



※「そとがき」
意味を意図する古い言葉です。
外輪山



いまから始める 熱中症対策

今年も高温多湿の季節がやってきます。

体が暑さに十分順応していないこの時期から夏に向けて注意したいのが熱中症です。六月は熱中症に対する「準備期間」です。また新型コロナウイルス感染症が今後どうなるか予測できずマスクを着けての生活はまだまだ続きそうです。マスクを着用していると、皮膚から熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど体温調節がしづらくなってしまいます。ますます熱中症になるおそれが高くなります。きつい作業や運動は避け、のどが渴いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。

屋外など周囲の人との距離（少なくとも2m以上）を十分にとれる場所では、一時的にマスクをはずして休憩することも許されると思います。熱中症予防にはエアコンの活用が有効ですが、注意したいのは一般的なエアコンは換気を行っていないということです。新型コロナウイルス対策の為に、窓の開放や換気扇による換気を行う必要があります。室内温度が高くなりがちなのでエアコンの設定温度にも注意が必要です。特に高齢の方や幼児、持病のある方などは、熱中症になりやすいと言われていますので、ご家族やご近所同士で声をかけあうなど、皆で熱中症を防ぎましょう。

<p>部屋の温度を調節する</p>	<p>換気をする</p>
<p>食事をしっかりと摂る</p>	<p>水分補給をこまめに摂る</p>

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

放射線科医療機器の紹介

CT撮影装置あります！

CT撮影装置は、人体の周りを回転しながらX線を当て、コンピューター処理する事で体の断面像を得ることが出来ます。また、得られたX線のデータから、骨や血管などの3次元画像を作成する事や、任意の断面像を得ることも可能なため、広範囲の情報が短時間の検査で得られることが特徴です。現在、当院では現在80列MDCTを使用し、低被爆低侵襲を目的として、安全面にも十分配慮された患者様にやさしいCT装置を使っています。検査時間は5分程度で終わり、検査中に息を止めて頂く時間も10秒前後と短時間なので患者様への負担も少ない検査となっています。造影剤を使用した検査も行っていますので、検査を希望される場合は、医師へお気軽にご相談下さい。



発行
医療法人社団 坂梨会 広報課

6月号 Contents

- ◆ 熱中症について ◆ 放射線科医療機器の紹介
- ◆ 介護職員初任者研修募集
- ◆ 愛・ライフ内牧たより ◆ KKT天気予報CM
- ◆ 茶寿苑通信 ◆ 栄養科たより
- ◆ 診療日程

MRI撮影装置あります！

MRI撮影装置は、強力な磁力を持つ機械の中に体を入れ信号を当てることで、体を様々な角度で切ったような画像を撮像する装置です。磁力を用いているためX線による被曝がありません。CTと比べると検査時間は長くなりますが、脳や神経、靱帯、骨盤内などはCTより優れた検出性能を有することや、撮像方法により診断に有用な画像が得られることが特徴です。MRI検査では、撮影部位や検査内容に応じて装置の性能を活かし、診断に繋がる画像を提供できるように日々の検査を行っています。検査時間は、検査内容や目的に応じて変わるため様々ですが、患者様の状態に応じた検査の流れなど、柔軟に対応しますので、担当技師へご要望をお伝え頂きたいです。



受講生募集

“介護で繋ぐ地域の輪”



令和4年度介護職員初任者研修
 坂梨会では、毎年、介護職員初任者研修
 を開催しています。

【主催】医療法人社団坂梨会

【申込期間】

2022年6月1日～7月29日
 ※9:00～17:00(日曜を除く)

【研修期間】

2022年7月29日～11月25日

受講日：月曜日・水曜日・金曜日

受講時間：18:00～21:00

【受講料】

55,000円(税込)のみ

※教材費・テキスト代込

当事業所の研修講師は、各部署で勤務している
 看護師・介護支援専門員・社会福祉士・管理栄養
 士・居宅介護職員・施設介護職員が実際の体験談
 を踏まえた講義を行っております。介護職で勤務
 されている方だけでなく、家庭についての介護に
 関しての知識・技術を学びたいと考えている方に
 も、介護の基本となる研修内容になっていますの
 で是非、受講して頂ければと思っております。

【お問い合わせ】

・介護老人保健施設 愛・ライフ内牧

担当：坂本まで

☎0967・32・5511

愛・ライフ内牧たより



たまごパックで製作

①デイケアでは利用者様に手作業や簡単な工事を楽しんで頂いています。今回、毎日食べている卵の空きパックで何か出来ないかと利用者様と話し合い、桜とタンポポを作りました。卵パックには凹凸があるので、その形を上手く利用して作成をさせていただきました。

【写真】市原壽廣様



子供の日

②こどもの日に愛・ライフ内牧の中庭にこいのぼりが上がりました。コロナで外出できない入所者様へ少しでも笑顔がでるようにと企画されました。家族5匹のこいのぼりが元氣よく阿蘇のさわやかな風に乗って泳ぐ様子を各階から眺められている入所者様に職員も元気に頂きました。今はコロナで大変ですが、皆さんと協力し合い乗り越えていければと思います。



寅年

③今年には寅年です。デイケアご利用の皆さんで、縦90cm・横180cmの大きなキャンパスにかわいい虎を出現させました。体は毛糸で作られており、今にも絵から出てきそうな出来栄え！「癒し系の虎」で患者様、利用者様、職員を和ませています。現在、阿蘇温泉病院外来待合室に展示してありますので是非、ご覧下さい。



KKT 天気予報CM放送

5月24日から6か月間、KKTの朝6時50分～7時の天気予報(ZIP!番組内)で当会の阿蘇温泉病院や愛・ライフ内牧、大津町の阿梨花病院大津の外来や透析室、通所リハビリなどが紹介されます。
 「あなたの健康が大好きです」のキャッチフレーズのように、患者様・利用者様の健康のために取り組むスタッフが映し出されています。
 是非、ご覧下さい。



老化防止や美肌効果、更年期障害などに

プラセンタ注射 始めました。

詳しくはお電話またはホームページ()をご覧ください!

阿蘇温泉病院 産婦人科 ☎0967-32-0881



茶寿苑通信 『新緑のバスツアー』

五月十二日に、入居者様十一名と職員三名で、竹田市久住町の『くじゅう花公園』に出かけました。曇り空で時折小雨がぱらつく中、ビオラ・パンジー・ポピー・ベゴニア・ネモフィラなどの色とりどりの花々を楽しむことが出来、入居者様も心身ともに癒されました。もう一つのお楽しみ『ランチタイム』は、阿蘇市内のホテルのレストランを貸し切って感染対策が十分取られた中でゆったりとした時間を過ごしました。

『会席あか牛丼コース』『あか牛ハンバーグと阿蘇野菜のプレート』は、地元食材を使用した前菜・サラダ・お肉などを堪能しました。目の保養と食欲も満たされた一行は、『道の駅阿蘇』に立ち寄り帰路につきましました。コロナ禍における久々の外出は、笑顔溢れる七十キロ旅でした。これからも、入居者様・職員の笑顔が絶えない明るい施設を目指して参ります。



通所リハビリテーション

動く

楽しむ

癒す

味わう

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・ライブ内牧
0967・32・5511

新型コロナ感染対策をしっかり行い元気に実施中です



栄養科 だより



歯の健康と食習慣

『歯のケアが生活習慣病の予防につながる！』

3年間継続して歯科定期健診を受けていた人は、そうではない人に比べて、心臓病などの発症率が低いという研究結果があります。つまり、定期的に歯科健診を受けて歯周病を予防することで、全身の健康も維持できる。すなわち「歯のケアが、生活習慣病の予防につながる」ということになります。

『丈夫な歯を作るためには？』

丈夫な歯を作るためには、カルシウムやリンなどのミネラルが必要ですが、日本人の食事はカルシウムがまだまだ不足しています。その他にも良質のたんぱく質やビタミンA、C、Dなども必要です。

それぞれの栄養素の役割と多く含まれる食品を紹介します。

カルシウム：歯の原料となります。身体のカルシウムの99%は、歯と骨に含まれます。

たんぱく質：歯の土台（歯茎）を作ります。また、身体の成長や脳の発達にとっても重要な栄養素です。

卵・魚・肉・牛乳・乳製品・大豆・大豆製品

卵・魚類・キノコ類・きくらげ

ビタミンD：腸から吸収したカルシウムを、歯や骨に送り込む働きがあり、カルシウムの利用を高めます。また、歯の硬さに関係する栄養素です。

魚介類・キノコ類・きくらげ

ビタミンA：エナメル質を作ります。歯形成期に必要な栄養素であり、不足すると、歯の成長が遅れ、エナメル質の形成に障害が出ます。

うなぎ・チーズ・緑黄色野菜

ビタミンC：歯周病により分解される歯茎の構成成分（コラーゲン）の生成のために、必須の栄養素です。さらに傷の治りを早くするので、抜歯やインプラント挿入後のケアにも注目の栄養素といえます。

うなぎ・チーズ・緑黄色野菜



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	14:00～16:00 横山	萩原	宮野	萩原	宮野	萩原		横山	西本	堤	堤
	戸上	16:00～17:30 戸上	戸上		宮野	横山	戸上		横山		18日休診 18日のみ 上野	18日休診 18日のみ 岡田
	横山		西本 ※再診のみ				宮野	2・9・30日休診			18日のみ 戸上	
脳神経内科				徳本	徳本			徳本	徳本			
腎・泌尿器科												
透析センター	西本		西本		井出		西本		西本	17日午前休診	非常勤医師 9:00～14:00	
内視鏡センター			横山		横山		小田		横山			
産婦人科	荒尾		荒尾				荒尾		荒尾		荒尾	
受付 8:45～12:00 / 14:00～17:00 診療 8:45～12:30 / 14:00～17:30	受付8:45～11:30 診療8:45～12:00		14日受付15:30まで						荒尾 (4・25日のみ診察) 受付8:45～12:00 診療8:45～12:30			
耳鼻咽喉科	古田	古田	古田	古田	古田	古田	古田	古田	古田	古田	古田	古田
※第1週の月曜日のみ受付10:00～12:00 / 13:30～17:00 診療10:30～12:30 / 14:00～17:30	受付7:30～12:00 / 13:30～17:00 診療8:30～12:30 / 14:00～17:30	受付7:30～12:00 / 13:30～17:00 診療8:30～12:30 / 14:00～17:30	28日のみ 井	29日休診 井	井	井	井	井	井	井	井	井
整形外科	井		井		井		井		井		井	
受付 7:30～11:30 / 13:30～16:30												
小児科			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	
麻酔科・緩和ケア相談 診療 9:30～12:00			坂梨		坂梨		坂梨		坂梨		坂梨	
歯科 (予約制)	豊福		豊福		豊福		豊福		豊福		豊福	
阿蘇健康管理センター	13日27日:横山 6日20日:戸上		坂梨		坂梨		坂梨		坂梨		坂梨	
			宮野		宮野		宮野		宮野		宮野	
			1・8・29日休診		1・8・29日休診		2・9・30日休診		10日:上野園へ		戸上	横山

**看護師・准看護師
介護福祉士・介護職**
を募集します
医療法人社団 坂梨会 阿蘇温泉病院

ご興味のある方は、お気軽にお電話下さい！ 0967-32-0881 (採用担当)

健康プラザ
阿蘇温泉病院

血液検査 de 健康チェック!
腎臓・心臓・血糖・コレステロールなど
14種類の検査項目をご用意しております。
※検査結果まで40～50分程度です。検査項目によって、金額が異なります。
※月曜日～金曜日の13:30～16:30
お問い合わせ:阿蘇温泉病院 0967-32-0881