

POINT4

調理

- ・加熱は十分に（目安は中心部分の温度が75°Cで1分間以上）
- ・手や台所は清潔に
- ・調理を途中で止めたら、食品は冷蔵庫へ

POINT5

食事

- ・食事の前に手を洗う
- ・盛り付けは清潔な器具、食器を使う
- ・長時間室温に放置しない

POINT6

残った食品

- ・時間が立ち過ぎたり、ちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる
- ・作業前に手を洗う
- ・清潔な器具、容器で保存
- ・温め直す時は十分に加熱する

POINT1

食品の購入

- ・消費期限などの表示をチェック！
- ・肉・魚はそれぞれ分けて包む（できれば保冷剤などと一緒）
- ・寄り道しないでまっすぐ帰ろう

POINT2

家庭での保存

- ・帰ったらすぐ冷蔵庫へ！
- ・入れるのは7割程度に
- ・冷蔵庫は10°C以下に、冷凍庫は-15°C以下に維持

POINT3

下準備

- ・冷凍食品の解凍は冷蔵庫で
- ・タオルや布巾は清潔に
- ・こまめに手を洗う
- ・肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておくなど

参考：厚生労働省ホームページより



食中毒に注意と防ぐポイント！

食中毒の主な原因である細菌は、気候が暖かく湿気が多くなる梅雨から夏にかけて増殖が活発になります。食品の購入から調理、食べるまでの過程において、常に食中毒のリスクがつきまとうものです。この間に食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やつつける」を実践する具体的な方法を、厚生労働省では6つのポイントに分けて推奨しています。



※「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
キャッチフレーズ
あなたの健康が
大好きです

発行

医療法人社団 坂梨会 広報課

8月号
Contents

- ◆ 食中毒について ◆ コロナ感染予防
- ◆ 坂梨会キャッチフレーズ
- ◆ くすりの知識10カ条
- ◆ 茶寿苑通信 ◆ 栄養科だより
- ◆ 診療日程

コロナ感染防止に努めましょう

正しい手指消毒剤の使い方をご存じですか？
ただ手指消毒剤を手につけただけでは不十分です。WHOのガイドラインでは「手指衛生の全工程時間：20～30秒」、CDCのガイドラインでも「10～15秒間擦り合わせた後、手が乾いた感じであれば、塗布量が不十分」とあります。

【ポンプはしっかり押し切るまで1プッシュ！
15秒以上すりこめないようなら追加します】

消毒剤は噴霧式なら、指先を曲げて爪に消毒液がかかるように受けるのがよいとされています。また擦りこみ方によっても消毒の効果に違いが出るといわれており、①手の平 ②指先・指の背 ③手の甲 ④指の間 ⑤親指 ⑥両手の順に、乾くまで擦りこみます。

・指先を中心につけて、正しい手順でまんべんなく擦りこみましょう。

正しい手指消毒を

マスターして、感染

予防に努めましょう。



末永く
自分の歯で
美味しいものを
食べられるよう
歯の治療・ケアを
しましょう

医療法人社団 坂梨会
阿蘇温泉病院

歯科

月曜日～金曜日【予約制】

お問い合わせ：0967-32-0881(代表)

むし歯・歯周病 入れ歯の不調

その他
お口に関する事で
お困りの方

お気軽にお問合わせ下さい

坂梨会のキャッチフレーズ

この度、坂梨会では中長期的な発展計画の象徴としてキャッチフレーズを作りました。医療法人社団坂梨会と私たち職員のあるべき姿勢、こうありたいとの願いや想いが詰まったモノになったかと思いません。今後、坂梨会の広報誌等でお目にかかることがあると思います。

皆様に私たちの想いが届くように職員一同頑張っていきたいと思えます。

医療法人社団坂梨会キャッチフレーズ



あなたの健康が
大好きです



くすりの知識10カ条

くすりを正しく理解し使用するために、最低限知っておくべきことがあります。「くすりの適正使用協議会」がまとめた10箇条は、自分のために、家族のために、知識だけでなく実践して頂くために、参考になりますのでご紹介します。



1. 人のからだは「自然治癒力」を備えています。しかし「自然治癒力が十分に働かないこともあります。そのような時に病気やけがの回復を補助したり、原因を取り除くためにくすりを用います。
2. くすりは長い年月をかけて創り出され、承認制度により有効性や安全性が審査されています。
3. くすりには、医師の処方せんが必要な医療用医薬品と処方せんがなくても薬局などで直接買える一般用医薬品があり、その販売は法律で規制されています。
4. くすりは、使用回数、使用時間、使用量など、決められた使用方法がそれぞれ異なっており、医師・薬剤師の指示や、くすりの説明書に従って正しく使用しましょう。
5. 医療用医薬品は、自分の判断で止めたり量を減らしたりせず、また、そのくすりを他の人に使ってははいけません。
6. くすりには主作用と副作用があり、副作用には予期できるものと予期することが困難なものがあります。
7. くすりを使用しているとも様子が違う時や判らないことがある時は、医師・薬剤師に相談しましょう。
8. くすりは高温・多湿・直射日光を避け、子供の手の届かないところに保管しましょう。
9. 「サプリメント」や「トクホ」は食品であり、くすりではありません。「おくすり手帳」は大切な情報源です。一人一冊ずつ持ちましょう。



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 『七夕飾り』

茶寿苑では毎年恒例の七夕の飾り付けをしました。七夕は節供・説目の一つで『星祭り』とも言われ、葉竹に願い事を書いた短冊を飾ることが一般的で、江戸時代頃から始まった日本独特の年中行事として定着したと伝えられています。入居者の方々がしたためた短冊には『過ぎ去った五年よりもこれからの五年を楽しもう』『茶寿(百八歳)までボケずに元気で生きよう!』『健康で茶寿苑の皆様と仲良く暮らせませすように』と毎朝の体操・散歩などの願い事や、人生百年時代を見据えた思いが込められています。また入院中の方々への快気を願った応援メッセージも寄せられました。七月七日の昼食には、いなり寿司・七夕そうめん・和菓子などと、見た目も綺麗で涼しげな献立が並びました。職員も、『茶寿苑が入居者様にとってより良い生活の場となりますように!』と星に願いを込めました。職員一同、日々努めて参ります。



『規則正しい食生活、②こまめ水分補給を心がけましょう。体に入ってくる水分は、飲料水からとる水分だけで無く、食べ物水分、食べ物が代謝されることで生まれる水分もあります。こまめな水分補給のタイミングは起床時、朝食時、10時、昼食時、15時、夕食時、入浴前後、就寝前です。』



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

新型コロナウイルス感染症対策をしっかり行い元気に実施中です



栄養科
だより



私達の体の半分以上は、水分でできています。この水分は体液と呼ばれ、主に「水」と「塩分」でできており、体液が失われると脱水症になってしまいます。症状としては微熱、口渇感、体重減少、尿や発汗の減少がありますが、症状が進むと体液の多い臓器に異変が生じます。

脱水症を予防しよう

脱水症の症状

脳…めまい、立ちくらみ、集中力・記憶力の低下、頭痛、意識消失、けいれん
消化器…食欲低下、悪心、嘔吐、下痢、便秘
筋肉…筋肉痛、しびれ、まひ、こむら返り

脱水を予防する為には・・・

①規則正しい食生活、②こまめ水分補給を心がけましょう。体に入ってくる水分は、飲料水からとる水分だけで無く、食べ物水分、食べ物が代謝されることで生まれる水分もあります。こまめな水分補給のタイミングは起床時、朝食時、10時、昼食時、15時、夕食時、入浴前後、就寝前です。

もし脱水症になってしまったら・・・

涼しい場所で休憩し経口補水液を飲みましょう。500mlから1000mlを目安に無理のない速さで飲みましょう。経口補水液は、水・塩分・糖分をバランス良く含んでいるため、体への吸収が速やかです。

一般的なスポーツドリンクよりも電解質濃度が高く、糖濃度は低い組成となっており、下痢、嘔吐、発熱、激しい発汗、脱水症のときには適しています。

経口補給水の作り方



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	戸上	1・8日 14:00～16:00 横山	萩原	萩原	宮野 3日休診	宮野 10日	戸上 18日休診	横山 12日休診	20日 戸上			
	横山	1・8日 16:00～17:30 戸上	戸上				宮野 4日休診	宮野 12日休診	堤 20日休診	堤 20日休診	20日 上野	20日 岡田
		宮野 1・8日休診	西本 ※再診のみ					徳本 12日休診				
脳神経内科					10日休診 徳本	10日休診 徳本	4・18日 徳本	徳本 12日休診				
腎・泌尿器科							熊本大学病院 受付7:30～11:30 診療9:00～12:00					
透析センター	西本	西本	西本	西本	井出	西本	西本	西本	西本	西本		
内視鏡センター			横山	横山	横山	横山	小田		横山 13日休診			
産婦人科	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				荒尾					荒尾 5日休診			
耳鼻咽喉科	古田	古田	古田	古田	古田	古田	古田		熊本総合病院 受付 7:30～12:00 / 13:30～15:30 診療 10:00～12:30 / 14:00～16:00			
※ 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									西日本病院 (13日のみ) 受付7:30～12:00 / 13:30～16:30			
整形外科	井	井	井	井	井	井	井		熊本機能病院 受付7:30～12:00			
受付 7:30～11:30 / 13:30～16:30	15日休診	15日休診	23日のみ	23日のみ	24日休診	24日休診	24日休診					
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		坂梨			
歯科 (予約制)	豊福	豊福	豊福	豊福	豊福	豊福	豊福		豊福			
阿蘇健康管理センター	8・22日:横山 1・15・29日:戸上		坂梨	坂梨	宮野 3日:徳本	宮野 4日:徳本	宮野 4日:徳本	戸上 12日:上野園へ	戸上 13日休診			

**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)

阿蘇温泉病院
健康プラザ
始めました

血液検査 de 健康チェック!
腎臓・心臓・血糖・血脂・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