



※「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DR紹介 ◆オンライン診療開始 ◆予防接種について
- ◆職員紹介 ◆TQC研修オンラインで開催
- ◆介護川柳で入賞
- ◆茶寿苑通信 ◆栄養科だより ◆外来診療日程

新任医師の紹介

歯科

豊福 士文先生
(とよふく しぶん)

令和2年10月より、豊福先生が歯科の

常勤医として着任しました。

①出身地

福岡県久留米市出身
福岡歯科大学卒

②専門

歯科一般

③前任地

熊本セントラル病院

④趣味

ゴルフ・将棋等



豊福先生 診療案内

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	—
午後	○	○	○	○	○	—

※予約制になります

オンライン診療始めました

当院では、医療を必要とする患者様に対して、対面受診だけでなく様々な形で、よりよい医療が得られる機会を増やすため、オンライン診療を始めました。

オンライン診療とは、来院して診察をする方法「対面診療」とは異なり、ビデオ通話のように情報通信機器を使用し診察する方法です。



①予約受付

再診のみの患者様になります。
予約受付時間は、
13時30分～16時00分
です。

②診察可否

診察内容によっては
オンライン診療に
適さない場合もござい
ます。

③診察

診察当日は、担当医
師から指定の方法で
ご連絡があります。
ご本人様の確認をさ
せていただきます。

④処方・会計

処方薬は、調剤薬局
受取または郵送(※)
があります。会計は、
振り込みや次回来院
時支払い等あります。

オンライン診療をご希望される方は、お気軽に
お電話ください。【0967-32-0881】

インフルエンザの 予防接種 始めました

◆接種期間

10月1日～12月31日
14時～16時

◆予約方法

来院時でもお電話でも、ご
予約できます。

※金額や接種回数、注意事項
などのお問い合わせは、
0967-32-0881
までお電話下さい。



【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

4,070円/回

1,200円/回

1,200円/回

阿蘇市外に
住民票がある方

4,070円/回

4,070円/回

4,070円/回

阿蘇の大自然に囲まれて、地域の皆様と共に生活しながら仕事ができることにワクワクしています。専門はありませんが、経験年数を頼りに多様な疾患に対し他科の先生方のご指導を仰ぎながら対応していきます。



新人医療ソーシャルワーカーインタビュー

入職半年編 齊藤悠里さん



質問1 入職して半年たちましたね。現場で仕事をしてみているのですか？

入職したばかりの時期は、初めて見るものや知ることが多く、不安や戸惑いの多い日々でした。病院という環境にもなかなか慣れることができず、特に最初の一月月はずっと緊張していたように思います。先輩方のように業務を行えるようになるのかと悩むこともありましたが一つ一つの業務を丁寧に教えて頂けたことで少しずつではありますが出来ることが増えてきました。自分で考える動くことが出来るようになったことが自信に繋がっています。今の自分は、まだまだ未熟で上手く出来ないことも多いですが、まずは敬語と笑顔を忘れずに毎日を頑張っていきたいです。

質問2 これからどんな医療ソーシャルワーカーになりたいと思いますか？

私は患者さんや家族の方のご不安や悩みに対して共に考え、問題解決まで並走できるような医療ソーシャルワーカーになりたいと思います。阿蘇温泉病院に入職しました。制度や疾患への理解も経験も足りない今、学生の時に思っていたような自分になれているとは思えませんが、理想の医療ソーシャルワーカーを目指しこの阿蘇温泉病院で頑張っていきたいと思っています。



祝 月刊デイ 介護川柳
佳作入選 草尾節子さん (90)

草尾節子さんの川柳が介護の専門誌「月刊デイ」に掲載されました。
【掲載作品】

マスクかけ
シワがかくれて
皆美人

問一、川柳はいつから始めましたか？

草尾…十年くらい前から、日記の片すみに思いついたことを書いていました。ケアマネジャーさんが私の書いた作品を見て「ゆとれあ」という介護の情報誌に出してみたらと勧めてくれたことが最初のきっかけでそれからクセになりました。そのとき投稿した作品は優秀賞に選ばれて、熊本日日新聞に掲載されました。

問二、今後の目標・抱負は？

草尾…リハビリを頑張つて、川柳は頭の体操と継続したいと思っています。



オンラインでTQC研修



9月17日に「第24回TQC研修」がオンラインで実施されました。全24チームで各チーム3分間の持ち時間で年間計画を発表しました。例年は、会議室での発表でしたが、コロナ対策として密を避ける為に3会場に分かれてオンラインでの発表で、参加した職員は「TVとかでオンラインをしている所をよく見ますが、実際に体験して便利で身近なものと感じました」という意見がありました。オンライン診療もスタートしますので、対面ではなくとも顔と声が聞けるシステムはこれから色々なところで活躍しそうです。

予約不要

無料

どなたでも参加OK!

10月の予定

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

新型コロナウイルス感染防止の為、中止にさせていただきます。ご迷惑をおかけしますがご了承のほど宜しくお願い致します。



茶寿苑通信 卒寿の祝い

9月15日、阿蘇市役所の職員の方が「卒寿」のお祝いに来苑され、3名の方が記念品を受け取られました。「卒寿」とは、90歳のお祝いで、「卒」の旧字である「卒（そつ）」が「九十」と分解できるためこれにちなんで卒寿と呼ばれるようになったと言われています。テーマカラーは「紫」で、日本では古くから高貴な徳の色だとされています。

茶寿苑は、108歳の祝いの「茶寿」の由来から命名されています。

入居者の皆様が生き生きと暮らされ、茶寿まで長生きされることを願って、スタッフ一同「誠心誠意」取り組んで参ります。



栄養科 だより

秋の味覚 栗の話

秋の食材の代表格である「栗」は、太古の昔から食べられ、栄養価に優れていると言われています。今回は美味しいだけではなく健康維持にも役立つ栗について紹介します。

栄養と効能

ビタミンC

免疫機能維持・強化、皮膚や粘膜を形成する働きがあるコラーゲンの生成に深く関わっています。一般的に、ビタミンCは熱に弱い性質ですが、栗の場合は加熱に強いのが特徴です。

カリウム

ナトリウムの体外への排出を促し、むくみや高血圧の予防効果があります。

タンニン

渋皮に豊富に含まれ、抗酸化作用が高く活性酸素を排除し、動脈硬化の予防や老化防止にも効果が期待されています。

食物繊維

さつまいもと比べると食物繊維が多く、便秘改善の効果が期待できます。

豊富な品種と食べ方

栗は大きく分けると日本栗・中国栗・西洋栗があります。日本栗はあくが少なく水分が多く上品な味わいのため『甘露煮』『栗きんとん』『渋皮煮』、中国栗は味が濃く、皮が剥きやすいため『焼き栗』、西洋栗は日本栗と中国栗の中間の特性を持つているため『焼き栗』『マロングラッセ』等に向いています。時間と手間がかかりますが、甘露煮でしたら手軽に作れますので、是非、挑戦してみてください！

甘露煮の作り方

- ①生栗（500g）を一晩水に浸し、皮を剥きます。
- ②鍋に水（400cc）と砂糖（250g）を入れ、沸騰したら栗とみりん（大さじ2）、塩（少々）、クチナシ（あれば1、2個）を加え、弱火であく取りをしながらか15分程煮ます。
- ③鍋に入れたまま冷まし、出来上がりです。



てんちゃん 簡単調理

おしながき 「胡瓜の醤油漬け」

材料

- ①胡瓜 1kg
- ②砂糖 75g
- ③しょう油 200ml
- ④酢 90ml
- ⑤生姜 好みで適宜
- ⑥ゴマ 好みで適宜



①胡瓜好みの厚さに切る（地胡瓜の場合は種を取る）。②③④を一煮立ちさせ、冷めない内に①の胡瓜と細いきり生姜・ゴマを入れて混ぜ合わせる。冷めたらビニール袋（ジップロック）に入れて空気を抜き、閉める。*長く浸かると辛くなるので、好みの浸み具合で食する。

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		萩原	宮野	萩原	福島	横山	西本	戸上 31 日休診	
	戸上						宮野				天野 31 日	天野 31 日
	横山		戸上						福島		3・10・24・31 日 堤	
脳神経内科				徳本	徳本		徳本		徳本 23 日休診		17 日 上野	17 日 岡田
腎・泌尿器科 診療 10:00～12:00	下村		下村				熊本大学病院				非常勤医師	
透析センター	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	
内視鏡検査			横山		横山		小田（外来）				横山 31 日休診	
産婦人科	荒尾	片渕	荒尾		荒尾		荒尾		荒尾			
	受付8:45～11:30 受付13:00～17:00 診療8:45～12:00 診療13:00～17:00				受付 8:45～12:00 / 13:00～17:00 診療 8:45～12:30 / 13:00～17:30							
皮膚科（完全予約制） 8:30～17:00	北	北	北				北		8:30～17:00 第1・3・5 週 8:30～12:00 美容外来第2・4 週	北	8:30～12:00	
耳鼻咽喉科 受付～16:30	中林 5 日午後休診	中林	中林 6 日休診		中林 7 日休診				中林		熊本総合病院 11 日休診 7:30～12:00/13:30～15:30	
整形外科	井	井	井				井		熊本機能病院 受付7:30～12:00		西日本病院（第2週/5 週） 7:30～12:00/13:30～16:00	
小児科			松本				松本				松本	
アレルギー科			松本				松本				松本	
麻酔科・緩和ケア外来 診療 9:30～12:00			坂梨		坂梨				坂梨			
歯科（予約制） 8:30～17:30	豊福	豊福	豊福		豊福		豊福		豊福			
阿蘇健康管理センター	福島	福島	坂梨		徳本		福島 22 日 徳本		戸上 9 日 休診	横山 31 日休診		

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）

毎月第4水曜日 もやいカフェ ～寄り合い・助け合い～

新型コロナウイルス感染症防止の為、中止にさせていただきます。ご迷惑をおかけしますがご了承のほど宜しくお願い致します。

場所：阿蘇温泉病院敷地内