



※「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

2月号 Contents

- ◆ コロナ禍での過ごし方 ◆ 阿梨花病院 第2期工事終了
- ◆ コロナ対策についてのお知らせ ◆ 出張講演
- ◆ 愛・ライフ内牧通所リハビリより ◆ 「月刊デイ」で入賞
- ◆ 茶寿苑通信 ◆ 栄養科だより ◆ 外来診療日程

【コロナ禍での過ごし方】

体力、知力の衰え予防策について

阿蘇温泉病院 院長 横山 芳樹

皆さま、今年はまだ始まったばかりですが、相変わらず新型コロナウイルス感染症は衰えをみせていません。自粛、自粛といわれ続けて皆さまの活動量はかなり減ってきているのではないのでしょうか。わたしたち医療者は、皆さまが自宅に引きこもっていることで、コロナには感染しなくても、徐々に体力が衰えていくことを心配します。特にリモートワークで自宅のパソコンなどで仕事をしている人は座っている時間が長くなっていると思います。人間は本来動物ですので動くことにより生命を保持しているといえます。すなわち血流を体全体に行き渡らせるようにしっかりと動き回ることが健康保持には必要です。

日曜日や祝日に昼近くまで寝ていて、起きてからもずっとテレビや、携帯電話で時間をつぶしてしまつと、かえって体がだるい感じがする事を経験したことがあるのではないのでしょうか。そこで、少しでも解消できる方法があります。

【最低1時間ごとに】

- ・1回は立ち上がりましょう
- ・背伸びをしてみましょう
- ・その場で足踏みをしましょう
- ・つま先立ちなどをやってみましょう

※無理のない程度で行って下さい。



日本人は座っている時間の長さでは世界でもトップクラスです。運動は知力の改善にも役立つことがわかっています。できるだけ長く自分の足で歩き、自分の口で食事を摂れるように毎日少しでも運動してみましょう。外来にこられたときに、ご希望があれば簡単な運動をご紹介しますと思います。



阿梨花病院 第2期工事終了のお知らせ

昨年末に第2期工事が完了し、12月21日より新棟3階を20床の一般病床、新棟4階と旧棟4階を合わせワンフロア40床の療養病床として新たに稼働を開始致しました。また、1階の検査室・心電図室・救急処置室もリニューアルし、工事完了にあわせ、正面玄関と国道57号線との間の通り抜けも可能になりました。

第1期・第2期工事と長期にわたり、工事期間中は大変なご迷惑をお掛けしました。近隣の住民の皆様、ご利用者の方々のご協力とご理解により、無事工事を完了することができました。ありがとうございました。

阿梨花病院 阿蘇地区では、患者様・ご家族様、大津・菊陽・阿蘇地域の皆様に寄り添った取り組みを行ってまいります。今後ともどうぞよろしくお願い致します。

旧棟 新棟

 検査室(新棟1階)	5 4 3 2 1	地域連携室 看護師長室 リハビリ室・デイケア 検査室・内視鏡室 薬局・栄養科	役員室・会議室 療養病床 一般病床 透析室 外来・レントゲン室	 療養病床(新棟4階)
 心電図室(新棟1階)				 一般病床(新棟3階)

通所リハビリテーション

ご利用などに関するお問い合わせは、
医療法人社団 坂梨会 愛・ライフ内牧 ☎:0967-32-5511



新型コロナウイルス感染症 対策についてのお知らせ

当院では、発熱外来を開設し

ており、発熱や咳、咽頭痛などの症状で新型コロナウイルスかインフルエンザかとご心配な時は、医療保険適用としてLAMP法検査・インフルエンザ検査を実施しています。まずは、発熱外来専用直通電話へご連絡下さい。

また、前述の症状等が無く、新型コロナウイルスの感染が心配な方や感染の陰性証明が必要な方でもLAMP法検査を実施しています。但し、この場合につきましては自由診療となりますので、検査費用22,000円(税込)検査結果証明書代5,500円(税込)の費用がかかります。

発熱外来専用直通電話
0801856016635

外来診療につきましても、通常の対面診療だけでなく、電話診療及びオンライン診療を行っています。3密状況避けるため、対面診療が出来ていない患者様に直接医師からの電話により、現在の状況を確認し内服薬の処方等の診療をさせて頂いています。電話診療、オンライン診療のご利用希望やご相談等がございましたら、遠慮なく当院へお電話ください。

阿蘇温泉病院(代表)
096713210881

出張 講演



『小国郷エンディングノート』

阿蘇市社会福祉協議会から講演依頼があり、居宅介護支援事業所春草苑のケアマネジャーが出張講演を行いました。

人生の終末期を迎える死に備えて自身の希望や家族のようになる情報を書き留めておく『小国郷エンディングノート』の紹介や、看取りの考え方、最後の迎え方などを、ケアマネジャーである講師の経験を交えながら話をされました。「誰にでも訪れる最期の時を、自分の想いで迎えられることは、ご家族にとっても満足感や達成感を与えることになります。」「ご本人の想い一つでも残されていたら、残されたご家族は嬉しいと思います。」「日頃から、死をタブーとは思わないで、話せる関係を築かれるようなお手伝いが出来たらと思っています。」「大切に思っている事・して欲しい事・伝えたい事等、生きて来たご自身を振り返りエンディング(最期)を描くことで今を見つめて下さい。」「とエンディングノートの大切さを伝えていました。」

最後に、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを最後まで続け人生を幸せに閉じる(生きて逝く)為のお手伝いができればと言っていました。コロナ渦ですが、看取りチームで劇仕立てのエンディングノート手引書を作成しており、今後、紹介をしていきたいと意欲を燃やしていました。



愛・ライフ内牧 通所リハビリより

3年目のしめ縄作り



しめ縄作りを始めて3年目の昨年は、稲刈り時期に藁の準備をスタッフに頼まれ、11月には自らしめ縄作りに意欲を示していました。デイケア来所時に約1時間コツコツ制作され、一緒に作る利用者も1名加わり、立派なしめ縄飾りが完成しました。今後も、恒例行事として継続出来るよう支援します。

介護の専門誌「月刊デイ」に掲載

昨年、通所リハビリ利用者様で制作しました作品「仲良し親子」が『月刊デイ自慢のレククラフト大集合コーナー』で入賞しました。作品は、糸を貼り付け、心が和む作品に仕上がりました。制作中は、かわいいうり坊が完成すると、みんな笑顔になり「仲良く、のんびりと過ごせるといいね」と盛り上がりました。



【審査員コメント】

親イノシシとウリ坊の毛色の違いを毛糸で表現されたアイデアが良いですね。小さいウリ坊が愛らしいです。

予約不要

無料

どなたでも参加OK!

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 くさらに暮らしやすい施設になりました！

茶寿苑では昨年末、『女性浴室改修工事』と『中庭に続く通路の舗装工事』を行い、入居者の皆様がさらに快適な生活を送って頂ける施設となりました。

『女性浴室改修工事』：源泉掛け流しの天然温泉の浴室は、入居者様のご要望を盛り込み、安全に配慮したバリアフリー設計で使い勝手の良い浴室となりました。安心してご利用頂けます。また、湯舟から眺める中庭の日本庭園は、四季折々の風情を感じることが出来ます。来年度には、男性浴室の改修工事を行う予定です。



『中庭に続く通路の舗装工事』：勝手口から中庭に続く通路は、雨天時や降雪時にはぬかるみが出来ていました。入居者の方は、そこを通過してゴミ出しをされており、転倒の心配もありました。今回、石を埋め込み舗装した平らな通路が完成し、便利になりました。



簡単調理

おしながき「簡単かりかり梅」

材料

- 梅 : 1 kg
- 塩 : 200 g
- にがり : 約45 ml
- 砂糖 : 500 g
- 酢 : 約45 ml

作り方

- ① にがりと塩に2夜漬ける
- ② 水気を切ったら、梅に切れ目を入れる
- ③ 砂糖と酢に漬ける



栄養科 だより



コロナに効く食べ物？

免疫力アップにおすすめ食材

毎日の食事によって自分の免疫力を高めることで「コロナにかかりにくい」「万が一かかっても早期回復」が見込めます。



コロナの予防に役立つ食べ物

玄米・根菜類（蓮根・じゃがいも等）
めかぶ（海藻類では1番）ほうれん草
人参（ビタミンAは粘膜の元となる栄養素、不足すると粘膜が弱くなります）
マグロ・鮭（炎症が起きにくい強い粘膜細胞の材料と言われている）



免疫の重要拠点！ 腸内環境を整える食べ物

ヨーグルト（免疫細胞を刺激して活性化させる働きが期待できる。）
納豆（納豆菌は整腸作用があります）
大豆オリゴ糖によって善玉菌をサポート）
バランスの良い食事です美味しく健康的な毎日！



食事の基本の 組み合わせ

主食（ご飯1膳・パンなら6枚切れ1枚）
主菜（1食分の目安量・卵1個分・肉、魚の場合は60g手のひら半分）
牛乳（コップ1杯200cc）
副菜（野菜・いも・きのこ類・海藻類が中心のおかず1食で目安量は生野菜なら両手いっぱい、加熱調理したものなら片手一杯の野菜を心がけましょう）
果物（1日の目安量はりんごサイズで1個・みかんサイズで2個）



● コロナに効く食べ物といわれるとついコロナを治してくれるような期待をしてしまいが残念ながらコロナを治す食べ物という意味ではありません。
コロナにかかりにくい健康で免疫力の高い体づくりに役立つ食べ物であるということを認識しておきましょう。粘膜の元となる栄養素はコロナウィルスのみならず、炎症が起きにくく、アレルギー症状の緩和にも役立ちます。