白報

Vol.19

心でつながる身近な医療を目指して

医療法人 白報会グループ

〒110-0008
東京都台東区池之端1-2-18　MG池之端ビル8F
TEL：03（5814）8989　FAX：03（5814）8900
URL | http://www.hakuhoukai.com

新年のご挨拶

新年、明けましておめでとうございます。

今年も職員一同、ご関係者各位、輝かしい新春を共にお迎え出来ましたこと心よりお慶び申し上げます。

昨年も社会情勢が厳しい中、また自然災害も多く、被害にあわれた方々に心よりお見舞い申し上げます。

昨年は当法人最大規模のクリニック、ドクターランド幕張の立ち上げに始まり、春を迎え、訪問診療の大きな点数改正が施行された事で前半は苦戦を強いられました。

この厳しい状況においても、先生方をはじめとした職員の多大な尽力により変わらぬ医療提供が出来ております事、大変頼もしく感じております。

年の後半では、長年思い描いておりました産後ケアセンター事業、美容の新規事業などにも取り組め、さらにグループ事業が発展できた事も大きな財産になったと手応えを感じております。

新規事業の産後ケア事業については国内の認知度を高め、価値の創造を目指すべく、まだまだ試行錯誤の段階ではございますが、業界の先駆者となり得るよう尽力してまいります。

社会情勢、25年問題などを背景に当グループとして前途に多々課題はございますが、設立15周年を迎えた本年、成長の途上と捉え、先ずは春の入間藤沢幸楽園新規開設と同時に、事業展開のエリアを関東圏以外にも拡充し更なる地域医療貢献に取り組んで参ります。

我々、白報会グループ職員一同は今年も医療提供を基盤に更なる社会貢献に邁進致します。

どうか本年も皆様におかれましては良いお年でありますようお祈り申し上げるとともに変わらぬご助力、ご協力を賜りますよう心からお願い申し上げます。

理事長　白　昌善

王子病院 名称変更のお知らせ

この度、平成二十五年九月に医療法人白報会グループの傘下になった医療法人社団貴友会 王子病院を新たに医療法人社団中央白報会 白報会王子病院と名称変更致しました事をお知らせ申し上げます。

今後につきましてもご支援くださる皆様方のご期待に沿いますよう、これからも地域に密着した病院（一般病床百十二床、透析病床五十床）として、医療の貢献により一層寄与致しますよう、職員一同、情熱をもって邁進する所存でございます。何卒倍旧のお力添えを賜りますよう宜しくお願い申し上げます。

ホームページ：
http://hakuhoukai.com/hospital.html

レーザークリニック上野 開設

この度、平成26年12月8日にレーザークリニック上野が開院致しました。

昨年の8月に開院した池袋より2事業所目のレーザークリニックとなります。

上野の中央通り沿いのビルに約40坪の面積を構え、1事業所目の池袋より広く、施術も8名対応、パウダールーム等の設備もゆったりと使用頂ける空間になっております。

院長の菅麻里子先生をはじめとするスタッフ一同、白報会グループ、関係者の方々のキレイのお手伝いが出来れば嬉しく存じます。

お得な回数券なども販売しております。

ご興味ある方は一度お問合せください。

洗面

パウダールーム

フロント

施術室

レーザークリニック上野
上野駅不忍口より徒歩3分
台東区上野4-5-5　455上野ビル6F
tel.0120-150-006
http://laserclinic-bihaku.com/

忘年会

今年も白報会グループの忘年会が3会場にて開催されました。

東京会場は今年から上野の「オーラム」で開催されました。

冒頭の理事長あいさつでは職員一同に労いの意を述べられ、今年の新規事業について開始の経緯、進捗状況などを話されました。

また、乾杯のご発声は来賓で参加された元ヤクルトスワローズの杉浦享様より頂戴しました。

東京会場でマグロの解体ショーも行われ、会場は大盛り上がりのうちに時間は過ぎました。

また恒例のビンゴ大会では特賞の韓国旅行に加えお小遣い付!という景品まで用意されたり、理事長との現金3万円をかけたジャンケン大会など会場は盛り上がりました。

12月17日の埼玉西部地区の忘年会では各々余興があり、中でもフラダンスショーは男性もコスプレ?衣装で優美なダンスを披露されました。

［医療ニュース］ 朝が変わる！ 寝る前のちょこっと習慣

最近、朝起きるのがツラくて……。いつも目覚ましを止めたのに気づかないから、毎日遅刻ギリギリ。シャキッと起きて、余裕で1日を始める方法ってあるのかな？

【自律神経が切り替わる朝は「バタバタ」するとカラダに悪い】

朝は時間との闘い。目覚めが悪いとさらに時間がなくなって、気持ちは焦るし、家の中を走り回ることになります。ところが、こんな朝の「バタバタ」が、1日を台無しにしてしまうこと、知っていましたか？ 眠っている間、人間の体は自律神経のうち、リラックスをつかさどる副交感神経が優位になりますが、朝、目覚めるとともに、徐々に活動モードの交感神経優位に切り替わります。つまり、朝はちょっとしたことで自律神経が乱れやすい時間帯。この時間にバタバタすると、副交感神経から交感神経への移行がスムーズにいかず、疲れやすくなったり、1日中ボーッとしたりする原因になるのです。

【朝、スッキリ起きられないのは夜のせい。夜習慣を変えてみて】

朝はスッキリ目覚めてゆったり過ごしたい、と思っても、朝起きてから準備するのでは間に合いません。実は朝の目覚めは睡眠の質に左右され、その睡眠の質は前日の夜の過ごし方にかかっているのです。そこで、睡眠の質を上げて朝スッキリ目覚めるための、夜のおすすめ習慣をご紹介します。できそうなことから試してみて、朝のスッキリ度をチェック。試す前よりスッキリしたと感じたら、ぜひ続けて！

朝のお悩み1 起きられない

★ 目覚ましは90分の倍数でかけ、起きる時間を声に出す

睡眠は90分単位で浅い眠りと深い眠りが交互に訪れます。「6時間後」「7時間半後」など睡眠時間が90分の倍数になるように目覚ましをかければ、目覚めがスッキリ。さらに明日の起床時刻を声に出して言えば、脳にもセットされて、その時間に目覚めやすくなります。

朝のお悩み2 体が重い

★ 夕食には、翌朝、便をスッキリ出す食べ物を

夕食の内容が、翌朝のお通じを左右します。スムーズなお通じのためには、食物繊維を多く含む根菜類や野菜を積極的に摂りましょう。また、夕食の量が少なすぎると便秘につながります。肉や魚、豆などのたんぱく質もしっかり摂って、朝の快便に備えましょう。

★ 寝る2時間前には食べるのをストップ

朝、体が重いと感じる人は、寝る前に食べていませんか？睡眠中は胃腸の働きが止まるので、寝る前に食べたものが胃の中に残って体に負担をかけ、睡眠の妨げになります。寝る前2時間以降は食べるのをやめて、胃の中のものを消化してから眠りに入りましょう。

★ 寝る前に1ヶ所だけほぐすなら「ふくらはぎ」を

1日中活動してカチカチになった体を、ストレッチなどでほぐして全身の血流をよくしてから寝れば、翌朝のスッキリ度が違います。時間がない時や、全身はめんどくさいな…と思う時はふくらはぎだけでもほぐして。重力の影響が下半身にたまった血液が戻りやすくなり、朝のむくみも改善します。

朝のお悩み3 気持ちが重い

★ 寝る前3分間は、今日あったいいことを考える

眠る前にイヤなことを考えると、脳のストレスになって眠りの質が低下します。その結果、朝の気分もダウン。眠る前に考えていたことが夢に出やすいとも言われています。イヤなことがあった日も、寝る前の3分間だけは、いいことだけを考えるようにしましょう。

★ 1ヶ所だけでも片づけ、明日の洋服や持ち物をセットする

やり残したことがあると思うと、なかなか寝付けず睡眠の質も低下。テーブルの上など1ヶ所だけでもきれいにすると、脳をリセットする効果が。さらに、明日着ていく洋服や持ち物を用意しておけば、安心して眠りにつくことができ、朝も段取りよく過ごせます。

ゴルフコンペ「ホワイトマスターズ」開催

毎年恒例の白報会グループが主催する「ホワイトマスターズ」が今年も平成26年9月28日に千葉カントリークラブ・川間コースで開催されました。

来賓の方、職員を含め41名のご参加を賜りました。

事業所探訪

メディカルクリニック ドクターランド

●診療科目：内科・整形外科・皮膚科・耳鼻咽喉科・乳腺外科・小児科・リハビリテーション科

●〒336-8760
埼玉県さいたま市緑区大門3710
イオンモール浦和美園内
TEL ：048-812-1888
FAX：048-812-1889

●http://www.dr-land-urawamisono.com/

「白報」をご覧の皆様、こんにちは。メディカルクリニック ドクターランドです。

当院は埼玉県の県庁所在地であるさいたま市内のイオン浦和美園の1階にあります。さいたま市と言っても最寄は埼玉高速鉄道の浦和美園駅・・そう、あの浦和レッズの拠点である埼玉スタジアムがあるところです。試合のある日はサポーターが街を埋め尽くし、どこもかしこも赤一色に染まります。

またイオンの回りも建築中の住宅がたくさんあり、若い世帯の多い地域です。

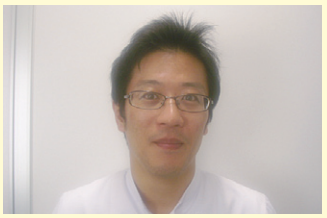
当院スタッフも和気あいあいとし活気あふれるクリニックです。内科、整形外科、小児科、耳鼻科、皮膚科など14科目を標榜し、在宅部も含め「ここに来れば何でも診てもらえる！」という地域の皆様の拠り所となれるよう、医療の質、患者様をお迎えする心を更に向上していく所存でございます。

また、今後近隣の病院や施設との連携強化を図っているところで、送迎車を活用し、より患者様にご利用いただきやすい環境を整えているところでございます。

開院1年とまだまだ若いクリニックですが、職員一同地域の皆様の為に貢献して参る所存です。今後とも皆様のご指導、ご鞭撻の程宜しくお願い致します。

埼玉スタジアムに観戦にいらっしゃる際に、また浦和美園イオンにショッピングがてら是非お立ち寄り下さい。

—第19回—
江副先生に会いたい



かわぐち在宅診療所
江副 純 院長先生

こんにちは。
前称の川口ホームクリニックを含め、開院より9年。
地域の多大なご支援のもと、日々医療提供が行えております事に感謝申し上げます。
患者さん・ご家族の思いに寄り添い丁寧な診察を心がけております。
他先生、スタッフ共々、今後とも地域に密着した診療所として末永く頑張っていければ幸いです。

江副 先生プロフィール

専門科　消化器内科
出身校　帝京大学医学部
出身地　埼玉県

オリジナル化粧品　Brin de Vie

白報会グループの株式会社モディッシュからオリジナル化粧品ブランドBrin de Vie：産前産後のママのためのボディケアシリーズ「Mama's Care」が開発・販売されました。
フィトテラピー（植物療法）理論をベースに、東洋の考え方をプラスし厳選した植物を配合した独自処方で、女性の体に優しく環境にも配慮した製品です。

参考Website ▶ http://www.brindevie.jp

編集後記

こんにちは。
今年も早、1月が終わろうとしてますね。
昨年終わりには来年こそ！と想い描き、皆さんそれぞれに、大なり小なりの希望、目標を考えられた事と思います。
私個人は今年の目標を節約？倹約？というこれまでにあまり意識してなかった事にチャレンジしてみます！

・・・

年々、時空間が加速しているように感じられますよね。
私の体年齢は更に加速しているような…
先回号でしたか？池袋にできたレーザーBIHAKUに通っているとお話したときに…白くなりすぎて透明に！と書いたのですが、結果、透明にはなれなかったです。笑
レーザー施術だけで内服、外用など何もせずして、白くなったような！毛穴が目立たなくなったような！いちばん驚いたのは施術翌日の肌質が劇的にUPしました。
上野にも開院したので、皆さんも機会があれば是非！
それでは、まだまだ極寒な時期が続きますが、体調崩されませんようくれぐれもご自愛くださいませ。

（総務課　中西）

●白報送付へのご意見・配送停止などは総務課 中西までお問い合わせ下さい。【連絡先】TEL:03（5814）8989