



※「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

3月号
Contents

- ◆花粉症について◆わくわく健康講座
- ◆スマートふくし連携授業◆TQC活動中間発表
- ◆職員のコラム
- ◆茶寿苑通信◆栄養科だより
- ◆診療日程

花粉の季節到来

アレルギー科・小児科

花粉症

松本知明医師

阿蘇はスギ山に囲まれており、今もきつと大量のスギ花粉が舞っていることでしょう。スギ花粉症の患者様にとっては辛い季節です。日本人の4人に1人はスギ花粉症とも言われています。

阿蘇の花粉情報

2月	スギ花粉
3月	スギ花粉
4月	ヒノキ花粉
5月	カモガヤ花粉
6月	チモシー花粉
7月	チモシー花粉
8月	チモシー花粉
9月	ブタクサ花粉
10月	ブタクサ花粉

※アレルギー性鼻炎、結膜炎の原因となっています。

アレルギー反応ではヒスタミンという物質が細胞から出ることによって、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみが起こりますので、治療には抗ヒスタミン薬やその遊離抑制薬を使います。軽い場合は点鼻液、点眼液という形で用いますが、症状が治まらない時は内服します。ステロイドはアレルギー反応全体を抑えます。ステロイド点鼻液にはあまり副作用がないため、アレルギー性鼻炎治療の基本となっています。ステロイド点眼薬は、注意しないといけない点があるため、眼科で眼圧など検査しながらの処方になります。

なんと言っても最近の朗報はスギ花粉症そのものを治す新しい治療法ができたことです。舌下免疫療法といって、スギ花粉エキスを毎日舌の下で溶かして体に吸収させる治療法です。3～5年間続けます。小児も受けることができますよ。



※講義の様子



【テーマ】人生100年時代、加齢に華麗に立ち向かいましょう。

【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

3月

24日(月) 健康講座
「1人暮らしを応援します！」
(旨い・安い・時短の食事)
講師： 院長 横山 芳樹

わくわく健康教室

耳鼻咽喉科

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。

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】

スマートふくし連携授業

「スマート産業人材（福祉分野）」

の育成を通じた阿蘇市の活性化及び企業を支える人材の確保並びに阿蘇中央高校の魅力向上に関する連携協定」が新たな試みとして始まりました。熊本県介護福祉士会、熊本県福祉介護用品協会、阿蘇市、阿蘇中央高校が連携し、阿蘇中央高校で最新の福祉機器を活用した授業を実施していく計画です。地域の介護職の方々と小中学生を招待して一緒に授業を行い、福祉の魅力発信や人材確保、人材育成につながる事業になりました。昨年12月20日、今年に入り1月14日、1月21日、1月28日の計4日間実施されました。愛ライフ内牧の介護職員も参加させて頂き、手浴・足浴、体位交換、介護ロボットの授業を受けました。福祉課の生徒達はとても元気が良く、一緒に授業を受け刺激になりました。生徒たちの介護中の声掛け、取り組む姿勢など、私たちの方が勉強になりました。

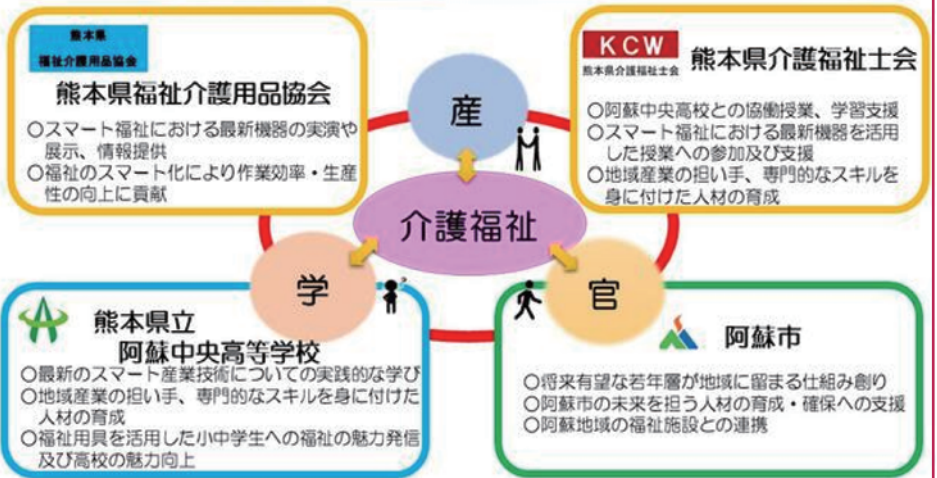
この生徒達が、今後の介護を背負い、今よりも安心安全な介護サービスを築いてくれることを期待しています。

阿蘇高等学校 HP 引用

産学官によるスマート産業連携協定

連携プラン

スマート産業人材（介護福祉分野）の育成を通じた阿蘇市の活性化及び企業を支える人材の確保並びに阿蘇中央高校の魅力向上に関する連携協定



第28回TQC活動中間発表会

昨年12月19日（木）TQC活動第2回研修会の中間発表を行いました。今年度のテーマ「目標達成のためのチーム活動」チームで取り組む課題」ということで、定期的なミーティングや情報共有を通じて、メンバー間のコミュニケーションを円滑にしてオープンな環境を目指します。3月上旬のTQC最終発表に向けてこれから最後の仕上げに入っていきます。



職員の



第22話

今回は病棟スタッフに最近の関心事や楽しみについて聞いてみました。美容と健康のためにサプリメントを活用する・子供が寝た後に夫婦で一緒にゲームをする・XGのライブに行く・子供と自分の体のメンテナンス・YouTubeを見て子供がダンスを真似する様子を見る・パンどろぼう（？）などそれぞれで共に働くスタッフの仕事とは違った一面を見ることができました。ちなみに私の楽しみは庭の手入れです。芽吹きが楽しみです。



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

衛生面がとても安心!!



個室トイレ付待合室2部屋完備

茶寿苑通信『節分』『手作り作品』

『節分』

二月三日の昼食時

『節分』を行いました
赤鬼と青鬼に扮した
身タイツ姿の職員が、

豆を巻き邪気を祓い清め一年間の無病息災を祈りました。鬼のお面、アフロヘア金棒、雷パンツと、そのクオリティーの高さに、入居者の皆さまも大爆笑でした。夕食は節分の行事食で、巻き寿司、春菊しめじの和え物、茶碗蒸し、いわしのつみれ汁を堪能しました。

『手作り作品』

苑内には、入居者の方々が制作された、その時期に合わせた四季折々の作品が展示してあります。自主サークル活動の布絵教室で制作された『雛祭りの布絵』や趣味で制作された『雛祭りのパッチワーク』などが苑内を“ほっこり”と温かく包んでいます。



栄養科 だより

腸内環境を整えて

花粉症対策

まだ肌寒い日もありますが

暦の上では春ですね。花粉症で目の痒みやくしゃみなどのつらい症状でお困りの方も多いのではないのでしょうか。実は花粉症対策には『腸内環境を整える』ことが効果的と言われています。免疫に関わる細胞は、腸内に多く存在しています。腸内の環境が乱れてしまうと、免疫のはたらきにも異常が生じやすくなります。つまり、花粉症も発症しやすくなってしまうのです。腸内環境を整えて花粉症対策をしてみませんか？

【腸内環境を整えるシンバイオティクス】

シンバイオティクスとは「プロバイオティクス（＝腸内環境を整える善玉菌）」と「プレバイオティクス（＝善玉菌を増殖させ活性化させる成分）」を一緒に摂取し、相乗効果を発揮することで、腸内環境をより効果的に整えることをいいます。

〈プロバイオティクス〉

ビフィズス菌や乳酸菌など善玉菌そのもののこと
含まれる食品…発酵食品（納豆・味噌・塩麹・乳酸菌飲料・ヨーグルトなど）

〈プレバイオティクス〉

オリゴ糖や食物繊維など善玉菌を増殖させ活性化させる作用をもつ成分のこと
含まれる食品…オリゴ糖、水溶性食物繊維（海藻・果物・大麦など）
不溶性食物繊維（こんにゃく・ごぼう・きのこ・芋など）



坂梨会イベントコーナー

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を送ります。

【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…担当林）

2月の認知症カフェ

先月2月3日（月）、2025年2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、認知症の方の歩き方について理学療法士の林が解説しました。歩き方を観察することで、認知症や筋肉の衰えを見極めることができ、適度な運動を行う事で、体と脳の機能の改善が期待できます。さらに歩行は認知症予防に効果的です。最後に、参加者でボッチャを行い、競技を通じて体を動かしながら楽しい時間を過ごしました。



3月の予定

3日 14:00～15:30

◆認知症サポーターとしての知識を学ぶ

みずあさぎ・宝泉郷

施設長 秋吉