



※「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

皮膚科 黒木 康博 先生
(くろぎ やすひろ)

令和5年12月より、黒木先生が皮膚科の非常勤医として着任しました。

① 出身地

宮崎県宮崎市出身
宮崎大学医学部卒

② 専門

皮膚科一般

③ 前住地

高鍋町黒木皮膚科

④ 趣味

家庭菜園、旅行



患者さん一人一人を大切に診察したいと思っています。どんな些細な事でも構いませんので、お気軽にご相談ください。微力ながら一生懸命頑張りますので、何卒よろしくお願ひ致します。

黒木先生 診療案内

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

※受付 7:30~11:30/13:30~16:30



※10月講義の様子



【テーマ】人生100年時代、加齢に華麗に立ち向かきましょう。
【申込方法】直接お電話にてお申し込み下さい。
【阿蘇温泉病院】☎0967・32・0881
【受付時間】平日13時~16時(窓口:担当藤田)

○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。医師や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。
※予約制になります

医療法人社団坂梨会

わくわく健康教室

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

12月

18日(月)

- 1.「で、出ない。便秘の悩み。。。」
講師:病院長 消化器内科 横山芳樹医師
- 2.「薬の使い方。これでいい?」
担当:薬剤科 堀 幸子

年末年始の診療案内

今年は**30日**まで通常診療致します。来年は**4日**から通常診療致します。

	12月				1月			
	28(木)	29(金)	30(土)	31(日)	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)
阿蘇温泉病院	通常	通常	通常	休診	休診	休診	休診	通常
透析センター	火 サイクル	月 サイクル	火 サイクル	月 サイクル	休診	火 サイクル	月 サイクル	火 サイクル

◎ご案内した日程は予定です。急に変更になる場合もございますのでご了承下さい。
◎診療に関するお問い合わせは外来受付(0967-32-0881)までお願いします。

◆◆◆◆◆
◆新任医師紹介◆わくわく健康教室
◆愛・ライフ内牧消防訓練
◆グラウンドゴルフ大会
◆医療福祉相談室紹介◆職員のコラム第7話
◆茶寿苑通信◆栄養科だより
◆診療日程

「愛・ライフ内牧消防訓練」

10月23日、愛・ライフ内牧で入所者様や、デイケア利用者様にもご参加頂き、昼間想定で消防訓練を行いました。居室からの出火想定で、職員が火元を確認し、火災であることを確認し「火事だー」と大声で周りに分かるよう知らせたのち、リーダーの指示により機敏な動きと正確な指示で初期消火、避難誘導に当たりました。消防署の方から「訓練なので、すぐに火災と思い行動されましたが、実際に火事が発生した場合慌てるかもしれないが、しっかりと火災を確認し行動するように」と訓話がありました。海外からの技能実習生も消火訓練に参加し有意義な訓練となりました。



第12回阿蘇温泉病院杯「内牧地区」 グラウンドゴルフ大会

阿蘇市総合センター多目的芝生広場において、10月31日に「第12回阿蘇温泉病院杯グラウンドゴルフ大会」を開催しました。当院の横山院長の開会挨拶後、プレーがスタートし、60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。今後も『地域密着の大会』となることを目指して継続していきたいと思っておりますので、多くの方々のご参加をお待ちしております。



【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、お困り事はありますか？ご相談がありましたら、遠慮なくご連絡下さい。

【月～金】 9:00～17:00
【土】 9:00～12:00

医療福祉相談室はコチラへ

0967-32-0881



職員の コラム 第8話

11月の穏やかな秋晴れの下、阿蘇神社の楼門を見に行きました。阿蘇神社は平成28年の熊本地震で被害に遭った後、復旧工事が続いています。あれから7年余りを経てお披露目された楼門は、日本三大楼門の名にふさわしく見事な姿でした。感無量です「やっともとの姿でもどってきてくれた、ありがとうございます。」と心の中で呟き、しっかりとお参りをしてきました。楼門の完成は12月です。神社で完成記念のイベントも予定されているので、賑やかな師走になりそうです。そして来年は楼門を通って初詣ができますよ、是非阿蘇神社へ足を運んで下さい。最後に、皆様どうぞ良いお年をお迎えください。



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？

茶寿苑通信 『紅葉見学ツアー』

十一月二日、入居者八名と職員二名の十名で大分県玖珠郡九重町の牧ノ戸峠・長者原へ紅葉見学に出かけました。季節外れの最高気温二十度を超える秋晴れの中、赤や黄色に色づいた木々の濃淡を楽しみながら遊歩道を散策し心身ともに癒されました。その後、名水百選にも選ばれた『池山水源』に立ち寄り、清らかな湧水と樹齢二百年以上ともいわれる巨木や樹木の紅葉との共存を堪能しました。もう一つのお楽しみ『ランチタイム』は、産山村の農家レストランでゆったりとした時間を過ごしました。産山村特産の「サーロインステーキ」「あか牛の焼肉」に焼野菜・小鉢2品・ご飯・みそ汁・漬物十二種・おはぎ・コーヒーがセットの豪華ランチでした。目の保養と食欲も満たされた一行は『大観峰』にも立ち寄りました。三連休の前日で、国内・海外の観光客があふれかえっていました。終始車内も、笑顔溢れた百キロ旅でした。



動く

楽しむ

癒す

味わう

通所リハビリテーション

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



「食後高血糖」を防ぐためにできること

炭水化物・たんぱく質・脂質は三大栄養素と呼ばれています。このうち炭水化物は、食物繊維と、分解・吸収されてエネルギー源となる糖質に分けられます。炭水化物を食べると、糖質は分解されて、ブドウ糖の形になり、小腸で吸収されます。吸収されたブドウ糖は肝臓で形を変え蓄えられます。蓄えられなかった分が血液に乗って、全身に送られます。この血液中のブドウ糖を「血糖」といいます。

【急激に血糖値が上がる「食後高血糖」】

食後は誰でも一時的に血糖値が上がります。しかし、人によっては、この上がり方が急激で、空腹時の血糖値は正常なのに、食後だけ血糖値が異常に高くなってしまうことがあります。これを「食後高血糖」といいます。血糖値が急激に上昇すると、血管はダメージを受けます。こうして動脈硬化がすすむと、心筋梗塞や脳梗塞などの危険性が高くなります。また、食後高血糖の状態が長期間続くと、糖尿病が起りやすくなります。食後高血糖を防ぐには、食後の血糖値が急激に上がらないようにしなければなりません。

【血糖値を急に上げないコツ】

- ・栄養バランスのよい献立を組む
- ・炭水化物・たんぱく質・脂質のバランスがとれた献立にし、どれかだけに偏らないようにしましょう。
- ・1日3食規則正しく食べる
- ・空腹時間が長いと、反動で食後の血糖値が急上昇しやすくなります。朝食を抜いたり、夜にどか食いをするのは避けましょう。
- ・食物繊維を多くとる
- ・野菜や海藻などで食物繊維を多くとると、ブドウ糖が小腸で吸収される速度が遅くなります。
- ・玄米や全粒粉のパンを食事に取り入れる
- ・玄米や全粒粉のパンは、白米や精白小麦で作られたパンに比べ、分解・吸収に時間がかかるため、血糖値の上昇が緩やかになります。

