



2026  
寅年

あけまして  
おめでとうございます  
今年もよろしくお願ひ致します



ひだまり

—109号—

家庭医だより（その十二）

—松本朋樹—

年の瀬も押し迫り、何かと忙しい時期となりました。地域の皆さまには、今年も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、年末年始はつい食生活が乱れがちですが、今回は「痩せていても脂肪肝になる」というテーマについてお伝えします。脂肪肝というと、お酒をよく飲む方や肥満の方がなるイメージがありますが、最近はお酒を飲まず、痩せている方にも増えてきています。これがわかつてきました。



特に更年期以降の女性では、ホルモンバランスの変化も影響すると言われています。その原因のひとつは

筋肉量の減少です。筋肉は糖分を取り込む働きがあるため加齢や運動不足で筋肉が減ると、余った糖分が肝臓にたまりやすくなり、脂肪肝を引き起こします。ま

た、果糖を多く含む清涼飲料水やジュースの摂取も要注意です。果糖は肝臓で代謝されるため、液体で大量に摂ると肝臓に大きな負担がかかります。対策としては、まず飲み物を水やお茶に切り替えることが手軽で効果的です。さらに、スクワットなどで筋力をつけることも大切です。糖を貯める『場所』を増やすことが、脂肪肝の予防につながります。加えて、野菜や魚、大

豆製品を中心としたバランスのよい地中海食の取り入れも肝臓に優しい食生活です。「地中海食ってなに？」と気になつた方は、ぜひ外来で院長に質問して下さい。脂肪肝は放つておくと肝硬変などに進行する恐れもあります。痩せているからと安心せず、生活習慣を見直すことが大切です。

新しい年も、皆さまが健康で心豊かに過ごせるよう、私たちは地域医療の一員として引き続き尽力してまいります。どうぞ良いお年をお迎えください。

バランスの良い食事



発行所  
松本内科・眼科  
天草市久玉町  
5716-6

☎72-2833



天草まつもと  
クリニック



〒863-0031  
熊本県天草市  
南新町 7-1  
定休日  
水午前・土午後・日・祝

# 介護だより

あけましておめでとうございます。地域の皆様におかれましては、健やかに新しい年を迎えたこととお慶び申し上げます。

私たちは介護支援専門員（ケアマネジャー）として高齢者の方や、家族が住み慣れた地域で安心して暮し続けられるよう日々支援を行なっております。本年も地域の皆様にとって身近で相談しやすい存在であり続けられるよう努めてまいります。どうぞお気軽にご相談ください。また、本年もどうぞよろしくお願ひ致します。（鶴長）

## 孔和会の介護保険サービス体制

在宅

《訪問系サービス》

小規模多機能ホーム泉寿苑・正寿庵

小規模多機能ホーム あかね苑

居宅介護支援事業所海ん里・桜ん里

《通所系サービス》

共用デイサービスあかね苑

認知症対応型通所介護桜ん里

通所リハビリ 海ん里

《短期滞在系サービス》

松本内科眼科 介護医療院  
グループホーム あかね苑  
グループホーム 桜ん里

施設

《居住（入所）系サービス》

グループホーム あかね苑  
グループホーム 桜ん里  
松本内科眼科 介護医療院

令和7年12月27日（土）、当院駐車場にて、孔和会の地域交流を広げることを目的とした『こーわの日マルシェ』と銘打ったイベントを開催しました。当日は2台のキッチンカーにお越しいただき、ピザやタコライス等のおいしい料理に舌鼓を打ちながら、杵と臼でつくる餅つきや、院長による健康講話、あさみダンススクールによるダンスショーなど多様な企



画を行ないました。12月の寒空の下、多くの方に参加いただき、ありがとうございました。孔和会が地域の方にとつて身近な存在となるよう、趣向を凝らした企画を今後も継続していきます。（高尾）

## 孔和会忘年会

令和7年12月13日（土）に総勢70名程の職員で、孔和会の忘年会を行ないました。今回の忘年会では、昨年9月に本渡で開院した天草まつもとクリニックの職員も参加し、親睦を深めました。また会では例年通りくじ引きでの席順決めや、豪華賞品をかけたbingo大会、技能実習生扮するサンタが配るクリスマスプレゼント渡しました。



こーわの日マルシェを開催しまし

### ＜医療法人社団孔和会 施設一覧＞

あかね苑（グループホーム・小規模多機能）

桜ん里（グループホーム・認知症対応型デイサービス）

泉寿苑（小規模多機能）

正寿庵（サテライト型小規模多機能）

海ん里（デイケアサービス）

