

〒709-0861
岡山市東区瀬戸町瀬戸40-1
TEL:086-952-1355
FAX:086-952-2331

医療法人長光会
長島病院
NAGASHIMA HOSPITAL



Vol. **3**

2026年4月発行

長島いきいき だより

新年度が始まりました。当院もスタッフが増え、新しい風を取り入れながら、より質の高い医療を目指して日々歩みを進めています。

そして、この度Instagramを開設しました。広報誌では載せきれない当院の魅力や院内の様子を随時公開予定ですので、フォローをお願いします。今年度は新たな活動も計画中です！お楽しみに！


公式SNS
院内の様子を載せてます♪



©TYOUKOUKAI.NAGASHIMA.HP

新しい医師が増えました

生き生き！ スタッフ紹介

【専門】泌尿器科
【趣味】音楽鑑賞(特にロック)
【メッセージ】
剣道や筋トレをよくしていましたが、
今は首を痛めていて安静に過ごしています。
どうぞ、お手柔らかにお願いします。

日下 信行
医師



行き行き♪ イベントのお知らせ

社会福祉法人天摂会と
飲食ブースや
様々なステージ発表を企画しています！
こどもブースもあります☆
ぜひ、足を運んでいただくと嬉しいです！
ご来場をお待ちしております♪

5月23日(土)
14:30~

【場所】
長島病院
リハビリテーションセンター側駐車場
及びハートフル多聞の周辺

瀬戸
カーニバル



生き生き！ 活動報告



素敵な音色や歌声が響きわたり、
楽しい時間を過ごせました♪
非日常でパワーチャージ！

せせらぎ
コンサート

昨年から当院では、患者様、ご家族様、地域の皆様楽しんでもらえるようなイベントを企画・開催しております。参加して下さった団体様、本当にありがとうございました。

4月28日(火)午後2時から、フラダンスサークル「ウイラニフラ」の皆様が来られます。

ご家族様、地域の皆様もご都合が合いましたら、是非、ご参加ください！

また、参加する団体様も募集しております。日頃の練習の成果を披露する場所を探しているという団体様(個人様も大歓迎！)がおられましたら、是非ご連絡ください！

問い合わせ先 TEL:086-952-1355 長島まで

行き行き♪
イベントのお知らせ

大正琴



山びこ会
カラオケ
大会

～筋肉で全て解決！？～
生き生き☆からだの豆知識

イベントの時に
握力測定できます！
マルシェはもちろん
瀬戸カーニバルでも☆

年齢とともに筋肉は少しずつ減っていきます。この筋肉の衰えは「サルコペニア」と呼ばれ、転倒や骨折、体力の低下に繋がることがあります。2025年に発表された新しい基準では、50歳頃から注意が必要と考えられるようになりました。また、筋力を知る方法として握力測定が簡単で信頼性の高い方法とされ、活用が勧められています。

筋肉は体を動かすだけでなく、脳を含む体の様々な働きに関わる大切な役割を持つことも分かってきたため、筋肉の健康(マッスルヘルス)への関心が、世界的に高まっています。筋肉の衰えは早めに気づき、栄養や運動を取り入れることで改善が期待できるとされています。まずは自分の筋力を知ることが、健康づくりの第一歩です。

発行：地域いきいきプロジェクト
次回2026年7月発行予定