



※「そとがき」
外輪山を意味する古い言葉です。

認知症月間（世界アルツハイマー月間）

脳神経内科 徳本医師

1994年『国際アルツハイマー病協会』は世界保健機関（WHO）と共同で毎年9月21日を『世界アルツハイマーデー』と制定し、アルツハイマー病等に関する認識を高め、世界の患者と家族に援助と希望をもたらすことを目的としています。日本でも9月21日を『認知症の日』9月を『認知症月間』と定めています。アルツハイマー型認知症とはアミロイドという蛋白質が脳内に少しずつ沈着し始めて、約30年の経過を経て物忘れ及び見当識障害（日時や曜日、現在の場所がわからなくなる）から始まる病気です。認知症の約6割がアルツハイマー型認知症といわれています。認知症は老化による【物忘れ】とは異なり、つい先ほどの記憶（言われたことや自分の体験）を思い出せないことが多いです。アルツハイマー型認知症は早期発見が大事であり、家族及び周囲の方々が「おや？」など軽度認知障害の時期を見逃さないよう普段からの観察が必要です。



- ① 簡単なお願いができない
 - ② 日常会話の反応が遅い
 - ③ 日常会話で脈略のない返答が増えた
 - ④ 薬の飲み忘れや飲み間違いが多い
 - ⑤ 買いたくもないものを買ってくる
 - ⑥ 簡単な問いかけでも取り繕う返答が増えている
- などいつもと違うことが繰り返される場合には、早めに当院の脳神経内科を受診してみてください。また、病院右向かいにあるコミュニティセンターわくわくでは毎月第1月曜日に認知症を学ぶ場として、【認知症カフェ】もやいカフェを開催しています。お茶やお菓子を頂きながら、講話や運動など楽しい時間をご準備しています。是非お気軽にお立ち寄りください。

医療法人社団坂梨会
キャッチフレーズ
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

9月号
Contents

- ◆ 認知症月間 ◆ 認知症カフェ
- ◆ 病棟夏祭り ◆ 遺族のつどい
- ◆ 愛・ライフそーめん流し ◆ 職員のコラム
- ◆ 茶寿苑通信 ◆ 栄養科だより ◆ わくわく健康講座
- ◆ 診療日程

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
- カフェのような雰囲気中で、お茶を楽しみながらリラックスした時間を過ごします。認知症について正しく学び相談も受け付けています。

10月の予定

6日 14:00～15:30
認知症予防の食事について
～当院の管理栄養士からのお話～

8月の認知症カフェ

今回のテーマは「歌を歌おう！楽器にさわってみよう」で音楽療法士の先生をお招きして開催しました。参加された皆さまが、歌を口ずさみながら自然に笑顔になり、楽器に触れることで新しい発見や楽しさを感じてくださっている様子に、私自身も大きな喜びを感じました。歌を歌うことは、心身をリフレッシュさせるだけでなく、記憶や感情を呼び起こし、コミュニケーションを深める大切なきっかけになります。今回の認知症カフェでも、懐かしい曲に合わせて一緒に歌ううちに、会場全体が温かい空気に包まれていたのが印象的でした。今後も、音楽の力を活かして皆さまが安心して集い、元気になる時間をお届けできればと思います。



- 医療スタッフの健康講座
- それぞれ、毎月1回開催
- 当院の医師や専門のスタッフと
認知症に関する不安等をお話ししましょう！

場所：坂梨会コミュニティセンターわくわく（阿蘇温泉病院向かい）
[申込み方法や詳細は、下記までお気軽にお電話下さい]
☎0967-32-0881【阿蘇温泉病院】

認知症カフェ

もやい
カフェ
毎月第1月曜日
14:00～15:30

病院夏祭り開催

今年も病棟夏祭りを実施しました。小規模ですが、射的、かき氷、綿菓子といった夏らしい催し物を用意し、患者さまの笑顔をたくさん見ることができたのは、私たち職員にとっても大きな喜びでした。特に射的では、普段あまり表情を見せない方が夢中になって参加されている姿が印象的でした。また、かき氷や綿菓子も大好評で、「久しぶりに食べた」「子どもに戻った気分」といった声が聞かれ、準備の大変さも報われた思いです。短い時間ではありましたが、患者さまにとって少しでも季節を感じ、心が和む時間になっていければ幸いです。今後も、こうした行事を通じて、患者さまの生活に彩りを添えられるよう努めてまいります。



「遺族のつどい」を開催しました

当院緩和ケア病棟では、毎年「遺族のつどい」を開催しております。この会は、大切な方を亡くされたご遺族にお集まりいただき、故人を偲びながら想いを語り合い、悲しみを分かち合う場として行っております。今年は15家族24名の方々にご参加いただきました。当日は、お茶を囲んでの茶話会形式で、ミニコンサートやスライドショーを鑑賞しながら、スタッフと共に当時は思い出し、語り合い、笑顔や涙が交わされる温かな時間となりました。終了後は、「本当に参加してよかったです。手厚い看護に感謝しています。まだ悲しみの中にいますが、少しずつ歩いていきたいと思っています」と、笑顔で感想を伝えてくださるご遺族の方もおられました。悲しみが癒えるには時間が必要ですが、同じ経験を持つ方々と共に語り合うことの大切さを、改めて実感するひとときとなりました。



愛・ライフ内牧 ソーマン流し

先日、愛・ライフ内牧で「流しそうめん」のイベントを実施しました。参加されたご利用者の表情もとても明るく、手を伸ばして上手にそうめんを取る姿が印象的でした。皆さんで笑い合いながら食事を楽しましむひとときは、まるで家族のような温かさに包まれていました。今後も季節感のあるイベントを取り入れ、利用者様に喜んでいただけるよう取り組んでいきたいと思えます。



職員の コラム

第29話

この夏、お店で「1000輪作」とラベルにかかれたひまわりの苗を見つけました。でも茎は細く葉は枯れて元気がありません。すると店員さんに「これまだ大丈夫ですよ、買ってくれるなら半額にします」と言われました。本当かなあと疑いながらも半額という言葉に弱い私は、目の前のひ弱な苗を買って庭に植えました。さてその後、ひまわりは茎が伸び葉も増えてきて庭で元氣を取り戻したようです。猛暑にも負けずに次々と花を咲かせる姿は、可愛らしさ以上に生命力の強さを感じます。今は、1000輪咲くかもと期待を込めて見守っています。



令和7年9月1日より
阿蘇温泉病院【0967-32-0881】

電話でのお問い合わせが
に変わります

自動音声案内

詳しくは
右のQRコードから
ご確認下さい



茶寿苑通信 「衛生講習会」

感染症と手洗」

八月七日、入居者と職員を対象にした衛生管理業者による『衛生講習会感染症と手洗い』を実施しました。はじめに感染症の動向についてお話があり、昨年末にはインフルエンザ感染症が爆発的な流行となり熊本県内でも1週間に感染者数が7300件程発生したこと。この夏も新型コロナウイルス感染者数が増加傾向となっていること、今年流行している感染症は、激しい咳を引き起こす百日咳とリンゴ病が、小児・幼児に多く見られるそうです。これらの感染予防対策として重要なのが、手洗い、うがい、マスクの着用で、中でも簡単で有効性が高いものが手洗いとの事でした。きちんとした手洗い1回で約1万分の1までウイルスが減るとの事。研修でも参加の入居者が手洗いのトレーニングを実施、爪の生え際や指と指の間、親指等に汚れが残っていると指摘をされ、効果的な手洗いの難しさを実感されていました。



栄養
栄
だ
より



メタボリックシンドロームとは どんな状態？

メタボリックシンドロームは過食や運動不足といった生活習慣により、内臓に脂肪が蓄積し、脂質代謝や血圧、血糖などに影響が出てきている状態をいいます。心血管疾患（心疾患、脳血管疾患、慢性腎臓病・慢性腎不全）のリスク高く、2型糖尿病の発症リスクが高いことが証明されています。



ウエスト周囲径 男性85cm以上、女性 90cm以上

+

下記の1～3の項目の中の2個以上に該当

1. 脂質異常
 - ① 高中性脂肪 150以上
 - ② 低HDL 40未満
 2. 血圧
 - ① ②の何れかまたは両方
 - ① 収縮期130以上
 - ② 拡張期 85以上
 3. 血糖
 - ① 空腹時血糖 110以上
 - ② 空腹時血糖が適切に得られない
- 場合はHbA1c 6%以上

診断基準の中で、一つでも該当するものがあれば、ぜひご自身の生活習慣を見直しましょう。健康診断の際には、該当者の方には特定保健指導の案内もありますので、そのような機会を利用されることもお勧めいたします。

医療法人社団坂梨会 わくわく健康教室

- 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

9月

22日(月) 健康講座

『災害の備え』

講師 阿蘇市消防本部 中部消防署



【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）

阿蘇温泉病院 外来診療日程

受付時間
7:30～12:00
13:30～17:00
診療時間
8:30～12:30
14:00～17:30

※急患や時間外・
当日の詳細な
お問い合わせは
0967(32)0881
まで遠慮なく
お電話下さい。

※令和7年8月30日現在

第374号 令和7年9月号(4)

令和7年9月		月		火		水		木		金		土	
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科		戸上	1・22日のみ 平田	戸上	徳本	徳本	3・17日のみ 尾崎	戸上	河内	横山	尾崎	堤	午後 堤
		尾崎	8日のみ 尾崎	河内	平田	徳本	24日のみ 河内	徳本	平田	徳本		6日のみ 安部	安部
		渡部	29日のみ 河内							河内		20日のみ 吉田	岡田
					徳本	徳本		徳本		19日のみ 尾崎			
				河内	徳本	徳本		徳本		19日のみ 河内			
脳神経内科					徳本	徳本		徳本		徳本			
脳神経外科			29日のみ 河内	河内			10・24日のみ 河内		河内	河内			
耳鼻咽喉科		谷	診察9:00～12:30/14:00～17:00	谷	診察9:00～12:30/14:00～17:00	谷	診察9:00～12:30/14:00～17:00	谷		谷			
内視鏡センター				尾崎		尾崎		小田				横山	
腎・泌尿器科								熊本大学病院 受付7:30～11:30 診療9:00～12:00				非常勤医師 受付7:30～12:00 診療10:00～12:30 (9・23日のみ診察)	
産婦人科	受付 8:45～12:00/14:00～17:00	荒尾	受付8:45～11:30		荒尾			荒尾		荒尾		荒尾	
消化器内科	受付 7:30～12:00/13:30～17:00	尾崎	8日のみ 尾崎				3・17日のみ 尾崎			横山	尾崎		
整形外科	受付 7:30～11:30/13:30～16:30	井		井		井		井		井		小林 13日休診 西日本病院 (13日のみ) 受付7:30～12:00/13:30～16:30	
小児科				松本				松本				松本	
アレルギー科				松本				松本				松本	
麻酔科・緩和ケア 診療 9:30～12:00				坂梨		坂梨				坂梨			
歯科（予約制）		豊福		豊福		豊福		豊福		豊福			
阿蘇健康管理センター		河内 1・22日：戸上/尾崎 8日：上寿園		坂梨		徳本		尾崎		戸上	戸上	横山	
透析センター		横山		横山		横山		横山		横山		非常勤医師 回診 9:00～14:00 13日 OPE：井出	

阿蘇温泉病院では、骨粗鬆症の
早期発見・早期予防の為に
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
で大丈夫
ですか?

転倒し
手を
骨折
転倒し
腰
骨折
転倒し
肩
骨折
転倒し
肩・肘
骨折

LINE
はじめました

阿蘇温泉病院
LINE
はじめました

外来診療日程やイベント情報、休診
の案内等最新情報をお届けします!
右のQRコードをLINEから読み込む
か、ID「@644wqdey」を検索して、
友達登録をお願いします。

