



※「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

7月号
Contents

◆熱中症について◆介護初任者研修募集
◆腰痛予防宣言！
◆紫陽花満開
◆職員のコラム第4話
◆茶寿苑通信◆栄養科だより
◆診療日程



熱中症とは・・・

熱中症は、高温多湿の環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温が上昇することにより発症する障害の総称です。熱中症は、放っておくと死に至ることがありますが、予防法を知って実践することで、防ぐことができます。また、応急処置を行うことで、重症化を回避できます。

熱中症の発生状況

消防庁によれば、全国で熱中症による令和4年度夏期5ヶ月間(5～9月)の救急搬送件数は71,029人、搬送時に亡くなられた方は80人に上ると報告されています。年代別では高齢者が5割を超えています。また、発生場所別では住居(敷地内を含む)が約4割を占めています。

高齢の方の注意点

高齢の方は温度やのどの渇きに対する感覚が弱くなるために、暑さや体の水分不足を自覚しにくいこと、体内の水分量が減少すること、体温調節機能が低下することから、熱中症にかかる危険は高くなります。また、室内にいる場合でも、熱中症になることがあるので、周囲の方々が協力して、独り暮らしの高齢の方の住まいの環境や体調を注意深く見守るなど、周りの方々も気にとめていただくことが重要です。

小さなお子さんの注意点

小さなお子さんには体温調節機能が十分発達していないため、熱中症にかかる危険は大人より高くなります。また、身長が低く、地面からの照り返しを受けるため、特に晴れた日の外出は、大人が暑いと感じる以上に暑い環境にいることになり、いっそうの注意が必要です。



熱中症対策

外出の際は、天気予報や暑さ指数を参考に暑い日や時間帯を避け、日傘や帽子を着用し、涼しい場所や日陰を利用しましょう。久しぶりに暑い環境で運動等するときは、暑さが体に慣れず熱中症にかかりやすいので、無理をせず徐々に暑さに慣れるように特に注意が必要です。のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう。(1日あたり1.2リットルを目安)大量に汗をかいた時は、経口補水液、スポーツ飲料などで水分に加えて塩分も補給しましょう。

暑さ指数 (WBGT)

	危険	31～ ℃	運動は原則中止
	嚴重警戒	28～31 ℃	激しい運動は中止
	警戒	25～28 ℃	積極的に休憩
	注意	21～25 ℃	積極的に水分補給
	ほぼ安全	～21 ℃	適宜水分補給

西東京市WEBホームページ引用

介護職員初任者研修
受講生募集

募集期間：2023年6月1日～7月21日8:30～17:00(日曜を除く)
研修期間：2023年7月28日～11月24日
毎週月・水・金18:00～21:00

受講料：55,000円(教材・テキスト代込み)

お問い合わせは、介護老人保健施設 愛・ライフ内牧0967-32-5511まで 主催：医療法人社団坂梨会



※イメージ画像です

受講生募集

“介護で繋ぐ地域の輪”

令和5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】

2023年6月1日～7月21日
※8:00～17:00(日曜を除く)

【研修期間】

2023年7月28日～11月24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、家庭においての介護に関する知識・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

『2022 職場における腰痛予防宣言!』

金メダル 認定施設

医療・介護従事者など保健衛生業における業務上疾患は、腰痛が81%を占めると言われています。

坂梨会は、職員の腰痛予防と健康増進を図るため、研修や体操指導を毎年取り組んできました。毎朝、朝礼で全職員が腰痛予防体操を始め、さまざまな健康体操を実施しています。

今回、この坂梨会の取り組みが日本理学療法士協会主催の「2022職場における腰痛予防宣言!」で評価され、金メダルをいただきました。今後も職員が健康で安全に働き続けられるように坂梨会全体で健康予防に取り組んでいきたいと思えます。



日本理学療法士協会HP引用

紫陽花 満開

梅雨入りして約1ヶ月が経ちました。当院の第5駐車場東側に、色とりどりの綺麗な紫陽花が咲き患者様・利用者様の足を止め笑顔にさせていました。これから夏へ近づき、暑さが増し体調を崩しやすい季節になります

が、皆様お体にはくれぐれもお気をつけ下さい。



職員の「コラム」 第4話

「せせせせ」な画像

昨日、久しぶりに携帯の写真を整理していたら、珍しい昆虫の写真が出てきました。

数年前に子供の野球の応援に行った時に撮影したものです。最初は子供のイタズラかなと思いましたが、調べると実際に存在する昆虫で、名前は「エサキモンキツノカメムシ」といいます。皆さんが幸せな気持ちになれるように、この職員コラムに掲載させて頂きました。ただカメムシなので臭いには注意が必要です。(笑)



我が家のような心地よさを...

医療法人社団 坂梨会
住宅型有料老人ホーム

ご利用できる対象者が拡がりました!

みずあさぎ

要支援 1-2

要介護 1-5

病院が隣接、万が一の時もスムーズな連携
隣接病院の管理栄養士が考案したバランス良い食事
電動ベッド・車いす・テレビなど無償貸出
源泉掛け流し天然温泉

入居者募集



お問い合わせ先 0967-32-1523

茶寿苑通信 『家族のように笑顔溢れる生活空間』

茶寿苑は阿蘇地域で唯一の軽費老人ホームで、今春四月に開設二十周年を迎えました。当施設は、入居者様のご健康とご長寿を願い百八歳を祝う『茶寿』から施設名が名付けられました。入居定員は五十名で六十歳以上の個室での生活が出来る方がご入居頂けます。入居の条件に所得制限はなく年収に応じた料金にてご入居が出来ます。個室のバリアフリー化したプライベート空間を確保しながら日常生活を快適にお過ごしいただけます。同時に、管理栄養士によるバランスの取れた食事や天然温泉で入浴・生活相談や介護サービスなどを受けながら穏やかに自立した生活が過ごせます。そのため、充実した生活環境のもと実年齢よりも若々しく生き生きと平穩にお過ごしになられています。おかげさまで、入居者様・ご家族様・居宅事業所の皆様などの支えにより、開設以来二十年間常時満室で、同時に入居をご希望される方も多く入居待ちをして頂いている状態です。なによりも職員がなくてはならない施設できめ細やかなお手伝いをさせて頂いていることへの誇りをもって業務に従事しており、自信をもってお勧めが出来る施設です。家族のようなアットホームな生活をお過ごし頂けます。ご見学などの詳細についてはお気軽にお問い合わせ下さい。



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・ライフ内牧
☎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



お酒は百薬の長という言葉もあるように、適度な飲酒は血行を促進し、精神的ストレスの発散、動脈硬化予防効果があると言われています。一方、飲み過ぎは胃や肝臓へ負担をかけて健康に害を及ぼします。ではお酒の適量とはどの程度のことを指すのでしょうか。

お酒のお話

適度な飲酒量

食事のエネルギーを表すのにカロリーという単位を使います。実はアルコールにも「ドリンク」という単位があります。純アルコール10g⇨1ドリンクと決められています。

・お酒に強い健康な男性は、1日2ドリンクまで。

・お酒に弱い人、女性、65歳以上、病気になる人は1ドリンクが目安。

・お酒に弱い人とは、お酒を飲まれた時に顔が赤くなった経験のある方です。

女性は男性に比べて肝臓の大きさが一般的に小さい、女性ホルモンがアルコール分解の邪魔をする、体重あたりの血液量が少ないなどの理由により男性より少ない設定となっています。さらに週2日は休肝日を設けましょう。

*1日男性は4ドリンク以上、女性は2ドリンク以上を飲酒すると、生活習慣病のリスクをあげると言われます。ぜひ、適度な飲酒量を守りながら、楽しい時間をお過ごし下さい。

日本酒 (15%)	ウイスキー (40%)	ビール (5%)	缶チューハイ (7%)	焼酎 (25%)	ワイン (12%)
1合	ダブル1杯	中瓶1本 (500ml)	1缶 (350ml)	1合	グラス1杯
2.2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	3.6ドリンク	1ドリンク



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	戸上	宮野	宮野	今野	戸上	河内	横山	今野	堤	堤
	今野		河内	徳本	徳本		宮野		河内		金山	金山
				2日 徳本	2日 徳本		20日 宮野		徳本	徳本	戸上・上野	河内
脳神経外科												
脳神経内科					徳本							
腎・泌尿器科												
透析センター	横山		横山		横山 第3週：井出	横山	横山	横山	横山	横山	非常勤医師 受付7:30~12:00 診療10:00~12:30	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	(第2・4週診療)	
受付 8:45~11:30												
耳鼻咽喉科												
整形外科	井		井		井	井	井	井	井	井	熊本総合病院 8日午後休診 診療 10:00~12:30 / 14:00~16:00	
受付 7:30~11:30/13:30~16:30			第4週のみ		第4週休診							
小児科			松本				松本				松本	
アレルギー科			松本				松本				松本	
麻酔科・緩和ケア外来			坂梨		坂梨		今野		坂梨			
診療 9:30~12:00												
歯科(予約制)	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	河内		坂梨		宮野		今野		戸上	戸上	横山	
	10日：上野園へ											

**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)

送迎バスも
ドライバーも
募集しています

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

血液検査 de 健康チェック!

腎臓・心臓・血糖・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