



※「そとがき」
外輪山を意味する古い言葉です。

新任医師の紹介

内科 平田篤実先生
(ひらた あつみ)



- ① 出身
 - ・ 熊本県葦北郡芦北町
 - ・ 熊本大学 医学部
- ② 専門
 - ・ 一般内科
- ③ 前任地
 - ・ 山鹿市立病院 ↓ 合志第一病院
 - ↓ 阿梨花病院 大津
- ④ 趣味
 - 水泳

10月より常勤医として着任しました平田篤実です。専門は、一般内科です。これまで山鹿市立病院に24年間、合志第一病院に13年間勤務していました。患者様に対して笑顔で丁寧に対応するよう努めようと思っております。年を取ると足腰が弱ると言いますが、私は腰の方は大丈夫ですが、両膝が悪いので正座が出来ません。30代に体を鍛えようと走ったり、階段を登ったりし過ぎて、軟骨がすり減ってしまいました。何事も程ほどが大事だなと痛感しています。今は、健康維持の為に毎週2回はプールで泳ぐように心掛けています。まだ不慣れな点が多く、皆様にご迷惑をかけることがあるかと思いますが、どうぞ宜しくお願いします。

平田先生 外来診療案内

	月	火	水	木	金	土
午前	—	—	—	○	—	—
午後	—	—	—	—	○	—



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

- ◆ 新任医師の紹介 ◆ わくわく健康教室について
- ◆ ポリバレンタインの導入を目指して
- ◆ グラウンドゴルフ大会 ◆ デイケア・リハビリ
- ◆ 職員のコラム第7話
- ◆ 茶寿苑通信 ◆ 栄養科だより
- ◆ 診療日程

医療法人社団坂梨会 わくわく健康教室

○場 所…コミュニティセンター
わくわく (阿蘇温泉病院敷地内)
○開催日…月に2回程度
○時 間…13:30 ~ 15:00
○定 員…20名
○受講料…無料
○必需品…動きやすい服装
40歳以上を対象にした健康教室です。専門的な知識をもつ医療スタッフが、あなたの健康へのアドバイスを送ります。

10月

- 10/11(水) 1.「日常の「これ」を変える！肩こり・腰痛」
講師：リハビリスタッフ
2.「華麗にリハビリ」
講師：リハビリスタッフ
- 10/30(月) 1.「体中「かゆい」のは？
高齢者のかゆみとアレルギー」
講師：アレルギー科 松本知明医師
2.「ゆっくり、のんびり音の調べ」
担当：坂梨会音楽クラブ



※9月講義の様子です

【テーマ】人生100年時代、加齢に華麗に立ち向かいましょう

【申込み方法】直接お電話にてお申し込みください。

【阿蘇温泉病院】☎0967・32・0881

【受付時間】平日13時～16時 (窓口…教育担当 藤田)

医療ソーシャルワーカー募集

- ・ 患者様・利用者様・ご家族からの相談対応
- ・ 入院・退院支援
- ・ 医療機関や自治体との連携 など

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)



医療・介護に関する
制度や仕組みを
仕事をしながら
学べます！

ポリバレントナースの 導入を目指して

今回、当院の看護部でポリバレントナースの育成を目指し取り組みを始めました。「ポリバレントナース」とは複数の部署で活躍できる看護師のことです。今までは外来で勤務する看護師は外来のみで仕事を行っていました。又病棟の看護職は病棟のみで仕事を行うのが当然でした。しかし、現在、看護師の不足が問題になっています。そこで、外来や病棟の垣根を越えてオールラウンドに仕事を行える看護職を育成することが重要と考え今回取り組みを始めました。まずは、外来の看護職が病棟で仕事ができるようにトレーニングを行っています。地域の患者様により良い医療が提供できるように頑張っていきます。



第1回黒川地区 グラウンドゴルフ大会 開催

阿蘇いこいの村広場にて、9月28日に黒川地区で「第1回阿蘇温泉病院カップグラウンドゴルフ大会」を開催することができました。当院の横山院長の開会挨拶後、プレーがスタートし、97名の参加者が、熱戦を繰り広げました。きれいな青空の中、参加者の笑顔や歓声が溢れていました。今後、色々な地区で開催して『地域密着の大会』となることを目指し継続していきたいと思えます。多くの方々のご参加をお待ちしております。



阿蘇中学校 2年生が 職場体験にやってきました

職場体験にやってきました

9月26日～29日の4日間、地元の阿蘇中学校の2年生が坂梨会に職場体験にきました。病院・各施設は、様々な職種の職員が働いており、一通り職場体験してもらいました。生徒の皆さんはとても元気が良く職場に活気を与えてくれました。職場体験した生徒さんからは「ここで体験した事を将来につなげていきたい。」と力強い言葉を頂きました。将来の目標に向かう地元中学生をこれから職員一同応援させていただきます。



愛・ライフ ライタア リハビリ紹介

グラウンドゴルフしてます
愛・ライフ内牧のリハビリではグラウンドゴルフなどの活動を行い、楽しみながら体を動かしています。

例年「愛・ライフチーム」として地域のグラウンドゴルフ大会に出場していた実績があります。今後もグラウンドゴルフを通じた体力アップや地域交流を進めていきます。



職員の ソフトボール大会出場 第7話

ソフトボール大会出場



熊本県労働基準協会阿蘇支部が主催する「職場親善ソフトボール大会」に4年ぶりに出場しました。

結果は2回戦敗退でしたが、選手達は真剣な戦いの中にも笑顔があり、部署間の交流も楽しんでいる様子でした。

当院では、福利厚生の一環として、他にもバレーやバドミントンやバスケットなどもあり、職員の息抜きの場となっております。



わくわく 健康 教室

10月



リハビリスタッフ・アレルギー科松本医師の講座、坂梨会音楽クラブの演奏があります。

無料
0円

医療スタッフ
の
健康講座

月2回程度
開催

阿蘇温泉病院
敷地内施設で
開催

お問合せ：☎0967-32-0881【阿蘇温泉病院】

詳しくは
コチラ⇒



茶寿苑通信 『ぶどう狩り』『敬老会』

九月七日南阿蘇村に三年ぶりの『ぶどう狩り』に行きました。地元の保育園児と一緒に、たわわに実ったぶどうをかぶせた袋の透明窓を覗きこみながら食べ頃を探し出してちぎって楽しめました。昼食は『あか牛の焼肉』を堪能しました。一行は快晴の秋晴れの中、阿蘇パノラマラインを走り、草千里ヶ浜を抜けて阿蘇市内に戻ってきました。また、九月十五日に毎年恒例の『敬老会』を開催しました。阿蘇市より卒寿（九十歳）の三名と百歳以上の一名のお祝いの記念品が贈呈されました。食事は阿蘇市内の旅館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。入居者によるお祝いの舞「南部蝉しぐれ」も披露され、お祝いに花を添えました。『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

食欲の秋！気づいたら食べ過ぎていませんか？

なぜ、秋は食欲が増進するのでしょうか？これは食欲を抑えるはたらきをもつセロトニンの分泌が関係していると言われてます。日光を浴びると、私たちの脳はセロトニンを分泌します。夏に比べて日照時間の短くなる秋はセロトニンの分泌量が減少するので、食欲を抑える働きも弱くなり、食欲が増してしまうと考えられています。

① からだを動かす

単調な運動は特にセロトニンの分泌を活性化するとされています。単調な運動に該当するのはウォーキング・ジョギング・サイクリング・水泳など長い時間継続する運動です。

② バランスの良い食事を心がける

セロトニンはトリプトファンから作られるホルモンであるためトリプトファンが不足すると、セロトニンも不足します。しかし、バランスの良い食事を心がけていればトリプトファンが不足することはほとんどありません。主食・主菜・副菜を意識して食事を摂りましょう。

③ 夜はしっかりと寝て、朝日を浴びる

毎朝太陽の光を浴びることで体内時計がリセットされ、セロトニンの分泌が活性化します。また、セロトニンが減ると睡眠に係るホルモンであるメラトニンも減少するため、しっかりと寝て脳を休ませることが大切です。

④ ときには気分転換とリラックスを大切に

セロトニンは様々な人とふれあったり、映画や小説など芸術にふれたりして、感情を揺さぶられることで分泌が促されます。リラックス効果のあるハーブティーや入浴剤の利用もおすすめです。

① よく噛むことを意識する

よく噛むと脳の満腹中枢が刺激され、食べ過ぎの予防につながります。早食いの方は1口30回噛むことを心がけてみてください。

② ベジファーストを心がける

「ベジファースト」は食物繊維を多く含む野菜を食事の最初に食べることで、食事で摂った余分な糖質や脂質を便として排出してくれる働きがあります。

