

地域交流誌

# たいざんぼく 水前寺

Taizanboku-suizenji



医療法人清和会

水前寺とうや病院  
老人保健施設 シルバーピア水前寺  
シルバーピア水前寺 デイサービスセンター

特定施設 シルバーピアグラウンド通り  
在宅ステーション水前寺  
(居宅介護支援・訪問介護)

Vol.102 2026.1



写真：倉岳山頂より（熊本県天草市倉岳町）

## CONTENTS

年頭のご挨拶  
清和会地域交流餅つき会  
健考茶論「令和の丙午」  
リハビリだより / 「生活不活発病」を防ぐ簡単運動  
シルバーピアだより / 老健・通所・特定施設  
地域交流 / 商栄会餅つき会  
テニスボール寄贈御礼

# 年頭のご挨拶

医療法人清和会 理事長 東野 裕司



明けましておめでとーうございませうにありませんし、この春には多くの必需品目で価格改定が噂されています。

「元日や上々吉の浅黄空」

(小林一茶)

三が日は、安寧な一年を象徴する様な晴天で、皆様方におかれましては良い正月を送られたこととお慶び申し上げます。

さて、向かい風吹き荒ぶる医療・介護業界ですが、昨年末に診療報酬・介護報酬改定の道筋が示され、ようやく陽ざしが感じられるようになりました。

人件費及び物価高騰対策に関する補助金や、医療費及び介護費のプラス改定が首相の英断により実施されるのは実に喜ばしいことです。しかしながら、各医療団体が10%の医療費アップを陳情した程、実情とはまだまだ乖離している感があります(診療報酬は3・09%、介護報酬は2・03%アップにとどまった)。特に医療・介護業界における人材不足は顕著で、それを補うための人件費アップは止まりそ

うにありませんし、この春には多くの必需品目で価格改定が噂されています。

また、病医院の建物はバブル期に建てられたものが多く、老朽化と耐震化に対応すべく多くの建て替えが計画されていますが、厳しい経営状況のなか、建築資材及び人件費の高騰による高建設費に対応出来ず頓挫している計画が多数あるようにも伺っています。

私どもとうや医療福祉グループ(医療法人清和会、社会福祉法人百八会)は、他法人同様、新型コロナウイルス関連補助金廃止後は極めて厳しい経済状況に陥りましたが、スタッフ全員の懸命の努力により、いち早く各事業所でプラス運営となりました。

グループの礎である「水前寺とうや病院」においては数年前から現地建替というビッグプロジェクトを進行させており、今年最大の目標は、その着工の一步目を確実に踏み出すことです。地域の皆さまのご期待に応えるべく、今年も最善を尽くす所存です。



水前寺とうや病院 院長 今村 重洋



く焦らず慌てず諦めずく

謹賀新年、本年もどうぞよろしくお願い申し上げます

昨年は、原点回帰と真価発揮を課題に病院建替えという大きな目標を掲げて走り続けた1年でした。関係皆様の温かいご支援に深く感謝申し上げます。

令和8年は昭和元年から満100年目、昭和という時代に思いを馳せると、昨今の難しい国際情勢、予期せぬ自然災害に誰しも世界の平和と平穏な日々を願わずにはいられません。また、厳しい医療環境も好転するよう新年度の12年ぶり診療報酬プラス改定に期待したいものです。今年も新たな喜び感動にも出会えるでしょう、すぐに始まる冬季オリンピックが楽しみで

す。

水前寺とうや病院は、長い歴史と伝統で培われた理念

『IDENTITY (個人)の尊重』

For You あなたのために』を支柱に、地域に求められる誠実で

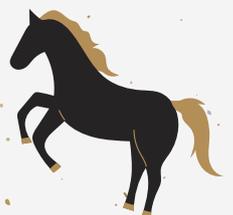
良質な医療に取り組みます。引き続き「新生水前寺とうや病院」

に向かって全員で、駿馬の走りよりもむしろ駄馬のごとく、焦

らず慌てず諦めず、一歩ずつ確かな前進を重ねたい所存です。

皆様のご健勝を祈念し、よろしくご支援のほどお願い申し上げます。

ます。



明けましておめでとーございます

皆様におかれましては、健やかに新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。

日頃より、皆様方から温かいご支援とご協力を賜り、心より御礼申し上げます。

さて、シルバーピア水前寺は新築移転して3年目に入りました。入

所部は、超強化型の施設としてご利用者の在宅復帰や在宅支援を目指す自立支援、ご家族の介護負担を軽減するショートステイ、そして

看取り等の介護サービスを行っています。デイサービスセンターは、ご自宅で暮らす要支援・要介

護者の方々の「通いの場」として、生活機能（入浴・食事・排泄等）の維持向上と自立支援・機能訓練・

生活相談等の介護サービスを行っています。

今後も、わたくしどもはできる限り住み慣れた地域で安心して「自分らしく」生活していただけるように、ご利用者やご家族そして地域の皆様と手を携えて、地域社会に貢献できる施設を目指しています。

本年も、職員一同、法人の基本理念であります『IDENTITY（個人の尊重 For You-あなたのために）』の精神で邁進してまいりますので、引き続きご指導、ご鞭撻の程よろしくお願いいたします

老人保健施設シルバーピア水前寺  
施設長 草野 隆夫



12月13日(土)  
清和会  
地域交流  
餅つき会

朝は晴れ間ものぞき、穏やかな餅つき日和となりました。水前寺とうや病院の正面駐車場にて、毎年恒例の「清和会地域交流餅つき会」を開催いたしました。

開会式後に写真撮影を行い、餅つき会が始まりました。餅つき場では、子供会の皆さんと職員が掛け声に合わせてリズム良く杵で餅をつき、餅丸め場では、有隣会の方が手際よくちぎった餅を子どもたちと職員が丸めました。

最後は栄養部手作りの「白玉ぜんざい」が振舞われ、「おいしいね!」「あたたまるね」とみなさん喜ばれ会場は笑顔に包まれました。

砂取5町内自治会・有隣会・子供会の皆さんと清和会の職員が参加し、地域の方々の良き交流の時間となりました。





松永副院長の  
**健考茶論**  
第73回

# 令和の丙午

## ○丙午と出生数

今年60年周期の丙午に当たりります。丙午は駆け昇る馬から飛躍の年と良いイメージもありますが、日本では丙午の女性は縁起が悪いとされ、負のイメージが強いようです。

丙午は十干『丙(ひのえ)』と十二支『午(うま)』が組み合わさった干支で、60年に一度巡ってきます。火の性質を二重に持つため(江戸で火災は最も気を付けていた災害で、負の側面が強調されたと思われる)、パワフルで情熱的な意味合いがありますが、日本では江戸時代の『八百屋お七』の逸話から『丙午生まれの女性は気が強く夫の寿命を縮める』という迷信が広まり、60年前の昭和41年(1966年)の丙午(ひのえうま)は出生数が大幅に減少し、前年の約182万人から136万人へ25%以上(約46万人)も減少しました。『八百屋お七』は、井原西鶴の『好色五人女』に取り上げられたことで広く知られるようになり、文学や歌舞伎、文楽など芸能において多様な趣向を凝らした諸作品の主人公となりました。令和8年はどうなるのでしょうか？

## ○少子化の加速

丙午の迷信の以前に我が国では少子化が加速し、2008年をピークに人口減少時代に突入しています。人口

減少は経済活動の停滞を招き国力の低下に繋がることから、政府も少子化対策と銘打って、色々な政策を行って来ましたが、焼け石に水状態で、成果は上がっていません。

2023年には岸田内閣が『異次元の少子化対策』と大見得を切りましたが、中身は単なるバラマキで、何の成果もない？ままだ忘れ去られ、2024年には出生数が68万6061人と統計開始以来、初めて70万人を割り込み、過去最少を更新しました。2019年に厚生労働省が発表した出生数推計では2040年時点で74万人と予測していましたが、20年以上も前倒して少子化が進んでいる非常事態です。今年丙午、出生数が心配と暢気に憂いている場合ではなく、毎年丙午の危機的状況にあります。

## ○中国の政策

世界の人口は、WHOの発表によると2024年現在81億1900万人で、増加し続けています。日本は1億2300万人で全体の12位です。世界最大の人口は中国と想っています。2023年にインドに抜かれて2位に後退しました(それでも14億2000万人ですが)。中国は人口増加を抑制する目的で1980年から二人っ子政策を開始しましたが、人口増の鈍化↓経済規模の縮小懸念から？2015

年に同政策は中止されました。

国連の2022年の人口推計では中国に於いても2021年をピークに人口減少に転ずると報告されています。ただ世界諸国を見渡しても国が豊かになる(国民一人当たりのGDP増加)と出生率は低下すると報告されており、中国も転換期に差し掛かっているようです。この事態を受け、中国では2026年始より避妊関連製品への非課税を中止し、人口(出生数)増加を後押しする政策へ切り替えました。

## ○日本での少子化要因

1980年に男女雇用機会均等法が施行され、女性の社会参加が加速し、共働き世帯が増えました。女性の社会参加、高学歴が出産数の減少に拍車をかけたとの意見もある一方で、日本社会が夫婦共同での子育てに順応出来なかつた事が少子化を加速させた意見は分かれます。

父親の子育て参加を後押しするためにも父親の育児休暇制度を整備し、2023年には約30%の男性(父親)が育児休暇を利用したようですが、出生率増加には直結していないようです。

少子化要因には子供の養育費、教育費が高み、経済的問題も大きく関係していると思われれます。60年前の丙午は高度経済成長期にあり、働けば

## 出生数・合計特殊出生率（厚労省 2019 年発表）



賃金が上がら、国民が夢を持てる時代でした。現代は生活も多様化し、携帯電話(情報収集)、趣味娯楽に割くお金も増え、社会の円熟は将来への不安を煽り、夢を持ちにくい世相へ変貌しました。静かな退職思想が若者に支持される時代(たいざんぼく第97号参照)、少子化は必然の結果かもしれません。地球規模で考えると1日当たり100種以上の動植物が絶滅

していると推定されています。これにはヒトの営みが絶滅スपीドを後押ししています。子孫繁栄に無頓着な日本人は自ら進んで絶滅への道を歩むのでしょうか？  
 年始早々に暗い話題で申し訳ありません。2026年令和の丙午は跳ね馬の如く、皆様の飛躍の年になることを願っております。

### リハビリ日より

正月明けの

## 「生活不活発病」を防ぐ 簡単運動

年末年始は外出の機会が減りやすく、寒さも重なって活動量が大きく低下する時期です。この「動かない生活」が続くと、筋力・体力が落ち、転倒しやすくなる、食欲が低下する、気分が落ち込むなど、様々な不調に繋がります。これらはまとめて【生活不活発病（生活機能低下）】と呼ばれ、高齢者では特に注意が必要です。

### ①まずは「動かない時間」を減らすことから

長時間の座りっぱなしは筋肉の動きを鈍らせ、血流を悪くします。

#### ●今日からできる小さな工夫

- ・1時間に1回は立ち上がる
- ・テレビのCM中に少し歩く
- ・家事の動作を細かく分けて自然に活動量を増やす
- ・室内でも“10分だけ歩く”習慣をつける  
→「少し動く」が積み重なると、生活不活発病の大きな予防となります。

### ③寒い季節だからこそ室内での運動習慣を

②でご紹介した運動を始め、室内でできる運動を生活の中に組み込むことが重要です。

#### ●運動するための工夫

- ・室内を暖かくして筋肉のこわばりを減らす
- ・朝の活動前に軽いストレッチを加える
- ・体重計・歩数計などで変化を「見える化」する

### ④まとめ：少しの積み重ねが“年明けの健康”を守ります

生活不活発病は、特別な運動ではなく「毎日の少しの動き」でしっかり予防できます。年明けの時期こそ、身体を労いながら動く習慣を取り戻しましょう。

リハビリテーション部では体力低下・ふらつき・運動不足の相談も受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

### ②自宅でできる簡単な“生活不活発病予防運動、

ご高齢の方でも自宅で簡単にできる運動をご紹介します。無理のない範囲で実践してみてください

#### ①血流、歩行力アップ運動

ふくらはぎは第二の心臓と呼ばれ、動かす事で血液の巡りを良くします。歩く力を保ち、むくみや冷えの予防にも繋がります。



#### 【方法】

椅子に座り、つま先を上下に動かします

10回×1～2セット

次に足首をゆっくり回します

左右5回×1～2セット

#### ②歩く力を保つ運動

太ももの筋肉は立ち上がりや歩行に欠かせません。この運動は歩幅を保ち、外出しやすい体づくりに繋がります。



#### 【方法】

椅子に座り、片方ずつ太ももを持ち上げます

左右10回×1～2セット

#### ③転倒予防運動

ふくらはぎは立つ・歩くことにとっても大切な筋肉です。この運動を続けると足が前に出やすくなり、つまずきや転倒を防ぎやすくなります。



#### 【方法】

椅子や台に手を添えて立ち、つま先を床につけたまま、かかとを持ち上げます

10回×1～2セット

# シルバーピア水前寺 デイサービスセンター

## 新年のご挨拶

あけましておめでとうございます。  
皆さまには、健やかに新年を迎えられたこととお喜び申し上げます。昨年は、日々のレクリエーションや行事を通して、たくさんの笑顔に出会うことができました。何気ない会話や「ありがとう」の一言が、私たち職員の大きな励みとなっています。  
今年も、皆さまが「来てよかった」「今日も楽しかった」と感じていただけるよう、安心して温かいデイサービスづくりに努めてまいります。小さな変化にも気づけるよう、職員一同、心を込めて支援してまいります。



本年もどうぞよろしくお願いいたします。  
皆さまの一年が、笑顔と健康に満ちたものになりますように。

所長 西橋 治孝

# シルバーピア だより



明けてよし 暮れてよし  
かけた情は水に流し  
受けた恩は石に刻む

## 老人保健施設 シルバーピア水前寺

### 壁画制作

シルバーピア水前寺では、季節を感じていただける取り組みとして、利用者の皆さまとリハビリスタッフが一緒に貼り絵による壁画制作を行っています。

春は菜の花と列車、夏はひまわりが咲く青空、秋はぶどう畑や草花など、四季折々の風景をテーマに、色紙や毛糸、折り紙など身近な素材を使って表現しています。

下絵に合わせて切る・貼るといった作業は、手指のリハビリになり、作業を通して集中力の維持・向上につながり、自然と会話も生まれます。「きれいだね」「昔はこんな景色を見たよ」と思い出を語り合う場面も多く、心の活性化にも役立っています。

完成した壁画は施設内を明るく彩り、利用者の皆さまの達成感や次への意欲につながる大切な活動となっています。



## 特定施設

# シルバーピアグランド通り

グランド通りでは、今年も秋から年末にかけて、様々な行事を行い入居者様に楽しんで頂きました。

水前寺公園や県庁の銀杏並木では木々の紅葉が感じられ、家族交流会と秋祭りではご家族と共に屋台で買われた食べ物や飲み物を囲みながら団欒の時間を楽しまれ、入居者の皆様で飾りつけされたクリスマスツリーで冬の到来を感じ、皆でついた餅つきで1年を締めくくる事が出来ました。

今年も色々な行事を行い、季節を感じながら楽しんでいただきたいと思いますね。



季節の行事が盛り沢山でした

水前寺公園で



鳩さんに「こんにちは！」

素敵な景色を背にパチリ♪

秋祭り



こちらはお飲み物ですね

フルーツもいけますね

こちらは県庁



ワンピースの像と一緒に

餅つき



餅つきなら私に任せなさい！

御年99歳！



ついたお餅はここで丸めます♪

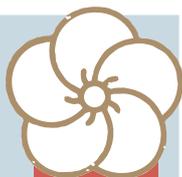
皆さんで飾りつけをして…



立派なツリーの完成♪

ご厚意に心より感謝申し上げます。

頂いたボールは、当法人の椅子や机の脚に装着して活用しております。これにより、移動時の消音効果や床の傷防止、また滑り止めとしての役割を果たしており、大変重宝しております。



寄贈御礼



当日は天候も良く、寒さも緩み多くの方々が来場されました。水前寺とうや病院リハビリテーションシヨン部より6名、地域交流窓口1名の職員が参加しました。

手慣れた手つきで餅をこねてつき始め、きめの細かいお餅が出来上がりました。杵でついた美味しいお餅は地域の方々には好評で、たくさんの方が並ばれていました。何度も列に並ばれる方もたくさんいらっしゃいました。

餅つきには、地域の方や子どもさん達も参加され、活気にあふれた餅つき会となりました。

帯西商栄会餅つき会  
12月7日(日)





## 水前寺とうや病院

TEL 096-384-2288

〒862-0950 熊本市中央区水前寺 5 丁目 2-22

**受付時間** 8:30 ~ 11:30 13:00 ~ 16:30

**診療時間** 9:00 ~ 12:00 13:30 ~ 17:30

**診療科目** 内科・呼吸器内科・循環器内科・消化器内科・  
脳神経内科・リハビリテーション科

**休診日** 土曜午後・日曜・祝日 ※第2・4土曜は休診

### 【水前寺とうや病院 外来担当医師表】

2026年1月

|    | 月                      | 火                  | 水                      | 木                  | 金                   | 土                    |
|----|------------------------|--------------------|------------------------|--------------------|---------------------|----------------------|
| 午前 | 内科・循環器内科<br>松永 敏郎      | 内科・脳神経内科<br>今村 重洋  | 内科・循環器内科<br>松永 敏郎      | 内科・呼吸器内科<br>今村 文哉  | 内科・呼吸器内科<br>濱本 淳二   | 担当医                  |
|    | 内科・消化器内科<br>平岡 昌晃      | 内科・循環器内科<br>外村 洋一  | 整形外科<br>有住 裕一          | 内科・脳神経内科<br>長谷川 智子 | 内科・循環器内科<br>本多 剛    |                      |
|    | 内科・リハビリテーション科<br>東野 孝治 | 内科・呼吸器内科<br>濱本 淳二  | 内科・リハビリテーション科<br>東野 孝治 | ※休診<br>内科<br>依光 里香 | 2・4週 頭痛外来<br>長谷川 智子 |                      |
|    | 内視鏡                    | 平岡 昌晃              |                        | 平岡 昌晃              |                     |                      |
| 午後 | 内科・呼吸器内科<br>今村 文哉      | 内科・循環器内科<br>本多 剛   | ※休診<br>内科<br>依光 里香     | 整形外科<br>有住 裕一      | 内科・循環器内科<br>外村 洋一   | 1・3・5<br>週のみ<br>1週のみ |
|    | ※休診<br>内科<br>依光 里香     | ※休診<br>内科<br>依光 里香 |                        | ※休診<br>内科<br>依光 里香 | 内科・消化器内科<br>平岡 昌晃   |                      |
|    |                        | 整形外科<br>森 修        |                        | 内科・循環器内科<br>松永 敏郎  | 整形外科<br>森 修         |                      |
|    |                        |                    |                        |                    |                     |                      |

点線で切り取って折りたたむと診察券サイズです

### 基本方針

1. 患者の権利と意思を尊重したチーム医療を提供します
2. 保健・医療・福祉が一体となった地域に信頼される病院を目指します
3. 技術知識の習得と質の高い保健・医療・福祉サービスを提供します
4. 健全なる経営活動と安定した経営基盤を構築します

### 患者の権利

1. 良質な医療を受ける権利
2. 選択の自由の権利・セカンドオピニオンを求める権利
3. 自己決定の権利
4. 代行者による権利
5. 情報に対する権利
6. 機密保持を得る権利
7. 健康教育を受ける権利
8. 尊厳を得る権利
9. 宗教的支援に対する権利



※休診：当面の間休診となります。診療は内科の代行医が行います。 ※木曜午後の松永医師：再診のみ予約制。

【予約制】■睡眠時無呼吸症候群外来（月曜の午後、火曜の午前）

■頭痛外来（第2・4金曜の午前）

- 初診の方は、外来担当医師表をご確認の上、ご来院ください。
- 再診の方は、診察券に記載されている予約日をご確認の上、ご来院ください。
- 企業様の健診も行ってまいります。 ●産業医お引き受けいたします。



〒862-0950 熊本市中央区水前寺 5 丁目 8-15

**老人保健施設 シルバーピア水前寺**

TEL 096-384-3399

**シルバーピア水前寺 デイサービスセンター**

TEL 096-234-6654

〒862-0951 熊本市中央区上水前寺 1 丁目 6-5

**特定施設 シルバーピアグランド通り**

(サービス付き高齢者向け住宅) TEL 096-386-0020

在宅ステーション水前寺 シルバーピアグランド通り内

**居宅介護支援事業所** TEL 096-384-3119

**訪問介護事業所** TEL 096-384-2771

### とうや医療福祉グループ

#### 平成とうや病院

内科・呼吸器内科・循環器内科・消化器内科・脳神経内科・リハビリテーション科

〒862-0963 熊本市南区出仲間 8 丁目 2-15 TEL 096-379-0108

社会福祉法人百八会

#### 特別養護老人ホーム シルバーピアさくら樹

〒862-0916 熊本市東区佐土原 3 丁目 12-26 TEL 096-365-5533

#### 水前寺とうや病院

#### 診療実績

(2025年10月~12月)

|    |          |         |
|----|----------|---------|
| 外来 | 延べ患者数    | 5,061人  |
|    | (一日平均)   | 78.7人   |
| 入院 | 延べ患者数    | 11,328人 |
|    | (一日平均)   | 123.1人  |
|    | 在宅復帰率    | 81.5%   |
|    | 地域包括ケア病棟 | 81.5%   |
|    | 回復期リハ病棟  | 84.1%   |

在宅復帰率は2025年7月~12月を算定基礎としています