



*「そとがき」とは外輪山を意味する古い言葉です。

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

12月号 Contents

- ◆阿蘇温泉病院運動会 ◆愛・ライフ内牧文化祭
- ◆グラウンドゴルフ大会 ◆「男女共同参画推進事業者」受賞
- ◆女性活躍推進法が施行 ◆年末年始の診療案内
- ◆栄養課だより ◆診療日程

「患者様・利用者様へ」

◎阿蘇温泉病院運動会

11月18日(水)阿蘇温泉病院3階食堂にて患者様の運動会を開催しました。約60名程の患者様が療養の合間をぬって東棟・西棟に分かれ、白熱した戦いを繰り広げました。患者様の目の輝きや、意外と負けず嫌いな面などを拝見し、普段と違う一面垣間見ることができ、療養生活を活性化するためのケアとして大変良い一日を過ごせたのではないかと思います。

阿蘇温泉病院では、今回の運動会の様な恒例行事が他にも多くあり、より良き療養生活を送れるよう日々努めてまいります。



◎愛・ライフ内牧文化祭

ステージ、棟内発表と盛り上がりでした

11月27日、29日、毎年恒例の愛・ライフ内牧「文化祭」が開催されました。当日は棟内に手芸作品や大きな貼り絵、習字など利用者の様々な作品が展示され、作品を見学しながら、「うまかなう」などと感心される姿も見られました。

1階ステージでは27日は、利用者によるコーラスや職員による出し物の発表、28日は、ボランティアの小学生による3B体操の発表があり、こちらも大盛況でした。なお、期間中はバザーも行われ、収益金は鬼怒川豪雨災害復興義援金への寄付を予定しています。



「地域の方々へ」

阿蘇温泉病院プレゼンツ グラウンドゴルフ大会

11月16日(月)阿蘇市役所内牧支所横の阿蘇市総合センター多目的芝生広場において、「第3回阿蘇オーブン 阿蘇温泉病院杯グラウンドゴルフ大会」が開催されました。今回はお昼からの大会開始で、澄み渡ったさわやかな秋晴れの中、総勢86名の参加者で熱戦が繰り広げられました。

翌日、とてもうれしなお電話を頂きましたのでご紹介致します。「夫婦で参加し、とても楽しいひとときを過ごせました。また、入賞もでき、賞品も頂きました。私たちは種々の大会に参加しますが、その中でも一番楽しく、賞品も豪華。次回も楽しみにしています。」このお言葉を胸に次回以降更なる「地域密着の大会」となることを目指して参りますので、第4回大会(来春5月予定)にご期待下さい。



参加者の方々に
激励のエールを送る
小嶋副理事長

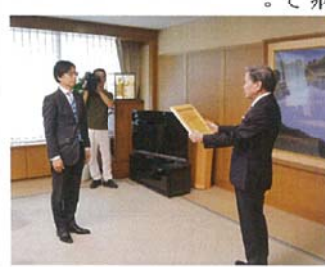
秋晴れの中激戦を繰り広げる
参加者の方々

「男女共同参画推進事業者」受賞

11月20日、子育て支援や仕事と家庭の両立支援に対する意識が高いこと、「男性の育児参加サポート宣言」の実施や女性の勤続年数が長く、女性の管理職割合も高いことが認められ、蒲島郁夫熊本県知事より男女共同参画事業として表彰を受けました。賞状も小国杉を使用しており、とても香りが良く、温もりを感じるものです。病院外来待合室に掲示してありますのでご覧下さい。



小国杉作りの表彰状



女性活躍推進法が

平成28年4月1日から施行

女性活躍推進法が平成28年4月1日から施行されます。

- ① 300人以上の労働者を雇用する事業所は、自社の女性の活躍状況の把握・課題分析
- ② 行動計画の策定・届出
- ③ 情報公表などを行う

ことが義務になることについて労働局から説明会が行われ、坂梨会からも参加しました。(300人以下の事業所は努力義務です)

坂梨会には300人以上の職員が働いていますのでこの法律に則った取り組みが必要になります。女性が長く働ける職場環境作りを今までも取り組んでまいりました。が、更に働きやすく、やりがいを持って活躍できる職場環境作りを今後積極的に進めてまいります。



年末年始の診療案内

※通常の診療日程は2ページ目を参照下さい

今年は**30日**まで通常診療致します。来年は**4日**から通常診療致します。

	12月				1月			
	29(火)	30(水)	31(木)	1(金)	2(土)	3(日)	4(月)	5(火)
阿蘇温泉病院	通常	通常	休み	休み	休み	休み	通常	通常
透析センター	通常	通常	通常	休み	月サイクル	火サイクル	通常	通常

◎ご案内した日程は予定です。急に変更になる場合もございますので御了承下さい。
◎診療に関するお問い合わせは外来受付(0967-32-0881)まで御願います。緊急の場合は当直医師が対応します。

栄養課だより



◎食物繊維の必要性と健康◎

現代の日本人に不足しがちな食物繊維のお話です。厚生労働省の食事基準では食物繊維の摂取は20gと25gを目標としています。日本人平均は現在14g位と基準よりも少ないです。

食物繊維の役割

・嚙む回数が増えることで肥満予防になります
・糖の吸収が穏やかになり糖尿病の予防にも繋がります
・余分な脂肪を体外へ排出する手助けをしてくれます
食物繊維には、**水に溶ける水溶性と水に溶けない不溶性の2種類**があります。

水溶性食物繊維（不溶性より食物繊維の含まれる量が少ないので意識して摂る）

水に溶けて水を含むことでゲル化し、便に水分を与え柔らかくします。便は長い時間腸内に留まることで水分が吸収され硬くなるため便秘で腸内環境を改善したい人は水溶性食物繊維を多めに摂ると便が軟らかくなり排出しやすくなります。さらに、コレステロールを吸収し体外に排出しています。

海草類（わかめ・もずく等）

不溶性食物繊維（比較的どの食材にも多く含まれている）

水に溶けにくく、水分を吸収することで膨張し便のかさを増やして腸の運動を活発化させます。具沢山のみそ汁やスープ、ミネラルウォーター、果汁など水分も一緒に摂りましょう。

玄米・キノコ類・豆類（大豆、小豆、枝豆、うずら豆など）・根菜類（人参、蓮根、大根、南瓜、里芋、さつまいも等の芋類）

多くの日本人が不足気味な食物繊維、積極的に摂取することをお勧めします。1回にたくさん摂るのでなく1日3食に分けて摂ることができるだけ食事から摂るよう心がける！



阿蘇健康管理センター
室長 野尻 史子

平成27年12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	鮫田		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