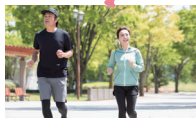


新しい年のはじまりに、少しずつ体を動かす習慣を



寒い季節から少しずつ暖くなる時期、無理のない範囲で体を動かしてみたいでしょうか。京築地域では、冬にはゆくはしシーサイドハーフマラソン、春にはさくらウォークと、走る人も歩く人も、それぞれの体力やペースに合わせて参加できるイベントが行われています。

速く走ることや長い距離を目指す必要はありません。「がんばりすぎない、でも少し動いてみる」。そんな気持ちで、季節の変わり目に体を動かすきっかけに、地域のイベントへ参加してみたいでしょうか。



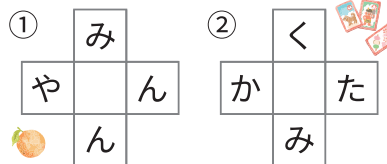
■ 編集後記

新年あけましておめでとうございます。
皆さまにとってこの一年が健やかで笑顔あふれる日々となりますよう、心よりお祈り申し上げます。
本年も行橋厚生病院では、皆様の気持ちにそっと寄り添えるようなあたたかい広報誌を目指してまいります。

寒い日が続きますがどうぞご自愛ください。

※ 認知症予防に脳トレ！ ※

□にひらがな 1 文字を入れて、タテ・ヨコともに意味の通る言葉を作りましょう。



②①④①②③

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



@YUKUHASHI_KOUSEI_HP



■ 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

ココロ
だより

Vol. 20

2026 年 冬号

Contents

- ・新年のご挨拶
- ・サポート入院のご案内
- ・マルチタスクを止めよう！～生産性のあれこれ～

京築 Topics 新しい年のはじまりに、少しずつ体を動かす習慣を

2026 年 新年のご挨拶

新年、明けましておめでとうございます。

精神科病院、精神科医療にとっては変革の時期にあるのは間違いなさそうです。

以前より言われている通り、精神科病院は、地域、在宅医療を支援する最後の砦として存在することが求められ、更に診断、治療、再発予防のための最先端の医療を提供することも求められています。

当院でも去年より、従来型の精神疾患、精神保健教育とは別に、患者さんや職員に向けて最先端の治療や疾患予防のための知識を提供すべく、勉強会や疾患教育を始めました。統合失調症、双極性障害、うつ病、アルツハイマー病など、私が医者になった 40 年以上前と比べると治療や病態機序など格段の進歩があります。それらを伝えるべく、恥ずかしながら私自身も一から勉強中です。



行橋厚生病院 病院長
小原 喜美夫

サポート入院のご案内（ご家族の休養の為の入院です）

在宅介護に休息を

在宅介護の日々に疲れを感じていませんか？
患者様を支えようと頑張りがちではありませんか？
ご家族のココロとお身体の健康が大切です。

このようなお悩みをお持ちの方はご相談ください

ご自身の体調不良

急な出張

ショートステイが
受けられない

自分の時間が取れない

夫婦 2 人暮らして
夫が認知症

ちょっと用事が・・・

期間 1 週間～ 3 カ月程度

条件 退院後は在宅、もしくは施設への復帰

※在宅から施設への支援もお手伝いさせていただきます

安心してご入院いただくために

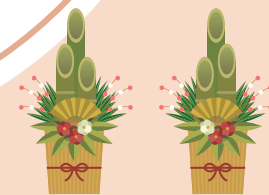
- 入院中のリハビリや、健康診断も可能です
- 医療保険での入院となります
- かかりつけ医がある場合は、診療情報提供書をご用意ください
- 服用しているお薬はご持参ください
- 入院当日にコロナの抗原検査を行い、陰性を確認次第ご入院となります

お身体の状態や状況によってはお受けできない場合がございます。まずはお気軽にお問合せください。

心理室
より

マルチタスクを止めよう！ ～生産性のあれこれ～

新しい 1 年が始まりましたね。1 年の計は元旦にありとも言います。
今年をより良く過ごすためにもこの時期にじっくり計画を立ててみませんか？
皆さんは、自分の働き方について考えることはありますか？振り返ってみると、
「毎日一生懸命に働いているのに、なかなか成果が出ない・・・」や
「いつも時間に追われていて、気持ちの余裕が持てない・・・」
と感じる人もいるかと思います。そんな時、
見直すという良いポイントがいくつかあります。
今回はそんなお話です。



仕事をテキパキとこなす人のイメージという、電話をしながら書類をチェックするといった、「いくつかの作業を同時にこなす人」というものが浮かぶかと思います。実際に出来るとカッコいいですね。このイメージのように、いくつかの作業を同時に行うことを「マルチタスク」と呼びます。そして残念なことに、多くの人にとってマルチタスクは生産性を下げるだけということが分かってきました。

それよりも、1 つの作業に集中する「シングルタスク」の方が結果としては早くなるということです。まずは電話を終わらせ、次に書類をチェックして・・・と書くとなんだかモタモタしているような気がしますが、実は効率的なんですね。この理由は、人は一度他のことに注意がされると、もとの作業に集中するまでに時間がかかることが関係しています。

あれも、これも、と少しずつ手を付けていては、1 つのことにグッと集中出来なくなるため、かえって時間がかかってしまうのです。ここで大事なことは、**1 つのことだけにしっかりと集中すること**です。他の事で気が散ることのないよう、工夫をする必要があるかもしれません。

その他のコツとして、

- ①「重要な仕事は朝いちばんに取り組む」
- ②「すべき仕事をリストに書き出し、スケジュールを立てる」
- ③「タイマーを活用して、計画的に集中と休憩のペースを作る」

といったものがあります。このように、意外と見直せるポイントというものは存在します。ちょうど新しい一年が始まりますし、皆さんも働き方を見直してみたいかがでしょうか？

シングルタスク



マルチタスク

