

そとがき

*「そとがき」とは外輪山を意味する古い言葉です。

開設 居宅介護支援事業所 ケアプランセンター すみれ

9月より居宅介護支援事業所として「ケアプランセンター すみれ」が開設しました。ケアプランの作成や介護保険でご利用できるサービスのご紹介、その他医療・介護・福祉に関する様々な相談をお受けします。介護保険でご利用できるサービス

ご自宅へ訪問してのサービス

- ・訪問介護・訪問看護
- ・訪問入浴
- ・訪問リハビリ

短期間入所してのサービス

- ・短期入所生活介護(ショートステイ)

施設へ通ってのサービス

- ・デイサービス
- ・デイケア
- ・短時間通所リハビリ

その他のサービス

- ・福祉用具の購入やレンタルなど

主なサービス対象地域

すみれでは、主として阿蘇市・南小国町・小国町・産山村・南阿蘇村の地域を対象にサービスを行います。

※その他の地域の方も相談に応じます。お気軽にお電話下さい。



事業所案内

営業時間 (月～土)

8:30～17:30

※右記時間外でもお困りの方はご相談下さい。

阿蘇市内牧10812

0967246522



医療法人社団 坂梨会

基本理念

よりよき人間性を
よりよき環境を
よりよき医療を

インフルエンザ予防接種を開始しました。

接種期間：12月末まで
接種回数：13歳未満は2回接種をオススメ
13歳以上65歳未満は1回(2回接種可)
65歳以上は1回のみ

ご予約：病院外来受付で予約を行って下さい。

※電話でのご予約はできません

- 注意事項：
- ① 予約時に問診票をお渡しします。必要事項を記入の上、接種日にご持参下さい。
 - ② 体温はご自宅にて測って来て頂きますとスムーズに接種できます。
 - ③ 18歳未満の方は必ず母子手帳をご持参下さい。



【料金表】

	6ヶ月～3歳未満	3歳～64歳	65歳以上
阿蘇市に住民票がある方	3,700円/回	1,000円/回	1,000円/回
阿蘇市外に住民票がある方	3,700円/回	3,700円/回	3,700円/回

ウォーターベッド マッサージは「気持ちよか」

10月より愛・ライフ内牧1階にウォーターベッドマッサージ器を2機導入し、主にデイケア利用者様を対象に使用しております。

ウォーターベッドはマッサージ器のもみ玉とは違い、水の圧でマッサージをしていく為、とても当たりがやさしく、もみ玉では硬すぎて痛いと思われる方にもやさしい刺激を与えます。「コレは優しくて気持ち良い！」との嬉しい声も聞こえてきております。また、6段階の力調整が付いている為、身体の大きい小さいに関わらず様々な方に満足度を頂いております。職業病といわれる、腰痛。最近ではその予防のため、仕事が終わった職員も利用しております。ウォーターベッドマッサージ器で、利用者様も職員も共に元気になっていきます。



11月号 Contents

- ◆ ケアプランセンター すみれ 開設
- ◆ インフルエンザ予防接種を開始しました
- ◆ 愛・ライフ内牧にウォーターベッドマッサージ器導入
- ◆ 産婦人科 母親学級のご紹介 ◆ 電子カルテ導入
- ◆ 栄養課だより ◆ 診療日程

参加お待ちしております！ 母親学級(マザークラス)

産婦人科では、妊婦の方々が貴重な妊娠生活を過ごし、出産に向けて緊張や不安が少しでも和らぐようお手伝い出来たらと思います。妊婦さんとそのご家族を対象に毎月第2・第3木曜日に母親学級を開催しています。

ここでは、赤ちゃんの聴力検査や歯周病と赤ちゃんへの影響など管理栄養士・言語療法士・音楽療法士・歯科衛生士・助産師と様々な職種からそれぞれの専門性を活かした話をしています。

参加された妊婦さんからは「この時期(妊娠後期)何を食べていいの分からなかったけど、話を聞いて勉強になりました」「お産に必要な呼吸法の練習やってみます」などの感想をいただいています。

また、当院では4月～11月まで母性や助産の実習生を受け入れています。学生さん方は実習を通して生命の誕生に立ち会わせていただいた時の思いを発表してくれまます。その熱意が参加された方々に「学生さん達に負けないようにがんばります」という意識に繋がっているようです。是非、ご参加下さい。



9月1日から電子カルテの運用を開始しました

昨年3月に電子カルテ導入を決定し、4月以降、運用検討会・操作トレーニング・リハールサル等の段階を経て、9月1日から電子カルテの運用を開始しました。運用開始直後の9月前半は、職員の慣れ等の影響で一部御迷惑をおかけしていましたが、運用開始から2ヶ月半が経過し、安定した運用を進めております。今後は、病院内のIT化だけにとどまらず、坂梨会の各介護施設との情報連携の推進・阿蘇地域の各病院との情報連携・熊本大学付属病院や熊本赤十字病院との情報連携を進めていく予定にしております。入院・外来の患者様への、より充実した医療・看護の提供を念頭に進めてまいりますので、よろしく御願いたします。

はじめてます



阿蘇健康管理センター
室長 野尻 史子

近頃お腹太りが気になってきた方、この近道をためてみて下さい！

- 夜9時過ぎの夕ご飯
：お腹に脂肪がつきやすい食習慣。早めの食事が無理な時は軽めにして野菜を意識してとる。
- 1日3回の甘い飲み物
：砂糖入りのコーヒー・紅茶、炭酸飲料、ジュースは1回に。
- 普通牛乳のがぶ飲み
：たくさん飲むなら、低脂肪タイプを選んで。
- 1食に主食・主菜それぞれ2品以上
：主食・主菜は1品ずつに。糖質やたんぱく質のとりすぎに注意。
- 毎日の晩酌習慣
：まずは週1日、お酒を飲まない日を決める。
- 毎日の揚げ物習慣
：唐揚げ・天ぷら・豚カツなど揚げ物は週3回以下を目安に。食べるなら夜より昼に。
- 毎夕食後の甘いもの
：お菓子や果物は、まずは食べる頻度を減らして。
- 食事を抜く
：1日3回、規則正しく食事を摂ることは体のリズムを整え、太りにくい体を作ります。

「太りやすい習慣」を断ち切るのが、「お腹やせ」の近道です。

※...いずれかまたは両方

高血圧※

収縮期(最大)血圧 130 mmHg以上
拡張期(最小)血圧 85 mmHg以上

脂質異常※

中性脂肪 150 mg/dl以上
HDLコレステロール 40 mg/dl未満

腹囲

女性 90 cm以上 男性 85 cm以上

【メタボリックシンドロームの基準】

お腹に余分な脂肪がつく背景には生活習慣以外に年齢や遺伝などありますが、毎日の積み重ねはあなどれないもの。まずは、今日の生活を丁寧に観察してみよう。

栄養課だより



平成27年11月 外来診療日程

受付時間 7:00~12:00/13:30~17:00 診療時間 8:30~12:30/14:00~17:30

※受付時間は上記になりますが急患や時間外・当日の詳細なお問い合わせ等は
0967(32)0881まで遠慮なくお電話下さい。

	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科	萩原 戸上 竹村	岩下	萩原 戸上 竹村	岩下	萩原 岩下 一安 (10:00~)	重盛 一安 (~16:00)	萩原 岩下 竹村 奥野	重盛 (16:00~) 奥野 (~16:00)	重盛 荒武	戸上	戸上 一安 (10:00~)	重盛 一安 (~16:00)
神経内科					一安 (10:00~)	一安 (~16:00)					一安 (10:00~)	一安 (~16:00)
血液内科							奥野	奥野 (~16:00)				
整形外科 受付 8:30~12:00/14:00~17:00	田崎		田崎		田崎		田崎		田崎		非常勤医師 受 8:30~12:00/14:00~16:30	
腎・泌尿器科 受付 10:00~12:00	下村		下村		下村		下村		下村		熊本医療 センター又は 熊大医師	
透析センター	下村		下村		下村		下村		下村		熊本医療センター 又は熊大医師	
耳鼻咽喉科	村川		村川		清藤		村川		村川			
	診療時間 初診 9:00~11:30/14:00~17:00 再診 9:00~12:00/14:00~17:15											
皮膚科	北	病棟 及び外来	北	病棟 及び外来			北	病棟 及び外来	北	病棟 及び外来	北	
産婦人科・妊娠健診 【更年期/不妊/思春期/腫瘍】 受付 8:30~12:00/14:00~17:00	荒尾	片淵(女性) 受付 13:00~17:00	荒尾		田島 婦人科・不妊 受付 9:30~12:00	休診 手術	荒尾		荒尾		荒尾 第1・3土曜	
阿蘇健康管理センター	中川		中川		中川		中川		中川			
緩和ケア相談・麻酔科 診療 9:30~12:00			坂梨		坂梨				坂梨			
内視鏡検査			神崎				小田(外来)		竹村		熊本中央 病院医師	
小児科	松本				松本						松本	
アレルギー科	松本				松本						松本	
歯科			森永				森永		森永			
眼科(月1回)												黄

医療法人社団 坂梨会グループ

- ◆阿蘇温泉病院 0967-32-0881
- ◆桃花水 0967-32-5250
- ◆愛・ライフ内牧 0967-32-5511
- ◆宝泉郷 0967-32-5488

- ◆春草苑(居宅・訪問介護) 0967-32-4021
- ◆春草苑(訪問看護) 0967-32-3255
- ◆社会福祉法人 蘇峯会 茶寿苑 0967-32-3955
- ◆ヘルシーレストラン グラシアス 0967-32-1951
- ◆くるみ幼稚園 0967-32-1940
- ◆ケアプランセンター すみれ(居宅介護支援事業所) 0967-24-6522