

「介護の日」は、厚生労働省が定めた11月11日の記念日です。「いい日、いい日、毎日、あったか介護ありがとう」というスローガンから生まれ、介護職員や家族介護者など、介護に関わるすべての人々への感謝を表す日です。介護の大切さを社会全体で考え、介護する人もされる人も笑顔で過ごせる社会を目指すきっかけとなります。この日には、日々の介護に携わる方々へ「ありがとう」を伝えましょう。

ささえあい

11月11日は
介護の日



私は阿蘇温泉病院で働いてたくさんの事を学びました。初めは大変でしたが、患者様から「ありがとう」と言われた時、とても嬉しくて、この仕事を選んでよかったと思いました。介護士として、人の役に立てることにやりがいを感じます。これからも笑顔で大切にしながら頑張りたいです。

入職して16年になります。最初の頃は、驚きや戸惑いの毎日でした。患者様と接するうちに、この仕事は自分に合っていると感じるようになりました。介護の仕事には、簡単に答えが出せないことも多くあります。人それぞれ考え方や思いが違いますが、だからこそ、いつも患者様を中心に考え、ご家族にも寄り添いながら、毎日を大切に、元気に過ごしたいと思っています。



やりがいのある職場



※「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

11月号
Contents

- ◆介護の日◆認知症カフェ◆インフルエンザについて◆TQC活動◆坂梨会リハ学会◆グラウンドゴルフ大会◆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

10月の認知症カフェ

今回は「食」をテーマにお話しました。認知症と生活習慣病は深い関わりがあり、塩分チェックを皆でやってみました。また、食べる口の体操や認知症予防に効果的な食事について具体的にお伝えしましたら参加された方の感心も高く活発な意見交換をすることができました。その後「食の脳トレクイズ」も行ない、楽しみながら理解を深めることができました。

※コロナウイルス感染症予防接種も実施していますのでお問い合わせ下さい

※金額や接種回数、注意事項などのお問い合わせは、8月1日までお電話下さい。

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
お茶を楽しみながらリラックスして**認知症**について正しく学びませんか? 認知症に関する相談も受け付けています。

12月の予定

1日(月)
・認知症と薬
・クリスマスツリー作り
～当院薬剤師からのお話～

【料金表】			
阿蘇市外に 住民票がある方	阿蘇市に 住民票がある方		
4,810 円 / 回	1,200 円 / 回	65 歳以上	
4,810 円 / 回	1,200 円 / 回	3 歳～ 64 歳	

◆接種期間
10月6日(月)～12月30日(火) 14時～16時

◆予約方法
来院時でもお電話でも、ご予約できます。

インフルエンザの
予防接種
始めました



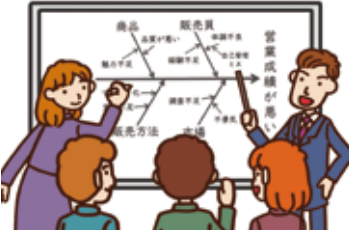
TQC活動勉強会

毎年恒例のTQC活動がスタート

しました。TQC運営チームも発足して6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	菊本 美咲
看護部	坂梨 詩絵
愛・ライフ	坂本 毅
リハビリ	前原 廉
サポート役	
職員指導部	藤田チヅル



10月14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「強みの深化 弱みの改善」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っています。

第14回坂梨会リハビリ学会

毎年開催しているリハ

ビリテーション科の活動報告会も14回目を迎

え、今年は温泉病院

から8演題、阿梨花病院

大津から2演題、計10演題の発表があ

りました。発表内容は症例検討や他職

種連携など様々で、各スタッフの日頃

の取り組みや成果が分かる発表や新た

な課題が見えた発表など、とても有意

義なものでした。また、質疑応答では

様々な視点から質問があり、活発な

意見交換が出来ました。今回の発表を

通し、次のステップである学会発表な

どに繋げられるよう、リハスタッフ一

同精進して参りたいと思います。今年

はより多くのスタッフに聞いてもらえ

るように、平日4日

間、業務時間内に会

場とZOOMのハイ

ブリット方式で開催

した事により、リハ

ビリストップだけで

なく、他部署からも

多くの参加がありま



天然芝の上で大熱戦!

グラウンドゴルフ大会

10月30日、内牧地区で74名が参加し「阿蘇オーブン阿蘇温泉病院杯」を開催しました。この大会は年2回(春・秋)の恒例大会として地域に定着しつつありますので、開催地区の拡大を進めている所です。開催ご希望の地区代表の方は、ぜひ左記の連絡先までご連絡ください。阿蘇温泉病院は医療・介護・福祉を通じ地域に貢献し、大会をより地域密着型に発展させてまいります。



☎0967・32・0881

グラウンドゴルフ担当…総務課佐藤まで

職員の



第31話

先日、福岡の糸島まで旅行してきました。普段は阿蘇の自然で生活していますが、時には海を見に行き心癒されるのいいものです。そこで二見ヶ浦の夫婦岩という所があり、夫婦円満のご利益があるとの事でお参りしました。いつまでも夫婦仲良く暮らせると良いな願うばかりです。ちなみに近くには櫻井神社という神社があり、アイドルグループ「嵐」のファンの聖地になっているようです。嵐ファンの妻もコンサートのチケットが当たるようにと絵馬に書きました。ファンの方はぜひ行ってみられてはいかがでしょうか。



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
に変わりました

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 「自衛消防訓練」

十月十五日「自衛消防訓練（昼間想定）」を行いました。今回は、阿蘇広域消防本部中部消防署より消防隊、救助隊の方々に立ち会って頂き、けたたましいサイレン音や非常放送のアナウンスが流れる中、火災発生を想定した緊張感をもった訓練が出来ました。職員は全員参加で、通報、発見、初期消火、避難誘導の役割分担により入居者の方々の安全確保を第一に、迅速かつ確実に各自が連携して行えるように真剣に取り組みました。避難訓練後は、「はしご車を使った救出訓練」「消火器を使用した消火訓練」を行いました。はしご車は、はしごの長さが最長二十五m、地上七階まで届くスカイアームZ（屈折はしご付消防ポンプ車）を使用し、屋上に避難した女性職員を救助隊員が安全かつ迅速に救助を行いました。迫力ある救助風景に、入居者の皆様も窓越しに見ながら自然と拍手が湧き上がり、中身の詰まった自衛消防訓練でした。



寒さに備えて 温活を始めよう！



温活とは、体を温めて適切な体温を保つことです。体が冷えると血管が収縮し、血流が悪くなります。血流が悪くなると代謝が低下し、老廃物が溜まりやすくなります。また、免疫力も低下し、疲れやすくなったり、風邪をひきやすくなったりと冷えはさまざまな体の不調を招きます。今回は、食事での冷え対策、体を温める食材を紹介します。

カラダを温める食材の代表選手といえば、発酵食品、根菜類、香味野菜などです。

発酵食品↓酵素が新陳代謝を高め、体温を上げる働きがある。

例：味噌、納豆、キムチ、甘酒



根菜類↓水分を多く含む夏野菜とくらべて、カラダを冷やしにくい。また、冷えの予防・改善効果が期待されるビタミン類を豊富に含む。

例：生姜、人参、ごぼう、蓮根、南瓜



香味野菜・スパイス↓血流を促進させる働きがある。

例：生姜、にんにく、ねぎ、シナモン、唐辛子



●今回ご紹介した食材を食事にぜひ取り入れてみてはいかがでしょうか？温活で体を温めれば、これまで感じていた冷えだけでなくさまざまな不調を改善できるかもしれません。温活は何よりも続けることが大切です。温活を習慣化して、健康な毎を送りましょう。

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

11月

17日(月) 健康講座
『病と共によりよく生きる』
～緩和ケア病棟への理解～

緩和ケア病棟スタッフ



【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10月30日現在

第376号 令和7年11月号(4)

令和7年11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	泊 10日15:00～	戸上	平田	泊	徳本	戸上 13日休診	河内	横山 受付7:30～10:00	尾崎	8・22日のみ 堤	8・22日のみ 堤
		尾崎		河内	泊			徳本	平田	徳本 21日休診		1・29日のみ 坂田	1・29日のみ 坂田
		10日のみ 渡部	10日のみ 渡部					13日のみ 河内		河内		15日のみ 瀧本	15日のみ 瀧本
			泊		泊								
糖尿病代謝内科					泊	泊							
脳神経内科							徳本	徳本		徳本 21日休診午後			
脳神経外科				河内				13日のみ 河内	河内	河内			
耳鼻咽喉科		谷	谷	谷	谷	谷	谷			谷			
内視鏡センター				尾崎		尾崎			尾崎			横山	
腎・泌尿器科								熊本大学病院 受付7:30～11:30				非常勤医師 受付7:30～12:00 診療10:00～12:30	
産婦人科	受付 8:45～12:00 / 14:00～17:00	荒尾			荒尾 11日：受付15:30まで			荒尾 6・20日：受付15:30まで		荒尾		(15・28日のみ診察) 荒尾	
消化器内科	受付 7:30～12:00 / 13:30～17:00	尾崎								横山 診療8:30～10:30	尾崎		
整形外科	受付 7:30～11:30 / 13:30～16:30	井		井 26日休診		井 26日休診		井 27日休診		井 28日休診		小森 8・29日休診 西日本病院(8日のみ) 受付7:30～12:00 / 13:30～16:30	
小児科				松本 4日午後訪問診察 外患診療15:30～				松本				松本	
アレルギー科				松本 4日午後訪問診察 外患診療15:30～				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 10日：上野園		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 6日：河内		横山		非常勤医師 回診 9:00～14:00	

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
腰部・臀部を
骨折

転倒し
肩・肘・肩を
骨折

LINE
はじめました

阿蘇温泉病院
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。

※令和7年10月30日現在