



※「そとがき」
外輪山を意味する古い言葉です。

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

2月号
Contents

- ◆ 感染症対策について ◆ わくわく健康講座
- ◆ 介護職員初任者研修修了式 ◆ 成人式
- ◆ 100歳のお祝い ◆ 職員のコラム
- ◆ 茶寿苑通信 ◆ 栄養科だより
- ◆ 診療日程

阿蘇温泉病院
院長 横山 芳樹

医療法人社団坂梨会

わくわく健康教室

感染症に負けない
体をつくろう



まだまだ寒さが続きそうですがみなさま如何お過ごしでしょうか。

今年は正月早々からインフルエンザが猛威を振りました。当院は1月2日の当番医を担当しましたが、その日は朝早くから、夕方までひっきりなしにかぜ症状の患者さんが訪れて、てんてこまいでした。インフルエンザ・コロナチェック検査をほとんどの患者さんにしましたが、8割以上の方がインフルエンザ陽性でした。幸いコロナ陽性者はいませんでした。ところでインフルエンザワクチン接種の効果についてですが仮に罹患しても重症化するのを防ぐ可能性があるとされているので、受けておくことをお勧めします。ただ、ここでみなさまに話しておきたいことは、「ワクチンに頼るのではなく自分自身の免疫能力を高めることが必要」だということです。すべての感染症は免疫すなわち体の抵抗力が落ちたときに、より罹患しやすくなります。ではどうすれば免疫力を高めることができるのかなんですが、聞いてみたら至極あたりまえの話です。まずは栄養バランスのよい食事を規則正しく摂取する、十分な睡眠、そして適度な運動という基本の生活習慣が大事なんです。実は昔から言われてきたことですね。世の中にはたくさん会社で健康になるための健康食品や、サプリメントを宣伝していますが、会社はこの大事なことをあまり云わないですね。会社としてはまったくお金にならないからですね。さあ、みなさま、今の生活習慣を見直し、新たな健康的な生活を初めてみませんか。ではいつから始めましょうか。『今でしょ』



※講義の様子



【テーマ】人生100年時代、加齢に華麗に立ち向かひましよう。

【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。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

2月

18日(火) 健康講座
「高齢期の身体の変化と生活」
講師：産婦人科医 荒尾医局長

阿蘇温泉病院
健康プラザ
始めました

腫瘍マーカー
検査項目に追加しました

種類や金額などの詳しいお問い合わせは
阿蘇温泉病院【0967-32-0881】まで

2024年度 介護職員初任者研修了式

今年度介護職員初任者研修には5名の受講生が参加し、そのうち3名はインドネシアとミャンマーからの外国人受講生でした。外国人受講生は、受講への不安を抱えながらも真剣に講習に取り組みました。講師陣も、受講生に分かりやすく伝えるために、文書にふりがなを付けるなどの工夫をし、試行錯誤しながら授業を進めました。その結果、最終的に全員が筆記試験に合格し、「介護職員初任者研修」の修了書を取得しました。この度の協力に感謝を示しつつ、今年も研修を開催する予定であり、興味のある方は愛ライフ内牧・坂本にお問い合わせ下さい。



2024年度 介護職員初任者研修了式

【お問い合わせ】
愛・ライフ内牧(担当坂本)
(0967-32-5511)

特定技能実習生さんに 成人の記念に!

当会の阿蘇温泉病院に、令和6年3月から特定技能実習生として勤務しているヌエさんが成人を迎えたので記念に、きれいな紫の着物を着て頂きました。着付けは当院の職員が行いました。配属先病棟の職員や患者さんに着物を披露し、「わあ、きれい!」「私も〇〇年前はこうだったあ」など、キラキラした目で着物のヌエさんを見ていました。



ヌエさんも、「初めて、こんなきれいな着物を着て緊張したけど、楽しかったあ!」と良い思い出になったようです。早速、ご家族に写真を送っていたようで、とても喜んで下さったそうです。

当会では、特定技能実習生の方にも、日本の文化を楽しんでもらえる様に様々な催し物を考えております。



祝 百歳おめでとーございます

住宅型有料老人ホームみずあさぎに入居中の辰てる子様が、令和七年一月二日に百歳を迎えられ、阿蘇市より佐藤義興市長がお祝いに来られました。辰様は令和五年七月二十七日より入居されているのですが、入居当時と変わらず毎日元気に過ごされています。元気の秘訣を伺うと、「なんでもだろうね」。気づいたら百歳になつていたよ」と笑顔で話されていました。コロナや自然災害など暗い話題の多い昨今ですが、辰様のように笑顔を忘れず、楽しく人生を歩んでいけたらいいなと思われました。



職員の コラム

第21話

1万枚越えの貼り絵 「阿蘇神社」

作業療法の一環として、患者様がモザイク画を作成しました。13、056枚もの色紙を貼り合わせて、阿蘇神社を描きました。縦133cm、横154cmの大作を、たった2週間で仕上げました。指先を使った地道な作業も、集団で行うことで楽しく作り上げることができました。



早期発見・早期治療・早期安心

医療法人社団坂梨会 阿蘇温泉病院

内視鏡センター

主な検査内容

【大腸カメラ・胃カメラ】

お問い合わせ:0967-32-0881

診療日程:火曜日(A M)・水曜日(A M)・木曜日(A M/P M)・土曜日(A M)



ダイソンハンドドライヤー設置

衛生面がとて安心!!

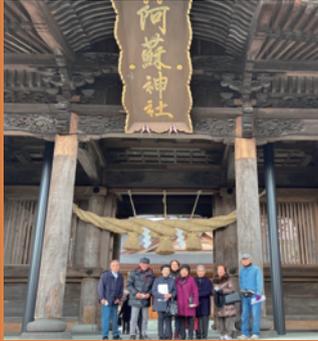


個室トイレ付待合室2部屋完備

茶寿苑通信『クリスマス会・初詣』

昨年12月23日に『クリスマス会』を開催しました。苑内にはクリスマスツリー・色鮮やかな飾りや、中庭にはサンタクロース・トナカイ・アンパンマンファミリーの電飾のイルミネーションを飾り付けしました。お食事を摂りながらボランティア吹奏楽団「スイミー」によるクリスマスソングなどの演奏や、入居者と職員による合唱で盛り上がりました。また、男性職員による女装では、気持ち悪さもありませんながら爆笑の渦の中で、ほろ酔い気分の入居者の笑顔と笑いが溢れたひと時でした。

1月16日、入居者10名と職員2名で、阿蘇神社に初詣参拝に行きました。国の指定重要文化財の『楼門』の前で記念撮影をしました。一行は社殿前で「健康」「家内安全」などそれぞれに祈願した後、授与所でお守り・お札・おみくじ・破魔矢などを授かりました。また、横参道のすぐそばにある老舗回転饅頭屋で、熱々に焼き上がった黒餡と白餡を買いました。「この一年が入居者と職員にとって、穏やかで笑顔と笑いが溢れる茶寿苑になりますように」との願いを込めた初詣でした。



チョコレートの効果

2月14日はバレンタインデーです。バレンタインデーといえばチョコレートですが、最近よく高カカオポリフェノールと記載のあるチョコレートを目に見ませんか？さてどんな効果があるのでしょうか。

○高カカオポリフェノールとは

ポリフェノールは赤ワインやコーヒーにも含まれていますが、中でもチョコレートの主原料であるカカオにはポリフェノール量が豊富だと言われています。カカオから抽出されるポリフェノールのことをカカオポリフェノールと言います。

○ポリフェノールの効果

ポリフェノールは抗酸化作用が強く、活性酸素などの有害物質を無害な物質に変える作用があり、動脈硬化など生活習慣病の予防に役立ちます。ポリフェノールにはいくつ種類があり、その種類によって機能が異なりますが、カカオポリフェノールには血圧低下、動脈硬化予防、美肌効果、アレルギーの改善などが期待されます。つまり、チョコレートの中でも高濃度のポリフェノールを含むチョコレートを高カカオチョコレートと呼びます。しかし、とり過ぎはカロリオーバーになってしまいます。1日3〜5粒を小分けして食べましょう。



坂梨会イバントコーヒー

医療法人社団坂梨会 認知症カフェ

○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…14:00〜15:30

○定員…20名

○受講料…無料

○必需品…動きやすい服装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

【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(林)

11月の認知症カフェ

さて、先月1月6日(月)、2025年度1回目の認知症カフェ「もやいカフェ」を阿蘇温泉病院向かいのコミュニティセンターわくわくに開催しました。

今回は、認知症のお話の前に、新年ということで手軽にできる『餅つき・おはぎ作り』を行いました。手軽にできるおはぎとは思えない本格的な味で、参加者・スタッフで新年の雰囲気を楽しみました。また、リハスタッフの本格的なコーヒーも振舞われ、会場が淹れたてのコーヒーの良い香りに包まれていました。



講話の様子

もちつきの様子