



※「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

耳鼻咽喉科

谷 栄一郎 先生

(たに えいいちろう)

令和6年7月より、谷先生が

非常勤医として着任しました。

① 出身地

熊本県熊本市

② 専門

耳鼻咽喉科・アレルギー科

③ 前任地

谷耳鼻咽喉科アレルギー科

④ 趣味

車・バイク・音楽

耳鼻咽喉科・アレルギー科医師として着任した谷です。1986年熊大耳鼻科に入局。熊大大学院を経て直近20年間開業医、町医者をやっていました。特別なことはできませんが当たり前の診療診断、充分な説明を信条として阿蘇地区の耳鼻咽喉科医療に役立てるように考えています。宜しくお願いたします。

谷先生 診療案内

	月	火	水	木	金	土
午前 (受付時間) 7:30~12:00	○	—	○	—	○	—
午後 13:30~16:30	○	—	○	—	○	—



医療法人社団坂梨会
あなたの健康が
大好きです
キャッチフレーズ

発行

医療法人社団
坂梨会 広報課

7月号
Contents

- ◆新任医師紹介◆熱中症について
- ◆介護職員初任者研修
- ◆新入職員歓迎BBQ大会◆紫陽花満開
- ◆職員のコラム◆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。消防庁によれば、全国で熱中症による令和5年度夏期5ヶ月間(5~9月)の救急搬送件数は91,467人、搬送時に亡くなられた方は100人以上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。

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。

危険	31~ ℃	運動は原則中止
危険	31~ ℃	運動は原則中止
厳重警戒	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WEBホームページ引用

耳鼻咽喉科

7月から診療日が増えます

月曜 水曜 金曜 土曜

気になる
診療日程はコチラ



医療法人社団 坂梨会 阿蘇温泉病院
【☎0967-32-0881】

受講生募集

介護で繋ぐ地域の輪

令和6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】

2024年6月3日～7月29日
※9:00～17:00 (日曜を除く)

【研修期間】

2024年7月29日～11月29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います。

【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

坂梨会恒例！4年ぶり

新人歓迎

BBQ大会



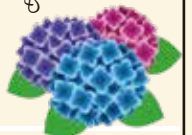
コロナウイルス感染症の為、中止していました毎年恒例の坂梨会新人職員歓迎BBQ大会を4年ぶり開催しました。新入職員の皆さんが交流を持ついい機会であり、また普段接することが少ない部署間の交流のイベントにもなっています。特定技能外国人の方も初めての参加となり、久々の開催でも盛り上がりました。毎年恒例のイベントではありますが、近隣の方々のご理解とご協力のおかげもあり、当会の職員と新人職員にとって、良い交流の会となりました。



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駐車場南側に、今年も

色とりどりの綺麗な紫陽花が咲きました。あじさいの大きな特徴の1つが、育った土壌によって色が変化するというものです。同じ株の花が、薄紅色になったり爽やかな青色になったりと、色を変える様子は何とも神秘的。この特徴から、あじさいには「七変化」という別名がつけられており「移り気」や「無常」といった花言葉がつけられています。紫陽花は患者様・利用者様が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。



職員のコララ 第15話

なつかし〜

TSMCが熊本にやってきて、大津町・菊陽町にどんどんマンションや商業施設が建ち、都市化しています。皆さんこの下の建物わかりますか？私が小さいときに阿蘇から市内へ買い物にいくとき、三里木付近で旧国道57号線沿いから必ず見えるシンボリックな建物です。



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「笑顔と笑いが溢れる苑内」

茶寿苑では、入居者の皆様が快適に充実した生活をお過ごしいただけますように、日常生活におけるサービス向上の取り組みや、職員によるTQC活動（仕事の課題や目標をテーマに業務の品質や効率を向上させる活動）を行っています。同時に、平日の十時十五分からの十五分間、入居者様による自主活動の『クリンタイム』では、廊下共用部分などの掃除をしてもらっています。

【ロボットクリーナー】

この度、入居者の皆様の負担軽減とTQC活動の一環としてロボットクリーナーを一台導入しました。人の手とロボットによる掃除の共同作業で、苑内も綺麗に保たれています。現在、親しみやすい名前（愛称）を募集中です。



【図書棚】

食堂の入口に、入居者様からご提供いただいた図書棚を設置し、どなたでも自由に本の貸出しをしています。書籍は、入居者様や職員が提供した本で、「本棚がいっぱいになったらいいなあ」との思いで楽しみです。これからも茶寿苑では、入居者様と職員の笑顔が絶えない施設を目指して参ります。



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



ミネラルのお話

梅雨が明けると暑い夏がやってきます。暑い日は汗と共にミネラルが失われてしまいます。ミネラルは筋肉や神経、血液、骨などの役割を正常に保つ大切な栄養素です。不足すると、筋力低下や脱力感、食欲不振などに繋がります。熱中症の原因にもなりますのでしっかりと摂取しましょう。

◆ミネラルの働き

- ・骨や歯などをつくる（カルシウム、リン、マグネシウムなど）
- ・体の中の水分の調整に関わる（カリウム、ナトリウムなど）
- ・赤血球をつくり、貧血を予防する（鉄など）

◆ミネラルの種類

- ① 主要ミネラル：1日の必要量が100mg以上
カルシウム、カリウム、ナトリウム、マグネシウム、リン、硫黄、塩素
- ② 微量ミネラル：1日の必要量が100mg未満
鉄、亜鉛、銅、ヨウ素、マンガン、セレン、クロム、モリブデン、コバルト

◆ミネラルを多く含む食品について

魚介類、小魚、海藻類、豆類、野菜、肉類、レバー、乳製品など

◆ミネラルが不足すると…?

ミネラルを調整している体の機能が思うようにならなくなり、熱中症の原因になります。運動をする時や暑い日に外で作業をする際はミネラルも一緒に補給しましょう。清涼飲料水やスポーツドリンクには糖分が多いものもあるため注意が必要です。普段は水かお茶を選び、汗や塩分が大量に失われたときは経口補水液などを摂りましょう。

