



キムラの四季～秋桜～



2025年 第53号

拝啓 秋涼の候、ようやくしのぎやすい季節となりますが、皆さまいかがお過ごしですか。
もうしばらくは残暑が続きそうです。体調にはくれぐれもお気をつけ下さい。
さて、今回は「和の会20周年記念講演会のご案内」と「スポーツの秋♪運動しよう♪」についてです。
これからの生活のお役に立てれば幸いです。 敬具



オストメイトの暮らしを考える 「和」の会20周年記念講演会

お気軽に
ご参加
下さい

と き 令和7年10月25日（土）

13:00～16:30（受付 12:00～） 参加費・駐車場無料

ところ 大腸肛門病センター高野病院6階グリーンホール

（熊本市中央区大江3丁目2-55 ☎096-206-3330）



テーマ「19歳で人工肛門、偏差値30だった僕が医師になって考えたこと」

講師 石井 洋介 医師（医療法人社団 おうちの診療所中野 院長）

＜石井先生プロフィール＞

自身が潰瘍性大腸炎のため19歳で大腸を失ったことをきっかけに医師を志す。
高知大学医学部卒後、大腸癌などの知識普及を目的としたスマホゲーム「うんコレ」の開発・
監修、「日本うんこ学会」の設立を行う。厚生労働省医系技官等を経て、病院の外の医療の
充実に力を入れることを決意。在宅医療診療所グループを展開し、おうちの診療所中野院長、
株式会社 omnihel 代表取締役、高知大学デジタルヘルス学特任准教授など兼任。

主な著書に『19歳で人工肛門、偏差値30の僕が医師になって考えたこと』（PHP 研究所 2018年）『便を見る力』（イーストプレス社 2024年）などがある。



テーマ「オストメイトと家族の支援に役に立つ認知症の知識」

講師 安武 綾 准教授（熊本県立大学 総合管理学部 総合管理学科 公共専攻）

海外留学中のためオンラインでの講演となります

＜安武先生プロフィール＞

1999年より慶應義塾大学病院消化器外科病棟看護師を経て、東邦大学医学部看護学科、
熊本保健科学大学、熊本大学大学院生命科学研究部にて老年看護学、在宅看護学、公衆衛
生看護学等を担当する。現在は、「認知症の人と家族のためのソーシャルサポートシステムの構築」
に関するテーマを研究し、現在は、高齢者福祉分野の教育を行っている。

国家資格：正看護師、保健師（日本認知症ケア学会、日本公衆衛生学会など）

最終学歴：聖路加国際大学博士後期課程 公衆衛生看護学 修了 博士(看護学)

主な著書：「認知症 Plus 家族支援」



ご予約不要です♪ 皆様のご参加お待ちしております♪



スポーツの秋！美味しいご飯を食べて運動も♪♪



スポーツの秋がやってきました！運動不足になっていませんか？

残暑の影響で外出の機会が減っている方が多いと考えられます。おうちに閉じこもりきりになると人との関りが少なくなる、運動不足になるなど体も頭も動かさない生活になってしまいます。このような生活が続くと、心身の衰えにつながります。おうちでじっとしている時間を減らし、自宅でできる体操や屋外を散歩するなどし心身の健康を保ちましょう♪

◎ 運動をするとどのような効果が得られるの？

- ① 身体機能にのっての筋力が向上し、転倒や骨折などケガの予防に役立ちます。
- ② 血行が良くなるため内臓の働きが活性化し、食欲増進、腸内環境が良くなることで免疫が高められます。
- ③ 脳に適度な刺激を与えることで、物忘れを防ぎ精神を安定させる効果もあります。



**運動は継続して行うことが大切ですが
ご自身の体力にあわせて無理のない範囲でできることから始めていきましょう。**

今回、高齢者でもできる椅子をつかった運動をご紹介します！！

1 ふくらはぎの筋力アップ (目安 10-20回)

☆座って行う場合



かかとを上げ下げする

2 膝上の筋力アップ (目安 片足5-10回)



つま先を上に向け、ひざが曲がらないように
ゆっくり足を伸ばして5秒保つ

3 ももの筋力アップ (目安 片足10回)

☆座って行う場合



ひざをゆっくり上げて5秒保つ
反対も同様に

4 お尻の筋力アップ (目安 片足5-10回)



つま先は正面に向けたまま、片足を横へ
ゆっくり上げて5秒保つ、反対も同様に

ストーマショップ
有限会社キムラ

〒860-0834

熊本県熊本市南区江越2-1-18



TEL:096-334-0700 FAX:096-334-0710

○営業時間/AM:9:00~PM5:00

○定休日/土・日・祝祭日

熊本 ストーマ キムラ

検索

URL: www.u-kimura.jp 株式会社キムラが新しくなりました！