



※「そとがき」
外輪山を意味する古い言葉です。

今冬のインフルエンザ総合対策について

厚生労働省は、他の人への感染を防ぐため、「咳エチケット」をキーワードとした普及啓発活動を行い、マスクの着用や人混みにおいて咳をする際の注意点について左記の通り呼びかけています。

- 咳・くしゃみが出る時は、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。マスクを持つていない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。
- 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗いましょう。
- 咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。

「咳エチケット」とは

インフルエンザをはじめとして、咳やくしゃみの飛沫により感染する感染症は数多くあります。「咳エチケット」は、これらの感染症を他人に感染させないために、個人が咳・くしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえることです。特に電車や職場、学校などが集まるところで実践することが重要です。

3つの正しい咳エチケット

1. マスクを着用する。
2. ティッシュ・ハンカチ等で口や鼻を覆う。
3. 上着の内側や袖(そで)で覆う。



厚生労働省ホームページ引用

医療法人社団
あなたの健康が大好きです
アサヒプレス

発行

医療法人社団
広報課

2月号
Contents

- ◆今冬のインフルエンザについて
- ◆おうちでリハビリ始めよう
- ◆みずあさぎ入居基準変更◆看護部だより
- ◆愛ライフ神社◆職員のコラム
- ◆車椅子寄贈のお知らせ
- ◆茶寿苑通信◆栄養科だより◆診療日程

おうちでリハビリ始めよう!

阿蘇温泉病院にはご自宅でもリハビリを受けられるサービスがあります。長引くコロナ禍や冬の寒さで「外出の機会が減った」「体の痛みが強くなった」「体力が低下した」「通所サービスを利用したいが自信がない」という方が増えていきます。このようなお悩みがあるときは訪問リハビリテーションをご利用ください。リハビリテーション科専門職である理学療法士や言語聴覚士がご自宅へ伺い、リハビリを行いますので、下記の携帯番号へお気軽にお問い合わせ下さい。あなたも「おうちでリハビリ」始めませんか!

体の痛み



体に痛みがあり思うように動けない

ことば



しゃべりにくい声が出にくい

食事



むせる・嘔みにくい飲み込みにくい

閉じこもり



外出の機会が減った体力や気力が衰えた

介護相談



福祉用具の選び方や介助方法を知りたい

お気軽にリハビリスタッフへご相談ください



お問い合わせ ☎: 080-8560-6329 担当:

スギモト
杉本



住宅型有料老人ホーム **みずあさぎ**

【要支援の方も入居可能になりました】

医療法人社団坂会 住宅型有料老人ホームみずあさぎは平成29年2月1日に開設し、早くも5年の月日が経ちました。これもひとえに地域の皆様、関係事業所の方々のご協力の賜物だと感謝致します。ここで改めまして、**【住宅型有料老人ホームみずあさぎ】**のご紹介をさせていただきます。

名前の通り、当施設は、**【住宅型】**と自宅に近い様な療養環境で過ごして頂くために、完全個室制で、各部屋が入居者の方の自宅として対応しております。部屋はトイレ付、トイレなしの2つのタイプがあります。これまでの入居要件を要介護の方(要介護1以上)としておりましたが、各方面より、ご高齢世帯で、老老介護をされていて、御夫婦のどちらかが入院をされ、一人自宅で過ごすのに不安があるが、要支援は受け入れられないのでしょうか?などのご相談を頂くことがあり、その様なお声にお答えするべく、令和5年1月より、入居要件を**【要支援の方も受け入れ可能】**と致しました。何かお困り事がございましたら、いつでもお問い合わせ・ご相談下さい。

みずあさぎ
0967(32)1523

看護部だよ!

「看護教育について」

当院看護部は、院内研修

として新人看護師向けの集合研修や卒業教育としてAED研修、人工呼吸器などの医療機器研修などを定期的に開催しています。ここ数年はCOVID-19の影響でZOOMを使用したオンライン研修も開催しています。また、継続学習として看護部の全スタッフがeラーニングで学ぶことができる環境も整備しています。さらに、院外研修へ参加することで知識・技術の習得を目指しています。今年度は日本認知症ケア学会や日本緩和医療学会、熊本県新人看護職員研修責任者等研修、新型コロナウイルス感染症対応看護職員養成事業研修、災害支援ナース育成研修などに参加し、幅広い分野での学びを習得しているスタッフが在籍しています。



初詣 愛・ライフ神社へ

外出や外泊が中々できない入所者のために、リハスタッフと3階入所者が中心となり段ボールで鳥居を作成しました。鈴や賽銭箱もあり、かなりの高いクオリティーで入居者の方も大変喜ばれています。現在、コロナ禍でご家族の方に実際見てもらえないのが残念ですが、いつか見てもらえるように願うばかりです。



職員のQ&A

第一話

「お疲れさん」

夕方に病棟を訪れた時、「お疲れさん」と患者さんが声をかけてくださいました。しばらくお話をしていると「ほら、もう暗くなりますよ、早くお帰り。家族が待っているでしょう?」

患者さんの温かい言葉に、すっかり癒されてしまいました。ありがとうございます。明日も頑張ります!皆さんの明日も、良い一日でありますように。



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 『百寿のお祝いと阿蘇神社初詣参拝』

令和四年十二月七日、阿蘇市から佐藤義興市長ら三名の職員が入居者の岡田イツ子さんの百寿のお祝いの為、『賞状・敬老祝いの金の贈呈』に来苑されました。贈呈式にはご家族様三名と入居者三十名の皆様も参加され盛大にお祝いしました。

令和五年一月六日、阿蘇神社へ入居者様十二名と職員二名で初詣参拝に行きました。神社に到着すると境内の散策をしながら社殿に進み、本殿前で記念写真を撮りました。現在復興工事中の楼門は、今年の十二月の完工予定です。一行は社殿前で「健康」「家内安全」などそれぞれに祈願した後、授与所にてお守り・お札・おみくじ・破魔矢などを授かりました。この一年が入居者の皆様方にとって幸せな茶寿苑での生活になります様に祈念致します。



百歳を迎えられた(前左)岡田イツ子様(前右)佐藤義興市長



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対策をしっかりと行い
元気に実施中です



栄養科
だより



「胃腸の元気を取り戻そう！」

食べ過ぎによる胃もたれや、冬に流行する感染性胃腸炎や食中毒をきっかけに、胃腸の調子が悪くした経験を持つ方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そこで今回は胃腸の調子を元に戻すための方法について、ご紹介します。

【消化をよくするために気を付けたいこと】

- ① 良く噛むこと。
しっかりと噛んで唾液と食べ物をよく混ぜることが、消化をよくすることに繋がります。また噛むと食べ過ぎ防止にもなります。
- ② 野菜などの繊維は断ち切る。
さらに細かく刻むと消化が早くなります。
- ③ 空腹の時間を長くしない。
空腹により胃酸が多く分泌してしまうと、胃の負担が大きくなります。食事をとる時間が大きくあいてしまう時は、間でおにぎりなど食べると良いでしょう。



【消化しにくい物・調子が良くない時避けた方がいいもの】

- ① 油を多く使った料理
(例..フライや天ぷらなどの揚げ物や炒めもの)
- ② 脂質の多い食品
(例..ベーコンや牛バラ肉(牛カルビ)、豚バラ、生クリームやバターを多く使った菓子やケーキ、牛乳も脂質が多いので、低脂肪か無脂肪のものを選びましょう)
- ③ 食物繊維の多い食品
(例..ごぼうやこんにやく類、きのこや海藻など。果物ではキウイやパイナップルなど)
- ④ 塩気や甘みの強いもの (強い塩分や糖分は胃粘膜を刺激します。)
(例..塩分が高い漬け物や佃煮、甘い菓子など。お粥なら梅粥よりも卵や青菜入りの物を選びましょう)
- ⑤ 冷たい物 (熱い物はもちろん、冷たい物も胃粘膜を刺激します。)
(例..アイスクリームなど)

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>16日休診</small> | 横山 | 西本 | 横山 | 戸上 <small>18日</small> | |
| | 横山 | | 戸上 | | 宮野 | | 宮野 | 24日 宮野 | | 堤 | 堤 <small>18日休診</small> | 堤 <small>18日休診</small> |
| | | | 西本 <small>※再診のみ</small> | | 西本 | | | 徳本 | 徳本 | 徳本 <small>24日休診</small> | 18日 上野 | 18日 岡田 |
| | | | | | 西本 <small>15日:井出</small> | | 徳本 | 徳本 | | | | |
| 脳神経内科 | | | | | | | | | | | | |
| 腎・泌尿器科 | | | | | | | | | | | | |
| 透析センター | 西本 | 西本 | 西本 | 西本 | 西本 <small>15日:井出</small> | 西本 | 西本 | 西本 | 西本 | 西本 | 非常勤医師 受付7:30-12:00 診察10:00-12:30 | 非常勤医師 9:00-14:00 |
| 内視鏡センター | | | 横山 | 横山 | 横山 | | 小田 | | | | 横山 | |
| 産婦人科 | 荒尾 | | | 荒尾 | | | 荒尾 | | | | 荒尾 <small>(4・18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 診察8:45-12:00 | | | 荒尾 <small>14日受付15:30まで 21日受付11:30まで午後休診</small> | | | | | | | 受付8:45-12:00 診察8:45-12:30 | |
| 耳鼻咽喉科 | | | | | | | | | | | | |
| 整形外科 | 井 | 井 | 井 | 井 | 井 | 井 | 井 | 井 | 井 | 井 | 熊本総合病院 受付7:30-12:00 / 13:30-15:30 診察10:00-12:30 / 14:00-16:00 | 熊本総合病院 受付7:30-12:00 / 13:30-16:30 |
| 受付 7:30~11:30 / 13:30~16:30 | 28日のみ | 28日のみ | 28日のみ | 28日のみ | 28日のみ | 28日のみ | 28日のみ | 28日のみ | 28日のみ | 28日のみ | 熊本機能病院 受付7:30-12:00 | 西日本病院 (18日のみ) 受付7:30-12:00 / 13:30-16:30 |
| 小児科 | | | 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 |
| 麻酔科・緩和ケア相談 診療 9:30~12:00 | | | 坂梨 <small>7日休診</small> | 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 | 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 | 6・20日:横山 13・27日:戸上 | 坂梨 <small>7日:横山</small> | 坂梨 <small>7日:横山</small> | 坂梨 <small>7日:横山</small> | 宮野 | 宮野 | 宮野 | 宮野 | 宮野 | 戸上 <small>10日:上寿園へ</small> | 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)

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・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

お問い合わせ:阿蘇温泉病院 0967-32-0881