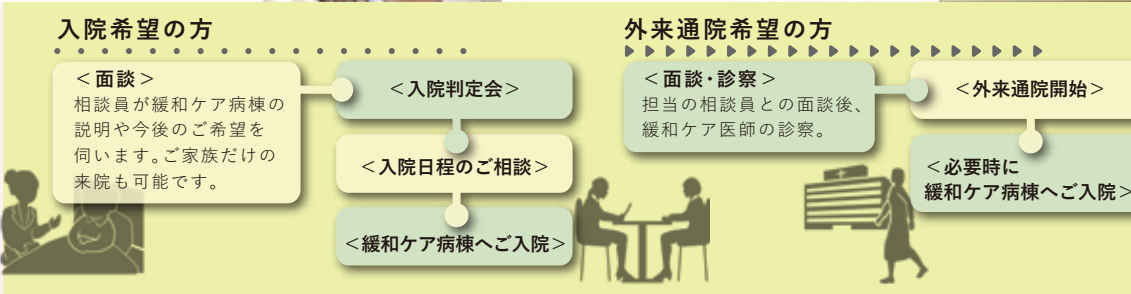




阿蘇温泉病院 緩和ケア病棟 紹介



※「そとがき」外輪山を意味する古い言葉です。



緩和ケア相談の流れをご紹介します。まずは、医療福祉相談室へお電話下さい。  
0967-32-0881(月～金 9:00～17:00)【阿蘇温泉病院 医療福祉相談室 緩和ケア担当相談員】

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

【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)



○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1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  | 11月  |
|--|--|
| 10/21(月)<br>1.「噛むことは体のバランスと脳活!!」<br>講師:岩見明美(歯科)<br>2.「実技・体のバランスを確認してみよう」<br>講師:歯科衛生士スタッフ | 11/18(月)<br>1.「華麗を年齢!貯金と貯筋」<br>講師:横山院長<br>2.「効果的な筋トレ!筋肉が喜ぶ食事の摂り方」<br>講師:杉本裕美(リハビリテーション科) |

※コロナウイルス感染症予防接種も実施してまいりますのでお問い合わせ下さい。  
※金額やお問い合わせ回数、注意事項までお電話下さい。0967-32-0881

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

◆接種期間 14時～16時(10月15日～12月30日)  
◆接種開始 10月15日  
◆予約方法 来院時でもお電話でも、ご予約できます。

10月号 Contents  
◆緩和ケア病棟紹介 ◆わくわく健康教室  
◆インフルエンザ予防接種 ◆TOC活動  
◆グラウンドゴルフ大会 ◆車椅子寄贈  
◆職員のコラム ◆茶寿苑通信 ◆栄養科日より

### TQC活動勉強会

毎年恒例のTQC活動が横山院長の開会宣言でスタートしました。TQC運営チームも発足して5年目。左記のメンバー7名で進めていく運びとなります。よりよいTQC活動になるように頑張ります。

#### メンバー紹介

総務課 佐藤和宏(リーダー)  
 看護部 橋本 誠  
 栄養科 藤川 美咲  
 看護部 大津 幸江  
 検査科 辻 敏章  
 リハビリ 前原 廉  
 サポート役  
 職員指導部 藤田チツル



9月24日(火)に「リーダーを対象とした勉強会」を実施しました。TQCの趣旨説明やTQCのやり方などTQC運営メンバーが発表しました。今年のテーマは「目標達成のためのチーム活動」チームで取り組む課題」です。チーム医療を高め業務の効率を上げて患者様・利用者様のサービス向上に努めていきたいと思えます。



### 天然芝の上で大熱戦！ グラウンドゴルフ大会



9月18日は黒川地区93名、9月24日は赤水地区48名で阿蘇オープン阿蘇温泉病院杯が開催されました。この大会は、年に2回(春・秋)開催しており、参加者が熱戦を繰り広げ、阿蘇地域のグラウンドゴルフ愛好者であればどなたでも参加出来る大会として定着をしてきています。赤水地区は今回から開催しております。他の地区でも開催したいと考えておりますので代表の方は左記の連絡先へご連絡下さい。今後も医療・介護・福祉分野で、より一層地域に貢献しながら、更なる「地域密着の大会」となることを目指して参りますので、多くの方々のご参加をお待ちしております。

(赤水地区) 大会風景



(黒川地区) 大会風景



### 車椅子寄贈のお知らせ

東洋羽毛九州販売株式会社様より車椅子を1台寄贈頂きました。職員一同心より感謝しております。多くの患者様・利用者様へ有効に利用させて頂きたいと思えます。ありがとうございます。



### 職員の「コラム」

第18話

#### 「最高のメンバー!!」

9月1日、一の宮総合運動公園で熊本県労働基準協会阿蘇郡主催の職場親善ソフトボール大会が開催され阿蘇温泉病院も参加しました。今年度は天候不良で思うような練習もできない中で参加となり、初戦は順当に勝ち進み、2回戦では昨年の優勝チームに競り勝ち、県大会の出場まであと1勝の準決勝で敗退しました。3試合目が終わる頃には全員疲労困憊でしたが、類をみない打線爆発で得点を量産したため、選手はとても充実した表情をしていました。今回、私は腰痛で出場できませんでしたが、早く治してあの輪の中に戻りたいと心から思わされた1日でした。選手の皆さん、応援に来てくれた皆さん、暑い中本当にお疲れ様でした。(口今、新入部員募集中です)



# 耳鼻咽喉科

月曜 水曜 金曜 土曜

気になる  
診療日程はコチラ



耳・鼻・喉の病気や、耳鼻咽喉科に関するアレルギー疾患等の診察を致します。

医療法人社団 坂梨会 阿蘇温泉病院

【☎0967-32-0881】

☎0967・32・0881  
 グラウンドゴルフ担当：総務課佐藤まで

【お問い合わせ】

茶寿苑通信『ぶどう狩り・花火大会・敬老会』

『ぶどう狩り』

九月十二日南阿蘇村に、入居者十一名と職員二名で『ぶどう狩り』に行きました。たわわに実ったぶどうをかぶせた袋の透明窓を覗いて覗き窓を開け、食べ頃を探し収穫を楽しみました。昼食は楽しみの『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。楽しい八十キロ旅でした。

『花火大会』

九月十三日の夕食後に茶寿苑中庭で、入居者と職員で花火大会を行いました。童心に戻り、色とりどりの花火に笑顔が溢れ歓声が上がリ、苑内を火薬の匂いと煙が包み込みました。

『敬老会』

九月十九日に毎年恒例の敬老会を開催しました。お祝いの紅白饅頭・ジュース・ビール・梅酒なども提供され、入居者の皆さんの笑顔で溢れました。入居者によるお祝いの舞「荒城の月」も披露され、お祝いに花を添えました。職員による出し物の踊りの『真っ赤な太陽』は爆笑の渦で好評でした。『人生百年時代』で、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。



栄養科  
だより

10月に食べたい  
食材



○かぶ

丸い実の部分はビタミンCやカリウム、消化酵素のジアスターゼが含まれており、胃もたれ・胸やけに効果があります。葉にも栄養が多く、カロテン・ビタミンB1・ビタミンB2・ビタミンC・カルシウムが多く含まれています。

○さといも

いもの中ではカリウムが一番多く、高血圧予防にぴったりの食材です。ぬめり成分のひとつであるガラクタンは脳細胞を活性化させ、免疫力を高めてくれるといわれています。よく洗い、泥を落としたり熱湯で3分ゆで、冷水にとってから手で剥くと皮をつるつと剥くことができます。

○ちんげんさい

カロテン、ビタミンC、ビタミンEなどのビタミンが豊富で、強い抗酸化作用があり、ガンや生活習慣病予防効果があります。また、カルシウム、鉄などのミネラルも多く、栄養価の高い緑黄色野菜です。油と一緒に摂ることでビタミン、ミネラルの吸収率がアップし、たんぱく質と組み合わせるとカロテンやカルシウムの吸収率も高まります

○しいたけ

しいたけに含まれるエルゴステロールは日に当たると活性化ビタミンDに変化し、骨の形成に役立つといわれています。また、うまみ成分のグアニル酸は加熱すると増加し、香りとうまみがアップします。水で洗うと風味が落ちるので、汚れは軽く払って落とすか、ペーパーでやさしくふき取るようにしましょう。