



※「そとがき」  
外輪山を意味する古い言葉です。

# 地域包括ケア病棟再開

10月1日より、今までコロナ陽性者受け入れ病棟となっていました、4階西病棟が地域包括ケア病棟として再開致しました。  
この病棟の機能には3つあります。

- ① 急性期治療を終えた患者様の受け入れ
- ② 自宅・施設から緊急時の受け入れ
- ③ 在宅・生活復帰支援

地域包括ケア病棟では、在宅での療養に不安があり、もう少しの入院治療で社会復帰できる患者様に安心して退院していただけるように支援してまいります。心身が回復するよう医師や看護師、リハビリテーション科のスタッフ等により在宅復帰に向けて治療・支援を行っています。また病棟の相談員が患者様の退院支援、退院後のケアについてサポートさせていただきます。



**地域包括ケア病棟**

在宅復帰に向けて、  
主治医、看護師、リハビリスタッフ、  
在宅復帰支援担当者などが協力し、  
治療・看護・リハビリテーションを行います。

医療法人社団逸生会 大橋病院P引用

**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

## 11月号 Contents

- ◆地域包括ケア病棟◆わくわく健康教室
- ◆インフルエンザについて◆ブライト企業
- ◆緩和ケア週間◆TOC第1回研修
- ◆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。

#### 11月

- 11/14(火) 1.「高齢期女性の身体と心のケア」  
講師:産婦人科 荒尾慎治医師  
2.「意識したい3つのポイント!」  
骨盤底筋運動・むくみのケア  
講師:看護師・リハビリスタッフ
- 11/29(水) 1.「介護保険制度」今改めて知っておきたい  
講師:阿蘇市社会福祉協議会  
2.「福祉用具あれこれ」  
担当:愛・ライフ内牧スタッフ



※10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)

		【料金表】
阿蘇市外に 住民票がある方	阿蘇市に 住民票がある方	6ヶ月~ 3歳未満
4,070円/回	4,070円/回	3歳~64歳
4,070円/回	1,200円/回	65歳以上
4,070円/回	1,200円/回	

◆接種期間  
10月1日~12月29日

◆予約方法  
来院時でもお電話でも、ご予約できます。

※金額や接種回数、注意事項などのお問い合わせは、0967-32-0881までお電話下さい。

**インフルエンザの  
予防接種  
始めました**

# 阿蘇市医療機関で唯一

## 坂梨会は

## ブライイト企業

## 認定企業です



### ●ブライイト企業とは

熊本県は、働く人がいきいきと輝き、安心して働き続けられる企業を「ブライイト企業」(ブラック企業と対極の企業をイメージした熊本県の造語)として認定し、その優れた取組みを広く周知することにより、県全体の労働環境や処遇の向上を図るとともに、若者の県内就職を促進します。

認定企業は、働きやすい労働環境のモデル事業所として、県が行う普及啓発事業への情報提供等をはじめ、更なる高みを目指した継続的な取組みを通じて安定した労働環境の提供に協力します。

### 【基本的な要件】

- ・従業員とその家族の満足度が高い
- ・地域の雇用を大切にしている
- ・地域社会・地域経済への貢献度が高い
- ・安定した経営を行っている

## 緩和ケア週間



日本ホスピス緩和ケア協会では、「緩和ケアとともに思いやりのある地域社会を創る」をテーマに「ホスピス緩和ケア週間」として、毎年全国各地で啓発普及活動を進めています。

阿蘇温泉病院でも10月8日(日)「緩和ケア週間」ということで、外来ホールに緩和ケアの紹介や冊子の展示を行っています。

緩和ケアとは、癌疾患の患者様とご家族に対して、痛みなどの身体的苦痛や不安などの精神的苦痛を緩和する治療やケアを行います。病気が分かった時から受けることが出来ます。「その方らしく」過ごしていただけるよう生活の質を高めるケアを行います。

お体のつらさや精神的なつらさを和らげ、その人らしく過ごしていただくことを目標に、医師・看護師・介護士・事務員・リハビリスタッフ・管理栄養士・薬剤師・歯科衛生士・医療福祉相談員など多くの職種が一つのチームとして、患者様とご家族をサポートします。



## TQC活動について

10月2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、視聴する形になり、12月には中間発表がありまので、チーム全員で協力して、良い成果発表会にしたいです。

### 職員のコラム 第7話



この秋、アジア競技大会・ラグビーワールドカップ・バレーボールパリ五輪予選など様々なスポーツの大会が開催されました。中でも私はサッカー観戦が大好きなので、天皇杯を勝ち上がっていくJ2ロアッソ熊本に注目していました。格上のJ1チームを次々と撃破していく姿はとても痛快で、全国のJリーグファンにロアッソ熊本の名を轟かせたと思います。残念ながら準決勝で敗れましたが、胸を熱くするものがありました。テレビでの観戦もいいのですが、スタジアムの雰囲気はお祭りのようでワクワクするものがあるので、機会があれば是非スタジアムに足を運んでみてください。

阿蘇温泉病院では、骨粗鬆症の**早期発見・早期予防**のために骨の**正確な**状態を知ることができる骨密度検査装置を新規導入しました。**詳細はコチラ**  
**お気軽にご相談下さい!**  
**阿蘇温泉病院(0967-32-0881)**

あなたの**大丈夫**ですか?

転倒し手首を骨折  
 転倒し腰部・臀部を骨折  
 脊髄圧迫骨折  
 転倒し肘・肩を骨折



茶寿苑通信 『消防避難訓練』

十月十三日「消防避難訓練（昼間想定）」を行いました。消防隊員の方にも立ち会って頂き、けたたましいサイレン音や非常用通報のアナウンスが流れる中、緊急事態を想定した緊張感をもった訓練が出来ました。職員は全員参加で、通報・発見・初期消火・避難誘導・点呼などの役割に分かれて行いました。フィリピンからの技能実習生も第一発見者として参加し、汗だくになりながら避難誘導に当たりました。入居者の方々の安全確保を第一に、迅速かつ確実に各自が連携して行えるように真剣に取り組みました。避難訓練後は職員による「消火器を使用した消火訓練」を行いました。あいにく「はしご車への乗車体験」は都合により延期になりましたが、別日に実施予定です。

『予期せぬ突然の事態に、五十名（杖・歩行車・車椅子使用の方を含む）・平均年齢八十七歳の高齢者の方々をいかに安全に避難させるか』を念頭に置き、日頃からの防災意識を高めて参ります。



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行い元気に実施中です



栄養科  
栄だより



免疫力を高めて感染症予防

だんだんと寒さが増してきて、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行る季節となってきました。そこで今回は免疫力を上げる食べ物やポイントをご紹介します。

①たんぱく質を十分に食べる・・・たんぱく質は細胞をつくる栄養素です。良質なたんぱく質の摂取は免疫細胞のはたらきを良くします。肉、魚、卵、大豆製品などの食材を十分に摂りましょう。



②緑黄色野菜を積極的に食べる・・・緑黄色野菜には、粘膜の健康を保つビタミンAや、白血球のはたらきを強くするビタミンC、酸化作用のあるビタミンEが豊富に含まれています。緑黄色野菜にはかぼちゃ、にんじん、ほうれん草、小松菜などがあり色の濃い野菜に多いのが特徴です。



③食物繊維や発酵食品で腸内環境を整える・・・免疫細胞の7割は腸にあり、腸内細菌の善玉菌を増やす食事することで腸内の免疫細胞を活性化することができます。食物繊維は根菜類や海藻などに多く含まれており、発酵食品には納豆、ヨーグルト、味噌などがあります。



④体温を上げる・・・体を温めることで免疫細胞が活性化し、免疫力が高まるといわれています。根菜類、いも類、にんにく、生姜、ねぎなどの食品は体を温める効果があるとされています。



⑤飲酒は適量を・・・適量の飲酒は問題ないですが、飲みすぎると免疫力が低下します。適量とはお酒の強い男性でビール中ビン1本、日程度（女性はその半分）です。週に2〜3日は休肝日を設けるようにしましょう。



⑥今こそ禁煙を・・・食事や生活習慣に気を付けていてもそれを台無しにしてしまうのがたばこです。喫煙は免疫力を低下させます。紙巻きたばこだけでなく、加熱式たばこも喫煙による肺炎などの感染症を誘発すると言われています。



1日3食、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事が基本です。適度な運動や十分な睡眠をとり、免疫力アップにつなげましょう。