

2026年 Vol.47  
医療法人社団 愛康会  
〒923-0861  
小松市沖町478番地

# ソフィア通信

Komatsu Sophia Hospital PR Brochure



## 2026

暮らしのそばにある医療

- 特集1 理事長のご挨拶
- 特集2 愛康会の役割
- 特集3 SOPHIA+
- 特集4 管理栄養士による 季節のお料理アドバイス
- 特集5 理学療法士による エクササイズプロモーション
- 特集6 アロマセラピーの活用法
- 特集7 お知らせ

## ごあいさつ



医療法人社団 愛康会  
理事長

北原 征明

新年明けましておめでとうございます。雪景色が広がり、ようやく北陸らしい冬の訪れを感じる季節となりました。

昨年は当医療法人にとって、まさに「大きな変革」の一年でした。1月には、小松ソフィア病院で呼吸器内科医として尽力した木村英晴副院長を中心に、さいたま市の大宮駅前に「ソフィア内科 大宮サクラスクエア」を開院いたしました。これは、私たちが磨いてきた「北陸の良質な医療」を県外へも提供するという新たな挑戦の始まりです。

また4月には、小松ソフィア病院の常勤医として、消化器内科の山宮大典先生、代謝内科・訪問診療の澤田慧先生を迎え、さらに金沢の「ソフィアひふ科クリニック」院長に山口礼門先生が就任いたしました。こうして集結した実力ある若い力と彼らの新しい発想は、法人全体に大きな活力を与えており、既に確かな手応えを感じております。

本年も、地域の皆様にこれまで以上に信頼され、期待される「かかりつけ医」を目指し、職員一同、より一層の研鑽を積んでまいります。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

## まず、相談できる場所がある — 年齢や症状に関わらず、日々の不安から —

地域で医療に向き合う中で、病気や体調の変化は、ある日突然起こるものばかりではないと、私たちは日々感じています。「なんとなく調子が悪い」「少し気になるけれど、受診するほどだろうか」そんな小さな違和感から始まることがほとんどです。

わたしたちは、そうした迷いの段階から、気軽に相談できる医療でありたいと考えています。特別な症状があるときだけでなく、ちょっとした不調や健診の結果、将来の健康への不安も含めて、日常の小さな気がかりを、いちばん最初に受け止める存在であること。

こうした医療のあり方は、一般に「**プライマリーケア**」と呼ばれる考え方です。

必要があれば、専門の医療機関と連携し、検査や治療の後も、その後の生活まで見守っていく。「診て終わり」「紹介して終わり」ではなく、その人の暮らしのそばで、医療が続いていくことを大切にしています。

わたしたち愛康会は、年齢や症状に関わらず、「まず相談できる場所がある」という安心を、地域の皆さまの暮らしの中に、これからも届け続けていきたいと考えています。

## 私たち愛康会は、それぞれの役割で支えています

### 小松ソフィア病院

(小松市)

外来・入院・健診まで、  
地域の「まず診てもらえる」病院。  
在宅での診療にもつながります。

### ソフィア内科クリニック

(金沢市)

日々の体調管理から、気になる  
不調まで相談できる内科。

### ソフィアひふ科クリニック

(金沢市)

大人から子供まで  
幅広く相談できる皮膚科。

### ソフィア内科・大宮サクラスクエア (埼玉県さいたま市)

お仕事帰りや週末も通いやすい、身近な内科。

### 訪問看護ステーション はなはな

(小松市)

ご自宅での療養を、体調管理や  
処置で支えます。

### 居宅介護支援事業所 ソフィア

(小松市)

介護の不安やサービス選びを、  
介護支援専門員(ケアマネジャー)が  
一緒に考えます。

### ソフィアテラス

(イオンモール新小松 2F)

運動と健康づくりで、  
暮らしを支えます。

病気や体調のことは、小さな不調から始まることがほとんどです。  
医療にかかわるスタッフが連携しながら、そんな迷いの段階から寄り添います。

1

ある日みどりさんは、体調の変化を感じました。

なんだか最近、  
疲れやすくて…

2

病院で診察を受け、入院することになりました。

…はい

大丈夫ですよ！  
一緒に治して  
いきましょう

3

みどりさんに最適なケアを届けるため、  
多職種チームが連携します。

リハビリの開始  
時期は…

お薬の調整は、  
こちらで

4

退院後の生活について、  
家族と一緒に相談します。

安心して退院できるよう、  
サポート体制を整えますね

5

退院後は、ご自宅での穏やかな  
時間が戻ってきました。

やっぱり  
家がいいわ

6

そして現在——。  
みどりさんは元気に運動できるようになりました。

体を動かすと、気持ちも  
前向きになりますね

必要な時は、在宅でも医療やケアを受けることができます。

訪 問 診 療

訪 問 看 護

訪 問 リ ハ ビ リ

訪 問 栄 養



小松ソフィア病院  
地域連携部部長  
訪問診療統括責任者

澤田 慧

「訪問診療」と聞いて具体的なイメージが湧く人は少ないのではないのでしょうか？お医者さんや看護師さんが家に来てくれるんだよね、動けなくなったりもっと歳を取ってからの話だよね、という何となくのイメージを持つ人が多いのではないのでしょうか？  
結論から言うと、もっと皆さんに身近な医療、と理解していただきたいなと思います。  
通院できるから受けられない、若いから受けられない、といったものではありません。  
もちろん一定の条件はありますが、その内容も含め少しでも御関心がありましたら、遠慮なく御相談いただければと思います。  
皆様の健康のための一助となれましたら幸いです。

## 澤田先生 診療日

### 【小松ソフィア病院】

一般内科  
火曜日

糖尿病 内分泌内科  
火曜日 午後

### 【ソフィア内科クリニック】

一般内科・糖尿病 内分泌内科  
月曜日 午前

2026年1月現在



# SOPHIA+

「ソフィアプラス」では、愛康会で働くスタッフの“仕事以外の顔”に注目し、趣味や自分らしい活動についてお話を伺います。今回は、小松ソフィア病院でナースエイドとして勤務しながら、ヨガインストラクターとしても活躍している山岸さんにお話を聞きました。



小松ソフィア病院  
山岸 陽子さん



## 現在のお仕事について

### ■現在、病院ではどのような仕事を担当されていますか？

入院、退院時のお部屋の準備や片付け、患者さんのお風呂のお手伝いなどです。

### ■ナースエイドとして働く中で、やりがいや大切にしていることは何ですか？

コミュニケーションをとることで楽しく協力して働くよう心がけています。

## ヨガインストラクターとしての活動について

### ■ヨガを始めたきっかけを教えてくださいませんか？

始める前は、とても不健康な生活をしていたのですが、ヨガをしている方を見た時に、すぐくの方が綺麗に見えたんです。そこからヨガを始めてみたところ、とても軽く走れるようになって驚きました。

### ■ヨガを学ぶために、1ヶ月半インドへ行かれたとお聞きしました。実際生活してみて、何か印象深かったことなどありましたか？

豊かな自然やおいしいチャイ、アシュラムの近くの湖で泳いだことなど。あとは、噂には聞いていましたが道路に普通に牛が歩いていましたね。そして時間通りに来ない電車など…。何もかもが新鮮でした。

### ■ヨガの経験や考え方が、現在の仕事に活きていると感じる瞬間はありますか？

周りの環境などにいろんな変化があっても、受け入れるようになったかなと思います。

### ■ヨガを続けることで、ご自身の心や体にどのような変化がありましたか？

ポーズから始め、体の変化とともに心も変わったように思います。今もまだまだ勉強中ですが、いろんなことに対しておおらかになりました。

### ■今後、挑戦してみたいことや目標はありますか？

ヨガの楽しさを、たくさんの方々と共有できたらいいなと思います。あと、将来的に時間ができたら、長期間インドでどっぷりヨガに浸って生活してみたいです。



山岸さんは現在、月に2回、イオンモール新小松のソフィアテラスにてヨガ教室を行っています。詳しくはソフィアテラスHPをご確認ください。



管理栄養士による  
季節のお料理  
アドバイス

寒い冬の 冷え対策



冷え症の症状は血行不良により起こりますが、生姜やにんにくが体を温めると言うのはよく耳にするのではないのでしょうか。

それらを摂るのももちろん良いですが、それ以外にも実は大切なことがあります。

まずは朝食をしっかりと摂ることです。忙しくてついつい朝食を抜きがちになりますが、朝食を摂ることで下がった体温を上げ、1日の活動スイッチが入って熱を生み出しやすくなります。



POINT

冷え対策には血管を広げて血液の流れをスムーズにする働きのある、ビタミンEの摂取がおすすめです。例えばナッツ、かぼちゃ、うなぎやツナなどに多く含まれており、血行を促進する以外にも血管を健康に保つ働きもあり健康維持にも大切なビタミンとなっています。

朝食をしっかりと摂り、ビタミンEを多く含む食材を積極的に取り入れて寒い冬を乗り越えましょう。



理学療法士による  
エクササイズ  
プロモーション

今回は、足腰を鍛える代表的な運動を紹介します。

スクワット運動は、正しいフォームで行うことが重要です。

後ろに椅子を置いて運動すると安全で効果的に行えます。

運動中は「膝・股関節・体幹」が連動するイメージで行うと上手くできます。



お尻を椅子に  
ゆっくりと近づける

10回行います



POINT

胸を張り、  
お尻を後ろに突き出す

腰や股関節、膝関節に痛みや疾患がある人は専門家に指導してもらうことをお勧めします。

ソフィアテラスでは理学療法士による運動指導も行っておりますので、お気軽にお越しください。

# アロマテラピーの活用法

## 寒さとアレルギーに寄り添うアロマテラピー

新しい年を迎えたり、新年度に向けて新たな進路へ進まれる方も多いこの時期は、気分が高揚する一方で、冬から春へと移り変わる気温差や環境の変化により自律神経のバランスが乱れやすい季節でもあります。その影響で、花粉症や肌トラブルなどのアレルギー症状が強く出やすく、体調の変化を感じる方も少なくありません。



アロマテラピーは、香りが嗅覚を通して脳に働きかける作用と、精油がもつ抗炎症・抗菌・粘膜保護といった特性を活かし日常生活の不快感を穏やかに整えるケアとして注目されています。近年では、アレルギーのお薬を服用されている方にとっても、補完代替医療の一つとして取り入れております。

香りは嗅覚を介して脳へ直接届き、自律神経や免疫のバランスを整えるサポートをしてくれます。特に、冬から春には、「**身体を温める**」「**呼吸を整える**」「**免疫を支える**」という三つの視点が大切です。

### 新春の冷えや体のこわばりが気になる時

ラベンダーやオレンジ・スイートのやさしい香りがおすすめです。緊張を和らげ、血流を促し、心身をリラックスへと導いてくれます。



### 春が近づき花粉が気になり始める頃

ユーカリ・ラディアタやティートリー、レモンといった精油が役立ちます。ちょっとマスクの端に1滴塗布するだけでも、鼻の通りを良くし、空気を清浄に保ち不快感の軽減が期待できます。



季節の変わり目に呼吸のしづらさや頭重感を訴える方に香りをういたケアを取り入れることで、「呼吸が楽になった」「気持ちが落ち着いた」といった声を多くいただきました。

香りは症状そのものだけでなく、不安や緊張といった心の負担にも、やさしく寄り添ってくれます。

寒い季節を無理に頑張りすぎず、香りの力を借りながら心と体を整え、春を迎えてみてはいかがでしょうか？日々の生活に、ほんの少しでも、アロマ習慣を取り入れることが、健やかな毎日への助けになる事でしょう。



### 文責：服部 香里 (Hattori Kaori)

#### 補完代替医療って何？

アロマテラピー・リフレクソロジー・フィットセラピー・ホメオパシー・アーユルベータ・漢方・鍼灸・フットケア等、西洋医学を補完し、患者さんの症状を改善し、治癒することを期待できる療法の事です。私も病院での患者さんとの臨床経験と、ヨーロッパでの体験を基に、一般の方々はもちろん、大学の学生教育、国内外の医療者・介護者への補完代替医療教育を通して啓発活動を実施しております。また、精油を活用した商品開発にも力を注いでおります。ぜひ、みなさまの生活の質を上げるお手伝いが出来ればと思っております。



## マイナ保険証はスマートフォンでも利用できます

マイナンバーカードをお持ちの方は、スマートフォンに「マイナポータル」アプリを設定することで、マイナ保険証として利用できます。

### ご利用までの流れ

ステップ  
1

#### 健康保険証の利用登録

マイナポータルにログインして、マイナカードの健康保険証利用登録を行ってください。

ステップ  
2

#### スマートフォンにマイナンバーカードを追加

マイナポータルアプリをダウンロードし、マイナンバーカードの利用申請・登録を行ってください。

準備するもの

- ☐ 実物のマイナンバーカード
- ☐ 最新のマイナポータルアプリ(ダウンロードしてください)
- ☐ 暗証番号(数字4桁)
- ☐ 署名用パスワード(英数字6～16文字)

詳しくはこちらから



厚生労働省HP

## ソフィアテラスからのお知らせ

ソフィアテラスでは、理学療法士があなたの健康をサポート!通常のフィットネスの他、定期的に専門のインストラクターによる運動教室等も行っています。

会費やイベントなどの詳細はHPをご覧ください。イベント情報はLINEでもお知らせしています。

### バランスボールエクササイズ



リズムに乗って  
楽しく有酸素運動!

### リフレッシュヨガ教室



ココロとカラダを  
整えて、疲れを  
リセット!

運動教室は会員登録無しでご参加できます。



HP

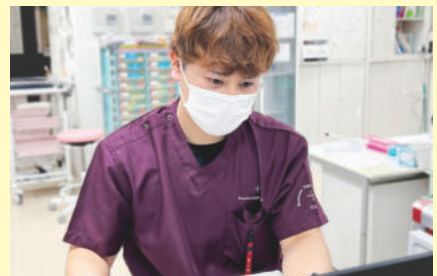


LINE

ソフィアテラス

イオンモール新小松 2 階  
☎0761-46-5382

## 見学受付中



### 働く場所として、どんな雰囲気なのか

それは、文章や写真だけでは伝えきれない部分でもあります。  
愛康会では、ご応募前のご見学も歓迎しています。  
気になることを、実際に見て、感じていただけたら嬉しいです。

見学希望の方は  
こちらから



現在求人募集している施設

小松ソフィア病院

訪問看護ステーション  
はなはな

ソフィア内科クリニック

ソフィアひふ科クリニック



医療法人社団  
**愛 康 会**

### 小松ソフィア病院

〒923-0861  
石川県小松市沖町478番地  
TEL: (0761) 22-0751

### 居宅介護支援事業所 ソフィア

〒923-0921  
石川県小松市土居原町291番地1  
TEL: (0761) 22-2737

### ソフィア内科クリニック

〒921-8035  
石川県金沢市泉が丘2丁目14番1号  
TEL: (076) 255-7124

### ソフィアテラス

〒923-0862  
石川県小松市清六町315番地  
イオンモール新小松2階  
TEL: (0761) 46-5382

### ソフィアひふ科クリニック

〒921-8035  
石川県金沢市泉が丘2丁目14番1号  
TEL: (076) 255-7712

### ソフィア内科 大宮サクラスクエア

〒330-0854  
埼玉県さいたま市大宮区桜木町2丁目902番  
大宮サクラスクエア モール3F  
TEL: (048) 783-4604

訪問看護ステーション

### はなはな

〒923-0921  
石川県小松市土居原町291番地1  
TEL: (0761) 48-8666



ホームページ