
公式Instagramにも掲載しております。
ぜひご覧ください！



@JCHO_MATSUURA2025

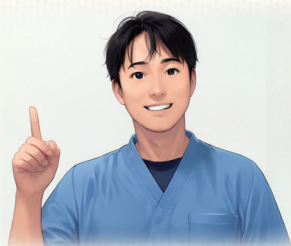


自宅でできるエクササイズ講座

～ストレッチ(上肢・体幹)編～



ケガの予防のためには
運動前後のストレッチが大切です。
自分のペースで
無理のない範囲で行いましょう!



リハビリテーション部
主任作業療法士
金子 兄太

腰・わき腹のストレッチ



背筋は伸ばしたまま



しっかり体をまわす

- ① 椅子に座り右側から後ろを向くように上半身をねじります。
- ② 5秒間保持した後に、左にも5秒間ねじります。
- ③ 交互に5秒ずつ、2～5回繰り返します。

ポイント!・頭だけでなく体がしっかり横を向くようなイメージで行います。
・背筋はしっかり伸ばして行います。

手首のストレッチ



手の指全体を握る



手の甲を手前に引き寄せる

- ① 右の手のひらを下にして前に伸ばします。
- ② 左手で右手の指全体を握り、手前に引き寄せて10秒間保持します。
- ③ 左手で右手の甲を握り、手前に引き寄せて10秒間保持します。
- ④ 左手も同様に行います。

胸郭のストレッチ



肩甲骨を寄せる



横から大きなボールを持つイメージ

- ① 肘を曲げた状態で肩甲骨を寄せながら胸を張り5秒間保持します。
- ② 次に手を横に広げ、体の前で大きなボールを抱えるイメージで5秒間保持します。
- ③ 交互に5秒ずつ、2～5回繰り返します。

ポイント!・肩甲骨の動きをしっかり意識します。

肩まわし(ストレッチ)



- ① 両肩に手を乗せ、肘で円を描くように前から後ろにゆっくり10回まわします。
- ② 後ろから前にも同様に10回まわします。

ポイント!・肩甲骨を意識して、大きくまわします。

全身のストレッチ



- ① 仰向けになります。
- ② 両腕を挙げ、体全体を伸ばすように背伸びをして10秒間保持します。





疲労回復にも!! アスパラとささみの レモン炒め

グリーンアスパラガスは、カロテン含有量は少なめですが、一度に食べる量が多いため、トマトと同様、緑黄色野菜に含まれます。野菜の中でもたんぱく質や糖質が割合に多いほか、ビタミンB1、B2、C、K、葉酸などビタミン類を豊富に含みます。また、穂先の部分には、アミノ酸の一種であるアスパラギン酸や動脈硬化や高血圧を予防するルチン、シワやたるみなどの老化を予防する働きがあるグルタチオンという抗酸化物質が多く含まれるなど、栄養価の高い野菜です。

「独立行政法人農畜産業振興機構」より



アスパラとささみの
レモン炒め

材料 (2人分)

- ささみ 200g
- アスパラガス 120g
- 無塩バター 小さじ1/2
- めんつゆ(2倍濃縮) 小さじ2
- レモン 1/2個



作り方

- ① ささみは一口大に切ります。
- ② アスパラガスは根元から1cmの部分を取り落とし、ピーラーで下から3cmの部分の皮をむき、3cm幅に切ります。
- ③ レモンはいちょう切りにします。
- ④ 中火で熱したフライパンで塩バターを入れて、①と②を炒めます。
- ⑤ ささみに火が通り、こんがりとし焼き色がついたら、めんつゆと③を加えて、味が全体的になじむまで中火で炒め、火から下ろします。
- ⑥ お皿に盛りつけて完成です。

副栄養管理室長：川浪 めぐみ

CT・MRI・骨密度 紹介画像検査について



▲ 80列X線CT装置



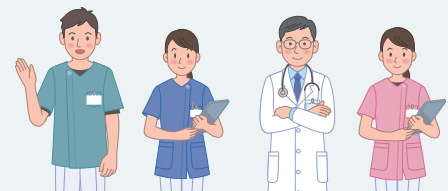
▲ 1.5テスラMRI装置

紹介画像検査とは、当院以外の病院様から診療情報提供書で検査依頼を行っていただき、画像検査を行い、後日検査結果と診療情報提供書を検査依頼を申し込まれた病院様へお返しのシステムです。

当院では検査と読影をメインに行うものです。詳しい検査結果の説明は後日かかりつけの先生から受けてください。

画像検査は事前予約が必要です。患者様本人から直接の検査依頼はお受けできません。

ご詳細につきましては、当院ホームページにも記載しております。お問い合わせやご不明な点等ございましたら、お気軽に当院までご連絡ください。





松浦鉄道 …… 西九州線 松浦駅 下車徒歩5分
自家用車 …… 西九州自動車道を松浦ICで下り
松浦市街地方面へ車で5分

平日／9:00～17:00(土日・祝祭日は休診となります。)
※急患の際はいつでもご来院ください。

14:00~19:00



独立行政法人 地域医療機能推進機構

松浦中央病院

Japan Community Health care Organization : JCHO

〒859-4594 長崎県松浦市志佐町浦免856番1

TEL 0956-72-3300

FAX 0956-72-3310

URL <https://matsuura.jcho.go.jp/>

健康管理センター TEL 0956-72-5700

訪問看護ステーション TEL 0956-72-3340

松浦中央病院



- ♥ 当院からのお知らせ
♥ 院内外で行われるイベントの様子
♥ 各部署の取り組みの様子
など、様々な情報を発信中!

Follow Me



ぜひ、
ね・フォローを
してくねがい
します。



©JCHO_MATSUURA2025