



※「そとがき」
外輪山を意味する古い言葉です。

耳鼻咽喉科

はじめまして！私、大阪出身の耳鼻咽喉科医師の中林と申します。

年齢68歳になります。縁があり、熊本県の当院に常勤医として採用されました。これまで、兵庫県を中心に大阪・岡山県・滋賀県と大学病院で勤務後渡り歩いて参りました。

九州地方での勤務は初めてで、人生最後となるでしょう！風光明媚な雄大な阿蘇の地で働けることを感謝しております。地道に信用を積み重ねて、一人でも多くの患者様に喜んでいただけるよう努めていきます。

耳鼻咽喉科は、鼻・耳・のど・口腔・顔面・めまい・急性炎症疾患・音声・嚥下と幅広くございます。とくに悪性腫瘍や急性脳疾患を見逃さないように肝に銘じております。私の信条は、『現在を大事に、時の流れに順応し、いつまでも夢を追い続けよう！』ということ。耳鼻咽喉科専門医と気管食道科学会咽喉系専門医を維持し、人を大事に精進します。御指導、御鞭撻を御願ひ申し上げます。

10月7日より診療開始です。診察室でお会いしましょう。

中林淑郎 文責

◆ 診療日 ◆
 月曜日・火曜日
 水曜日・金曜日 
 平日受付：7:30~12:00/13:30~17:00



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・介護を

発行
 医療法人社団 坂梨会 広報課

10月号 Contents

- ◆ 新任医師の紹介 ◆ 老健感謝祭
- ◆ 介護職員初任者研修 ◆ 食事サポーター研修
- ◆ 勝久病院新棟建設 ◆ 製品力タログに掲載
- ◆ 茶寿苑通信 ◆ 栄養科だより ◆ 外来診療日程

老健感謝祭



令和元年8月25日、介護老人保健施設 愛・ライフ内牧では、今年で4回目の感謝祭を開催しました。このイベントは、ご利用者様・ご家族様、地域の皆様への日頃からの感謝を表す場として開催して参りました。約500名の方々にお越しいただき、感謝祭第1部・2部が共に盛大に行えた事に感謝致します。また、ご出演して頂いた皆様、ご協力いただいた地域の和菓子店・洋菓子店の皆様、ありがとうございます。楽しい催しもの大変満足された様子でした。今後もご利用者様・ご家族様・地域の皆様への感謝の気持ちを忘れず、地域に根ざした介護老人保健施設を目標に頑張っていきたいと考えております。



介護で繋ぐ地域の輪

介護職員初任者研修

阿蘇温泉病院では、

毎年、介護職員初任者研修（旧ホームヘルパー2級）を開催しております。



高齢化に伴い介護への関心が高まる中、今年度は12名の方に受講して頂いています。7月31日～11月29日の約4ヶ月間、介護職に必要な様々な知識や技術を習得するため、各専門職の職員が講師となり、研修を行っております。

受講生の皆様は、忙しい家事や仕事が終わった後に駆けつけられ、疲れているにも関わらず真剣な眼差しで学んでおられます。その姿勢を見て、講師スタッフも初心に戻る良い機会となっております。



口から食べる幸せを支える

食事サポーター研修

令和元年8月10日（土曜日）

13時からNPO法人「口から食べる幸せを守る会」理事長の小山珠美先生を講師にお迎えし、食事サポーター養成講座を開催しました。小山先生は、NHK『プロフェッショナル 仕事の流儀』に出演されるなど著名な先生であり、阿蘇で講演を拝聴する良い機会となりました。

坂梨会だけでなく他の病院施設からの参加もあり、講義や実技指導を受け、「食事介助される側の気持ち」が理解でき、明日からの仕事に活かせる」と喜びの声が多数聞かれました。これからも口から食べる幸せが継続できるように取り組んでいきたいと思えます。



NPO法人「口から食べる幸せを守る会」

理事長 小山珠美先生

『プロフェッショナル

仕事の流儀』（NHK）

など、TV・ラジオに

多数出演されています



勝久病院新棟建設

坂梨会グループの

勝久病院の新棟の工事がスタートしました。

2020年8月頃の

完成予定で、

1階…外来スペース、

2階…透析室、

3階・4階…入院病棟、

5階…共有スペース

になります。



2020年8月頃完成!

製品カタログに

掲載されました

愛ライフ内牧職員のユニホームが、鮮やかな元気色に変わりました。

入所棟は、新製

品を採用したこと

で、施設訪問があ

り、販売用の製品

カタログに掲載さ

れました。

利用者様より、明

るくなったねと声

をかけて頂いています。



10月の予定

- 7日(月) 体操、グラウンドゴルフ
- 14日(月) 体操、歌って笑おう(音楽療法士)
- 21日(月) 体操、グラウンドゴルフ
- 28日(月) 体操、グラウンドゴルフ

どなたでも参加OK!

無料

予約不要

介護老人保健施設 愛・ライフ内牧

いきいきクラブ

13:30~15:00

電話：32-5511



茶寿苑通信 くどう狩り

令和元年9月13日、天候にも恵まれ秋晴れの中、南阿蘇ノースグレイプファームへくどう狩りに行きました。

到着すると、早速、試食のお出迎えです。

皆でくどうを食し堪能した後は、お待ちかねのくどう狩りの時間

です。皆様、「どのくどうがおいしいかな?日に当たっている所が

甘いらしい」と、一生懸命に見極めながら、お話をしながら笑顔で、

慣れないながらも楽しそうに沢山収穫をされていました。

くどう狩り後のもうひとつのお楽しみ

昼食です。《赤牛の焼肉》、好みの焼き

加減、会話も弾み食も進みます。年齢を

感じさせない食欲ぶ

りにビックリです。

皆さんがお元気で

いる源は、楽しい会

話や適度な運動、美

味しい食事にあるの

でしょう。



阿蘇健康管理センター 室長 野尻 史子

食生活のポイント

栄養科 だより

賢く食べる『元気で長生き』の食生活をご紹介

日本人の平均寿命はめざましい発展で男女ともに世界有数の長寿国になりました。健康寿命を延ばすためには高血圧・糖尿病・心臓病・脳卒中などの生活習慣病にならないことが一番の条件です。これらの予防には日頃から規則正しい食生活と適度な運動と休養を心がけ、喫煙、飲酒などに注意し、良い生活を習慣づけて肥満を予防することが大切です。

【食品をバランスよく取る】

健康を保ち生活習慣病を予防する上で、たんぱく質やビタミン、ミネラルなどの栄養素を十分にとることが大切。



【腹8分目を守る】

食べ過ぎは肥満の原因になり、肥満は糖尿病や動脈硬化症、心臓病などの原因になりやすい。

【薄味を心がけ、食塩の摂りすぎに注意する】

食塩の摂り過ぎは高血圧症・脳卒中・心臓病・胃がんなどの原因となりやすい。



【動物性脂肪を摂り過ぎない】

肥満・動脈硬化・心臓病・大腸がん・乳がんなどの原因になりやすいので肉の脂身やラードなどは控えめとし、植物油や青背の魚などを多く摂るように。

【糖分は控えめに】

菓子類や清涼飲料の摂り過ぎは、エネルギーの過剰摂取をきたし、肥満の原因になるので摂り過ぎないようにしましょう。



【ビタミン類を十分に摂る】

色の濃い野菜や果物を多く摂っている人はがんにかかりにくいことが分かっています。体の調子を整え、活力を保つために1日350gを目標に十分摂りましょう。

【食物繊維を十分取る】

①食物繊維は腸内で作られる発がん物質を体外に排泄する。
②糖質の吸収を遅延し脂肪の吸収を抑制し肥満を予防する。
③コレステロールを低下させるなど生活習慣病を予防するうえで役立ちます。野菜・海藻・きのこ・こんにやく・果物・芋類など十分摂るようにします。ご飯やパン、麺類などの穀物や豆類なども毎日一定の量を摂りましょう。

【カルシウムを十分に摂る】

高齢になって背中が曲がるのは老化のせいと言われてきましたが骨粗鬆症という病気であることが分かりました。若いうちから牛乳や小魚、海藻、豆類緑黄色野菜など十分に摂るようにしましょう。



◎日頃から規則正しい良い習慣を心がけ、生活習慣病を予防しましょう!

生活習慣病を予防しましょう!

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	福島	萩原	岩下	萩原	宮野	萩原	福島 17日~16:00	横山	西本	戸上	岡田 5日・19日
	戸上		戸上		岩下		岩下	横山 17日16:00~	福島 18日休診		堤	堤 12日
	横山		西本 10:00~	一安 9:30~	一安 9:30~	一安 ~15:00					西本 26日	西本 26日
腎・泌尿器科 診療 10:00~12:00			熊大医師 23日	熊大医師 23日	熊大医師 24日休診					非常勤医師	一安 12日休診 9:30~	一安 12日休診 ~15:00
透析センター	西本	西本	西本	西本	西本	西本	西本	西本	西本	熊本医療センター または熊大医師	第1 松本浩 第2-3-4 横山	
内視鏡検査	横山	横山	横山	横山	横山	小田 (外来)	小田 (外来)					
産婦人科・妊婦健診 (更年期/不妊/思春期/腫瘍)	荒尾	片瀨	荒尾	荒尾	【第1】 竹下 9:00~11:30/14:00~16:00 荒尾 (※午前のみ) 【第2・4・5】9:00~11:30	荒尾	荒尾	荒尾	荒尾	9:00~11:30 14:00~17:00	9:00~11:30 14:00~17:00	
	9:00~11:00/13:00~17:00		9:00~11:30 14:00~17:00									
皮膚科 (完全予約制) 8:30~17:00	北	北	北	北	北	北	北	北	北	北	北	北
耳鼻咽喉科	中林	中林	中林	中林	中林	中林	中林	中林	中林	中林	中林	熊本総合病院 (19・26日 7:30~12:00/13:30~15:30)
麻酔科・緩和ケア相談 診療 9:30~12:00			坂梨	坂梨	坂梨 23日休診	坂梨	坂梨	坂梨	坂梨	坂梨	坂梨	
小児科			松本	松本		松本	松本	松本	松本	松本	松本	
アレルギー科			松本	松本		松本	松本	松本	松本	松本	松本	
整形外科										熊本機能病院 25日休診 7:30~12:00/13:30~15:00		
歯科	絞田誠也	絞田誠也	森永博臣 (口腔ケアのみ)	森永博臣 (口腔ケアのみ)	森永博臣 (口腔ケアのみ)	絞田慎也	絞田慎也	絞田慎也	絞田誠也	絞田誠也	絞田誠也	
阿蘇健康管理センター	岩下	岩下	坂梨	坂梨	岩下	福島	福島	福島	戸上 4・18日休診	戸上	横山 松本浩 (5日)	



大募集

**看護師・准看護師
介護福祉士
ケアワーカー**

詳しい内容のお問い合わせは、0967-32-0881 (担当：人事課 村上)