

行橋で楽しむ、紅葉さんぽ



行橋市周辺で秋を感じられる“ゆったりお散歩コース”をご紹介します！

馬ヶ岳登山道

緩やかなコースで初心者にも安心。紅葉が見ごろを迎える
10月下旬～11月中旬におすすめです。

今川河川敷

JR行橋駅からアクセスしやすく、歩きやすい道が続くので
ススキや紅葉を眺めながらの気分転換におすすめです。

年末年始診療のお知らせ

12月28日(日)～1月4日(日)

の間、外来診療を休診いたします。

1月5日(月)より診療開始いたします。

ご不便をおかけいたしますが、何卒よろしくお願い申し上げます。

認知症予防に脳トレ！

テーマに沿った4文字の名称を作ろう

※文字はそれぞれ1度しか使えません

ら	い	ん	た
こ	は	ま	ぎ
ね	く	さ	め
そ	だ	ま	い

テーマ
野菜

※文字はそれぞれ1度しか使えません



アクセス

【車をご利用の場合】

東九州自動車道
今川 IC より約 3 分

【電車をご利用の場合】

JR 日豊本線 行橋駅
(博多駅から特急で 1 時間)
から車で約 5 分 (2km)

Instagram はじめました！



求人情報など掲載しています！

いいね♡とフォロー

お待ちしております



財団理念 社会貢献

基本方針

職員の幸福を追求し、誇りと
やりがいの持てる病院を目指します

医療の安全と質の向上に努め、
患者様の健康を追求します

医療の発展に努め、地域社会から
信頼される病院を目指します

医療人の育成に励み、
学問の発展を追求します

心療内科 精神科 循環器内科
リハビリテーション科 内科



医療法人財団つばさ

行橋厚生病院

〒824-0041 福岡県行橋市大字大野井640番地
お問い合わせ 0930-23-1230

医療法人財団つばさ 行橋厚生病院 広報誌

ココロ だより

Vol. 19

2025 年 秋号

Contents

- ・静かすぎるのも逆効果？～アンビエントノイズの話～
- ・乾燥対策について
- ・グループホームわかばのご紹介

京築 Topics 行橋で楽しむ、紅葉さんぽ

Photo by momo

静かすぎるのも逆効果？ アンビエントノイズの話

すっかり秋になり、気持ちのいい季節になりましたね。
鈴虫やコオロギの声が心地よく聴こえます。
「閑さや 岩にしみ入る 蟬の声」なんて俳句もあるように、
虫の声は私たち日本人と切っても切れない関係にあるようです。



ところで、こんな虫の鳴き声を「声」と感じ、時に風流さも覚えるのは、実は日本人独特のもの
ようです。

海外では、虫の鳴き声は「声」ではなく「音」であり、不愉快なものとしても捉えられるそうなんです。
文化の違いといったはそれまでですが、不思議なものですね。

少し話は逸れましたが、このように「音」が私たちに与える影響は、意外と大きいものがあります。
今回はそんなお話です。

本当に集中したいとき、皆さんはどこで作業をしますか？

カフェが好きという方もいるかと思いますが、他にも自宅でTVやラジオをつけっぱなしにしながら、
という方もいるかもしれません。

全く音のしない環境よりは、「静かだけれども、少し音のする環境」を好む人が多いのではないでしょ
うか。

こういった場所で聞こえる音のことを「アンビエントノイズ（環境音）」と呼ぶのですが、最近の研
究によって、無音よりも適度な音が聞こえる方が、人間は集中力や創造力が高まることが明らかにな
りました。私たちは自然と自分に合った場所を選んでいたんですね。

そして虫の声や雨の音は、アンビエントノイズの代表的なもの
です。

とすると、虫の音を情緒豊かに感じられる私たちは、ある意味幸
せなのかもしれません。

今は様々なアンビエントノイズを流してくれるアプリやサイトも
あります。

皆さんも「ここぞ！」と言う時には作業場の音にまでこだわって
みるのはいかがでしょうか？



乾燥対策について

気温が低くなると空気の乾燥が進み、乾燥トラブルを引き起こしやすくなります。
外側からは保湿&加湿などでケアを行い、体の内側からは食事で乾燥予防をしましょう。

Point 01 肌トラブルには**保湿**

空気の乾燥で肌のバリア機能が低下し、
肌荒れに繋がります。

Point 02 風邪などの感染症には**加湿**

ウイルスや細菌は、空気が乾燥するほど活発になる
ものもあり、空気中に浮遊しやすくなります。

Point 03 体の内側からは**食事**

たんぱく質は、肌をはじめ体を構成する重要な成分です。不足すると、体の健康
状態が悪くなるだけでなく、肌の状態も悪くなり、乾燥し、潤いが失われます。
たんぱく質とビタミンCと一緒に摂ると、コラーゲンの生成が促進されます。



more 乾燥肌の改善に有効な成分

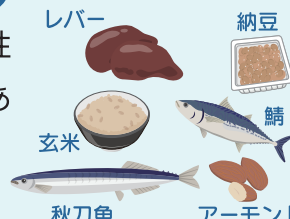
ビタミンA

肌に潤いを与える働きがあります。
また、目や皮膚、粘膜などの健康を
維持し、感染症予防の働きもあると
言われています。



ビタミンB₂・B₆

肌にハリや弾力性
を与える働きがあ
ります。



ビタミンC

肌の潤いを保つコラーゲンを
合成し、肌が新しく生まれ変
わるようにサポートします。



ビタミンE

血液循環を促して血色の良い
肌にし、肌のすみずみに栄養
分を行き渡らせ潤いをもたら
します。



定員7名（男性の方対象）

グループホームわかばのご紹介

経験豊富な様々な資格の職員がサポートするため安心して過ごすことができます。

入居者一人一人を尊重し、病気や障害のペースに合わせ生活をサポートします。

対象者

- 一人暮らしに不安がある
- 親が高齢になり将来が心配
- 相談をする人が身近に
居なくて困っている

費用

入居時の預かり保証金 （敷金）		50,000 円
入居費用	施設使用料	28,000 円
	訓練等給付費	1 割負担



グループホーム入居ご希望の方は、一度主治医へご相談下さい。

入居相談受付中