

住宅型有料老人ホーム

みずあさぎ (2 F) OPEN!

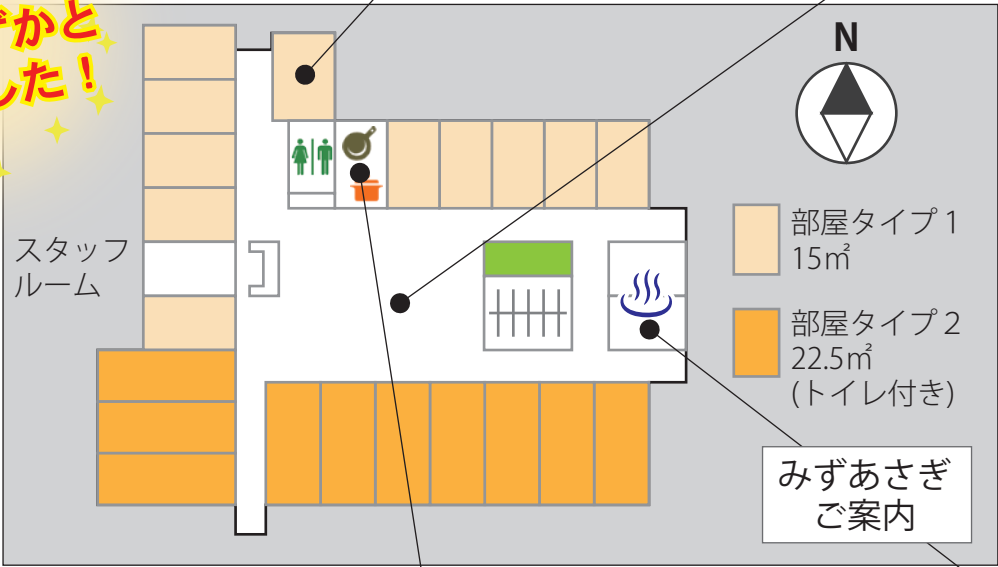


②生活スタイルに合わせた
二つの部屋タイプ



①広々とした、
ふれあいスペース

ご好評につき
残りわずかと
なりました!



みずあさぎ (担当: 上野・湯浅)
0967 (32) 1523



④キッチンスペース



③源泉かけ流し天然温泉
介助が必要な方でも
安心の浴室

今回は、2月にオープンする「みずあさぎ」の施設内各所をご紹介します!



※「そとがき」
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
よりよい環境を
よりよい人間性を
よりよい医療を

発行
医療法人社団 坂梨会 広報課

2月号
Contents

- ◆みずあさぎオープン
- ◆横山先生の内科だより
- ◆みんなの家のお知らせ
- ◆茶寿苑だより
- ◆栄養課だより
- ◆診療日程

合同落成式が快晴の中
行われました。

1月17日、住宅型有料老人ホーム「みずあさぎ」・デイサービスセンター「宝泉郷」・くまもとアートポリス対象プロジェクト「みんなの家」の合同落成式が行われました。当日は快晴の中、阿蘇市長・熊本県のアートポリス担当者・九州大学の関係者・設計施工会社・居宅介護支援事業所・地域の方々などをお招きし、盛大に開催されました。

これらの新規施設は、「少しでもご利用される方々のニーズにお応えし、地域貢献ができるように」との強い思いをもって展開しております。お気軽にお問い合わせ下さい。



横山先生の内科だより

私が考えるダイエット『ダイエット』は人生



ダイエットは、食生活の立場からみた人生設計といえるのではないだろうか。自分がどういいう物をどの程度食べ、逆にどういう物は食べないのかをはっきりさせ、人生の最後まで継続していく必要があるといえます。単なる体重を落とす手段ではなく、より良い健康的な人生を謳歌するため知恵でもあります。そう考えると、ダイエットを始めることは簡単なことではありません。自分の体の栄養状態やエネルギー消費状況などを検討し、さらに長期に続けられるかという意志力の確認も必要です。もちろんダイエットの方法は各人異なってくるので、医学的知識なしでは、最適なダイエットを考えるのは困難かもしれません。

もしダイエットにより、無駄食いなどが減少するならば、内臓での代謝において、いわゆる毒素の産生も減るので、臓器を酷使せずに済みます。つまり臓器が長持ちして、いい状態で長生きできるといえるでしょう。もともと「太く短い人生」でいいのであれば食べ放題でも構いませんが、さてみなさんはどうしますか？そろそろよく考えてみませんか！



くまもとアートポリスプロジェクト
介護老人保健施設 愛・ライフ内牧
デイケア別棟 『みんなの家』

地域の皆様も 利用できます！

施設の特徴

- ・ 広々とした空間
- ・ 大きな姿見鏡
- ・ 天然温泉の足湯
- ・ キッチンや冷蔵庫・電子レンジなども完備！

貸出日時

日曜日(午前9時～午後5時)
月～土(午後5時～午後7時)

付帯設備

施設内の設備に関しては、次のものが使用可能です。

テーブル・椅子 / キッチン / キッチン用品 / 冷蔵庫 / 電子レンジ / 食器類 / 足湯

※持ち込みに関しては、ご相談下さい。

問い合わせ

医療法人社団 坂梨会
阿蘇温泉病院 担当 総務課
0967-132-0881



地域の会合や
打ち合わせ・
イベントなど
様々な用途に！



足湯もあります

ここでしかできない仕事があります

看護師 大募集

募集職種：看護師・准看護師・介護士(未経験者可)
詳しい内容のお問い合わせは、コチラまで↓↓↓
0967-32-0881(担当:人事課 村上)



茶寿苑通信

元旦お謡(うた)い

茶寿苑の年始はお謡いで始まります。

お謡いとは、能の音楽に当たる部分のことで、登場人物の台詞と地謡【じうたい】とよばれるコーラス部分を含む言語で表現される部分の総称であり、室町末期ごろから、能の舞台以外の場所で独立した芸能として鑑賞されています。私たちに馴染みのあるところでは結婚式の祝言の謡いとして高砂が有名です。お謡いの厳かな雰囲気の中、お屠蘇おせちに舌鼓し、一年の祈願と共に新年をお迎えいたしました。



初詣

初詣は阿蘇神社へ行きました。

今年は熊本震災に見舞われて初めての年となり参拝も心配されていました。震災より数カ月がたち入居者の皆さんも通常の生活を取り戻した中での初詣でした。阿蘇神社の被害は知っていましたが、行ってみると重要文化財である楼門は工事用のシートで覆われ、拝殿は跡形もなく、本殿が目前にあり震災の大きさを痛感し、「二日も早い復興を」と阿蘇の神々へ祈り、手を合わせる入居者の皆様でした。



今年もまた



阿蘇健康管理センター
室長 野尻 史子

栄養課だより

だるさ、疲労感、それは鉄欠乏性貧血の症状かもしれません

貧血にはいろいろな種類がありますが、

食事からの鉄が不足したり、大量に出血したりしておこる貧血を、鉄欠乏性貧血といいます。私達は普段食べ物から鉄を取り込んでいます。取り込まれた鉄は主に赤血球の材料となり、酸素を運搬する重要な働きを持ちます。鉄が不足すると、体内に十分な酸素を運ぶことが出来なくなり、ふらふらしたりと貧血の症状がでてきます。また鉄は筋肉を動かすのにも必要で、不足すると筋力や持久力、集中力の低下にも繋がります。

女性の場合は、月経や妊娠中に貧血になりやすいと言われていますが、成長期の子供や、食事の摂取量が低下した高齢者でも多くみられます。

心あたりのある方はぜひ普段の食生活を見直し、貧血予防に取り組みましょう。

ワンポイント

お茶に含まれるタンニンは、鉄の吸収を阻害すると言われていますが、普通の濃さのお茶を1日1〜2杯であれば、ほとんど影響はなく、あまり神経質になりすぎる必要は無いでしょう。

貧血予防のための食事

①鉄の多い食材をとりましょう

かつお・豚レバー・牛レバー・鶏レバー・アサリ水煮・ホウレンソウ・サンマ・ぶり・小松菜・チンゲン菜・枝豆・納豆・切り干し大根などに多く含まれます。

②たんぱく質も十分に摂りましょう

肉・魚・卵などと一緒に摂ると鉄の吸収を高めてくれます

③色々な食品をバランスよく組み合わせましょう

ビタミンC・葉酸・銅なども造血や鉄の吸収に欠かせない栄養素です。偏食せず3食きちんと食べることが大切です。

葉酸はレバー・トウモロコシ・ホウレンソウ・春菊に多く含まれ、銅はレバー・チョコレート・大豆に多く含まれます

④調理法を工夫しましょう

酸味のあるものや香辛料は食欲をあげ、胃の働きをよくしてくれるので、鉄の吸収をよくしてくれます。



阿蘇温泉病院 外来診療日程

受付時間
7:30～12:00
13:30～17:00

診療時間
8:30～12:30
14:00～17:30

※急患や時間外・
当日の詳細な
お問い合わせは
**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 横山	岩下	萩原 戸上	岩下	萩原 岩一安 (930～ 1500)	重盛 一安 (1600～ 1500)	萩原 岩一安 (900～ 1600)	重盛 (1600～ 奥野 (1600)	横山 重盛	戸上 一安 (930～ 1500)	戸上 一安 (930～ 1500)	重盛 一安 (1500)
神経内科					一安 (930～ 1500)	一安 (1500)	奥野 (900～ 1600)	奥野 (1600)			一安 (930～ 1500)	一安 (1500)
血液内科												
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	
産婦人科・妊婦健診 【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)	
皮膚科 (完全予約制) 受付 8:30～12:00/15:30～17:00	北	北	北	手術13:00～15:30			北	手術13:00～15:30	北	美容外来 (外来)	北	
内視鏡検査			横山		横山		小田(外来)				横山又は 小田(第1・2・4)	
緩和ケア相談・麻酔科 診療 9:30～12:00			坂梨		坂梨				坂梨			
小児科	松本				松本						松本	
アレルギー科	松本				松本						松本	
整形外科									熊本機能病院 受付 8:30～12:00 14:00～15:00	西日本病院(第2・5) 受付 8:30～12:00 400～16:30		
歯科	鮫田				森永		森永		森永			
眼科(月1回)												
阿蘇健康管理センター	中川		中川		中川		中川		中川			

第五駐車場完成のお知らせ

新たに開設した「みずあさぎ」の隣（第三駐車場の向かい側）に
第五駐車場ができました。是非、ご利用下さい。

