



※「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  
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

10月号  
Contents

- ◆ アレルギー科紹介 ◆ 春草苑紙芝居
- ◆ みんなの家大型水槽完成 ◆ 宝泉郷美術館
- ◆ TQC活動について ◆ 【医療・介護】相談室
- ◆ 茶寿苑通信 ◆ 栄養科だより
- ◆ 診療日程

## 阿蘇温泉病院

### アレルギー科

阿蘇温泉病院アレルギー科では、『花粉症の診断』・『アレルギー検査』を用いた減感作療法』を主に行っておりますが、実際は通年性の『アレルギー性鼻炎』や『気管支喘息』など多くのアレルギー疾患も扱います。食物アレルギーの診断も行っています。診断は血液検査（特異的IgE抗体価測定）ではできません。実際に食べてみて、体にどのような反応が出るのか確認することで診断されます。中にはひどい反応を起こす子もいるので、最大限の注意を払って行っています

#### 検査の種類

##### ◆ 皮膚テスト

アレルギーを皮膚に接触させたり、吸収させたりして、それによる反応を調べます。当院では、  
【プリックテスト】 【皮内テスト】  
【パッチテスト】 を行っています。

##### ◆ 肺機能検査

長引く咳の診断、気管支喘息やCOPD（慢性閉塞性肺疾患）などの診断や治療の経過を見るために使用します。

##### ◆ 食物負荷試験

アレルギーの原因となっていた食物を摂取してもらった後、院内で一定時間経過観察し、アレルギー症状が出現しないかを確認します。

担当医師：松本知明 先生 【小児科・アレルギー科】

30年間、熊本大学でアレルギー診療に携わる。その間、2年間、アメリカの大学病院で内科アレルギーの研究者として携わる。



#### 診療日

【火曜・木曜・土曜】

受付：7:30~12:00/13:30~17:00  
診療：9:00~12:00/14:00~17:00

### 紙芝居の始まり始まり

私は小国郷医療福祉あんしんネットワーク活動に参加しています。この度、美鳥（看取り）チームでは、エンディングノートの啓発の為に、紙芝居を作りました。木柙から拍子木まで、本格的に出来ましたので、宝泉郷のデイサービス利用者にお披露目をいたしました。男性2名、女性14名、職員5名の方に15分の時間を頂きました。

内容には難しい事も含まれていましたので、理解できない所もあると思いましたが、皆様笑顔で観て頂きました。拍子木を鳴らせば、昔に戻ったかの様に、目をキラキラされていました。人が生まれて、旅を始める内容です。その旅の途中で、怪我や病気・事故に遭い、色々な理由で自分の希望を伝えられなくなるという設定で、自分の気持ちを家族や周りの人に知って頂く事の必要性を一寸シリアスに面白く、劇仕立てで紙芝居にしてあります。見てみたいと思われる方は、遠慮なく申し出て下さい。可能な限り、お伺いします。

もちろん無料です！  
文責… 居宅介護支援事業所春草苑 秋吉 典子



# あなたの健康が 大好きです

医療法人社団 坂梨会 阿蘇温泉病院  
☎ 0967-32-0881



## 足湯♨️が水槽に大変身

坂梨会の敷地内にあるみんなの家の足湯が水槽へと変わりました。本来は足湯として皆さんにご利用頂いていましたが、コロナウイルスが広がり密を避ける為、閉鎖していました。

ある日、空っぽになった足湯を見て、当職員が、これは大きな水槽で生き物でも飼えるのではないかと考え提案をしました。これが受け入れられ、大きな水槽に変身しました。この水槽の位置は坂梨会各施設の真ん中にあり、提案をした職員は「患者様・利用者様に立ち寄りてもらい生き物に餌をあげたりして、癒されて頂きたい。今後患者様・利用者様が喜ぶようなことを見つけていきたい」と意欲を出していました。現在、水槽の中には20匹近くの大きささまざまな金魚が泳いでいますので是非ご覧になって下さい。



## 宝泉郷美術館

デイサービスマスター

宝泉郷の玄関には利用者様達が協力して製作された展示物が飾られています。



コロナ禍以前はイベントも多く、制作も数ヶ月に一回ぐらいのペースだったのですが、なかなか外出もできない状況のためハイペースで作品が出来上がっています。過去の作品は廊下に飾っているのですが、どんな作品が増え、今では美術館のようになっています。このようなご世なので簡単に観に来て下さいとは言えないのですが、広報誌などの場を借りてみなさまに紹介できればと思っています。



## TQC活動について

9月13日に「TQC研修」年間活動計画発表が実施されました。全20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。今年もZOOMでの発表で、録画をして、それを視聴する形になります。

各チームの発表者は、「観客はいないけど、カメラに向かって発表するのは、とても緊張した」と撮影を終えひと安心していました。



## 【医療・介護】何でもご相談

坂梨会には医療福祉相談室があります。阿蘇温泉病院には医療福祉相談員が5名、介護老人保健施設愛ライフ・内牧には支援相談員が1名在籍しております。私達は患者様・利用者様・ご家族様の相談の窓口です。医療費や介護への不安、緩和ケアなど、お困り事はありませんか？ご相談がありましたら、遠慮なくご連絡ください。

医療福祉相談室はコチラへ


0967-320881

【月～金】 9:00～17:00  
【土】 9:00～12:00



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 『敬老会と百寿のお祝い』

九月十六日に毎年恒例の「敬老会」と、九月八日に百歳になられた岡田イツ子さんの『百寿』のお祝いを同時開催しました。コロナ感染予防から、内容を変更・時間を短縮し昼食会を兼ねて行いました。静かな食事会でしたが、食事は阿蘇市内の有名ホテルの豪華ランチ弁当をご用意しました。お祝いの紅白饅頭・ジュース・ビール・梅酒なども提供され、入居者の方々の笑顔で溢れました。入居者様によるお祝いの舞「阿蘇景色」も披露され、お祝いに花を添えました。また、豪華賞品が当たる抽選会は大変盛り上がりました。商品券・日用品(抗菌グッズ・クッション・座布団・枕・ミストファン・便利グッズ)・アルコール(厳選冷酒・スパークルワイン・地ビール・人気焼酎)などの商品が入居者全員に当たり、中身を確認して一喜一憂され、『人生百年時代』『茶寿(百八歳)』を目標に、これからもきめ細やかな入居者様のサポートを職員一同で行って参ります。



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

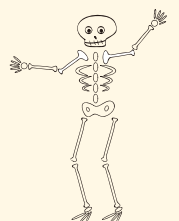
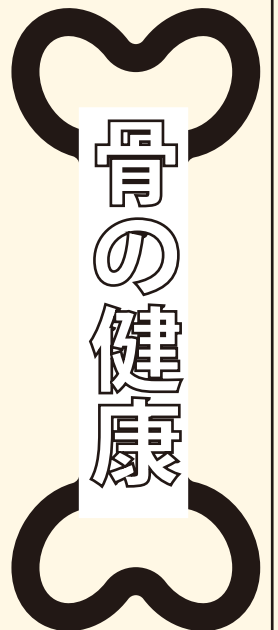
新型コロナ感染対策をしっかり行い元気に実施中です



栄養科  
だより



骨の健康



骨の健康のためにはカルシウムを摂るだけでなく、適正な体重でいることや様々な栄養素をバランス良く摂ることも大切です。痩せすぎでは、骨がもろくなりやすく、骨粗鬆症の原因となります。適正な体重はBMI(体格指数)で18〜49才では18・5〜24・9、50〜64才は20・0〜24・9、65才以上では21・5〜24・9の範囲内のことをいいます。BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) 痩せすぎの方はしっかりと食事を摂ることを意識しましょう。

また運動をすることも骨に負荷がかかり、骨密度を上げてくれます。日常生活では自身の足で歩くことを意識しましょう。エレベーターなどにたよらず階段を使ってみましょう。家事でこまめに体を動かすこともおすすめです。

【骨を丈夫にするためにとりた栄養素】

カルシウム・・・骨の成分。

食品例) 牛乳・乳製品、小魚、大豆、青菜、海藻、ナッツ

タンパク質・・・骨量を維持。筋力を保ち、転倒・骨折予防にも役立つ。

食品例) 肉、魚、卵、牛乳・乳製品、大豆製品

ビタミンD・・・カルシウムの吸収を促進し、骨へのカルシウム沈着をサポート

食品例) 魚、キノコ

ビタミンA・・・骨密度を助ける働きがある

食品例) 魚介類、レバー、緑黄色野菜

ビタミンK・・・カルシウムを骨に沈着させる働きをサポート

食品例) 納豆、青菜

ビタミンB群・C・・・コラーゲンの生成に関与し、骨を丈夫にする

食品例) 野菜、ジャガイモ、果物



# 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	宮野	萩原	萩原	宮野		戸上 <small>13日休診</small>	横山	西本	横山	西本	戸上 22日	宮野 22日
	横山		戸上				宮野					堤 <small>15・22日休診</small>	堤 <small>15・22日休診</small>
			西本 <small>※再診のみ</small>									上野 22日	上野 15日
脳神経内科					徳本	徳本	徳本	徳本	徳本	徳本			
腎・泌尿器科													
透析センター	西本	西本	西本	西本	井出	井出	西本	西本	西本	西本	西本	非常勤医師 受付7:30-12:00 診療10:00-12:30	非常勤医師 受付7:30-12:00 診療10:00-12:30
内視鏡センター			横山 <small>25日休診</small>		横山		小田	横山	横山	横山	横山		
産婦人科	荒尾		荒尾	荒尾			荒尾 <small>14日午後休診</small>	荒尾	荒尾	荒尾	荒尾	荒尾 <small>(8・22日のみ診察)</small>	荒尾 <small>(8・22日のみ診察)</small>
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		11日受付15:30まで				14日午後休診					受付8:45-12:00 診療8:45-12:30	受付8:45-12:00 診療8:45-12:30
耳鼻咽喉科													
整形外科	井	井	井	井	井	井	井	井	井	井	井	井	井
受付 7:30～11:30 / 13:30～16:30			25日のみ	26日休診	26日休診	26日休診	26日休診	26日休診	26日休診	26日休診	26日休診	26日休診	26日休診
小児科			松本	松本	松本	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	松本	松本	松本
麻醉科・緩和ケア相談 診療 9:30～12:00			坂梨	坂梨	坂梨	坂梨	坂梨	坂梨	坂梨	坂梨	坂梨	坂梨	坂梨
歯科(予約制)	豊福 <small>3日休診</small>	豊福 <small>3日休診</small>	豊福	豊福	豊福	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	17・31日:横山 3・24日:戸上		坂梨	坂梨	宮野	宮野	宮野	宮野	宮野	宮野	宮野	横山	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)

送迎サービスも  
ドライバークラス  
も募集しています

**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

阿蘇温泉病院  
**健康プラザ**  
始めました