



※「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
キャッチフレーズ

発行
医療法人社団
坂梨会 広報課

2月号
Contents

- ◆冬の運動不足解消◆リハビリ室の「もくもく」
- ◆介護職員初任者研修修了式◆終活あそ
- ◆第2回TQC中間発表会◆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

冬の運動不足を解消しよう

冬は寒いのでどうしても外出の機会が減り、運動量が大きく落ち込みます。すると、代謝が低下し、冷え性、血流悪化、冬太り、筋力低下などを招きます。これは、免疫低下やメンタルの不調も引き起こす要因の一つです。寒い冬こそ自宅でチョコッと運動を意識し、冷えやむくみを防ぎ、体温調節の機能を保っていきましょう。冬の運動の注意点として寒冷の影響で体温の発散を防ぐために血管が収縮して血圧が上がりやすく、心臓への負担が大きくなります。暖かい部屋から寒い室内や屋外に移動した際に血圧の急激な変動によって心筋梗塞の原因となることもあります。また寒さで筋肉も硬くなりやすく、柔軟性が低下し、筋肉や靱帯、腱などの損傷も起こしやすいので注意しましょう。運動は朝・夜の冷え込む時間は避け、できるだけ日中の日が射す暖かい時間を選択してはじめてみましょう。

①股関節を開いて座り、下肢（あし）全体を内側、外側にひねります。足先だけでなく股関節から下肢全体を動かすのがポイントです。股関節を手術した方や痛みがある方は無理をしないこと。床面に座れなくても寝たままでも大丈夫です。

②スクワット 椅子からの立ち座りをゆっくり行います。余裕があれば両手は胸の前で組んでみてください。

③足踏み 立ってても座ってても大丈夫！しっかりと腕を振って行いましょう。散歩の代わりと思って目標20分！最初はTVC Mの間から初めてみてはいかがですか？

④踵上げ 不安定な方は椅子などにつかまって大丈夫 踵を持ち上げ、ゆっくりおろします。



阿蘇温泉病院 リハビリテーション科 「もくもく」

リハビリ室の「もくもく」に遊びにきませんか？

「病室以外で過ごしたい」「身体を動かしたい」「誰かとお喋りしたい」そんな時は、ぜひリハビリ室へ！「もくもく」は、皆さんが好きな時にきて、思い思いの時間を過ごせる場所です。手ぶらで参加OK！気軽にのぞいてみてくださいね。

「季節を彩るものづくり」

毎月、季節に合わせた作品を作っています。完成した作品は、売店横の通路に展示中！ぜひ皆さんの力作をご覧ください。



「心もお腹も満たされる誕生会」

毎月恒例のイベント！だご汁などの料理やおやつ作りをしたり、ゲームや作品作りをして楽しんでいきます。

「久しぶりの料理、楽しいね」と大好評。来月のメニュー案も募集中です。

開催日	月・火・木・金
時間	10:00～12:00 14:00～16:00
場所	リハビリテーション室
対象	リハビリ室までお越しいただける患者様
持ち物	なし (手ぶらでOK!)

2025年度介護職員初任者研修修了式

「介護職員初任者研修」は、介護に携わる者が、業務を遂行する上で最低限の知識や技術と実践する際の考え方のプロセスを身につけ、基本的な介護業務を行うことが出来るようにする事を目的として行われています。今期の受講生は、12名となりました。うち、6名が外国人受講生でした。フィリピンやミャンマーと多国籍となり、外国人過去最多の研修会となりました。介護職は専門用語や様々な用具を必要とし、覚えることも多い中、異国の地で懸命に講習を受けられました。わからなければ質問したり、積極的な姿も印象的でした。講師の方も、文面にふりがなを付けたりと、わかりやすく、どう伝えたら良いか、試行錯誤されたと思います。最終筆記試験では全員合格となりました。「介護職員初任者研修」の修了書を取得することが出来ました。

今後も、研修で学んだ事や講師のアドバイスを思い出しながら介護現場で力を発揮して頂きたいと思っています。今年も開催を予定しておりますので、ご興味がある方は、ご連絡下さい。



終活あそ

人生の終わりについて前向きに考え、今をより良く生きるための活動『あなたの想いに寄りそうノート』あります！阿蘇市、産山村、阿蘇在宅システム研究会のメンバーと一緒に取り組みました。終活はネガティブな意味ではなく、人生について前向きに考える活動です。自分の想いや考えを整理し、記録、記憶に記し、前向きに過ごしていきたいでしょう。確定作業ではないので、何度でも修正、見直しは可能です。

このノートに興味のある方は、いつでもお渡しすることが出来ますので、お尋ねください。

(無料です)



【お問合わせ】

阿蘇温泉病院

リハビリテーション科

TEL: 0967-32-0881
FAX: 0967-32-4462

第29回TQC活動中間発表会

1月20日(火)、第2回TQC活動研究会にて中間発表を行いました。今年度は「強みの深化と弱みの改善」をテーマに掲げ、定期的なミーティングや情報共有を通じたメンバー間の円滑なコミュニケーションと、業務品質の向上に取り組んでいます。

3月に開催されるTQC最終発表会に向け、いよいよ最後の仕上げに入ります。



職員の



第33話

「運」

「運」を良くする秘訣は、「感謝を言葉にする」ことです。運が良いと言われる人は、周りへの「ありがとう」を欠かしません。感謝を伝えられた相手は「またこの人を助けたい」と思うようになり、結果として良いチャンスや情報が集まりやすくなるからです。特別なことでなく構いません。「助かったよ」「おいしいね」と口に出すだけで、あなたの周りの空気が変わります。2026年、幸運を引き寄せたいなら、まずは一番身近な人に感謝を届けることから始めてみてはどうでしょうか？

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 「クリスマス会」 「初詣」

昨年12月22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、中庭にはサンタクロース、アンパンマンファミリーのイルミネーションが飾られました。クリスマスバーションの美味しい食事を摂りながらボランティア吹奏楽団スイングブラスによるクリスマスソングや演歌メドレーの演奏を観賞しクライマックスはサンタに扮した職員と入居者による「上を向いて歩こう」を合唱し大いに盛り上がりました。美味しいお食事とすばらしい音楽、お酒も入って楽しい雰囲気の中、笑顔が溢れたひと時でした。1月8日、入居者6名と職員2名で、阿蘇神社に初詣に行きました。国の重要文化財指定の『楼門』の前で記念撮影を行い、社殿前で「健康長寿」「家内安全」をそれぞれに祈願しました。「この一年が入居者様にとって、穏やかで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。



栄養科
だより



大豆のお話



2月3日は節分の日、節分といえば豆まきですね。豆まきで使う大豆は「福豆」と呼ばれ、一年間の無病息災や幸せを願うために豆まきをおこない、その後、に歳の数だけ豆を食べると良いと言われてます。今回は古くから日本人の食生活を支えてきた健康食材の一つである【大豆】についてお話しします。

●たんぱく質

肉と同じくらいたんぱく質を含んでいることから「畑の肉」と言われており、植物性たんぱく質は動物性たんぱく質に比べて脂肪分が少ないため低カロリーです。

●食物繊維

食物繊維が多い野菜と知られるサツマイモやゴボウよりも多くの食物繊維が含まれています。水に溶けない不溶性食物繊維のため便秘予防になります。

●イソフラボン

大豆に含まれるイソフラボンは、女性ホルモンであるエストロゲンの分泌を促進し、更年期障害の症状を改善します。

●レシチン

大豆に含まれるレシチンは、脳の働きを活性化し集中力を高めてくれます。

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

2月

16日(月)健康講座

『減塩のコツ～

美味しく・楽しく食べる～』

先月、阿蘇市地域包括センター 看護師 橋本様

をお迎えして「あなたの備えがみんなの備えに」エ

ンディングノート」をテーマに講話をして頂きま

した。終活と聞くと少し身構えてしまうかもしれま

せんが、このノートは「これからの人生を自分らし

く、もっと楽しむため」のものです。これまでの思

い出を振り返ったり、これからやりたいことを書き

出したり。それは、大切なご家族へ宛てた「世界に

ひとつだけのお手紙」にもなります。参加された皆

さんも、お互いの思い出を語り合いながら、穏やか

な表情でペンを走らせていました。

「元氣な今だからこそ、伝えら

れる想いがある」。そんな温か

い気持ち広がったひととき

でした。皆さんも、お茶を飲み

ながら、ゆつくりとご自身の

「これから」を綴ってみませんか？



14:00~17:30

※令和8年1月31日現在

令和8年2月				月		火		水		木		金		土						
				午後		午前		午後		午前		午後		午前		午後				
				午前	午後	午後	午前	午後	午前	午後	午後	午前	午後	午後	午前	午後	午後	午前	午後	
内科				戸上	泊	戸上	3日のみ 平田	泊	徳本	戸上	河内	横山	尾崎	7日のみ 瀧本	7日のみ 瀧本	7日のみ 瀧本	7日のみ 瀧本			
				尾崎		河内	泊			徳本	5日のみ 平田	徳本	6日のみ 平田	14・28日のみ 堤	14・28日のみ 堤	14・28日のみ 堤	14・28日のみ 堤	14・28日のみ 堤	14・28日のみ 堤	
						10日のみ 泊				泊	ヘルプ徳本	ヘルプ尾崎	21日のみ 川先	21日のみ 川先	21日のみ 川先	21日のみ 川先	21日のみ 川先	21日のみ 川先	21日のみ 川先	
					泊	10日のみ 泊	泊			泊	12日のみ 谷	谷								
糖尿病代謝内科					泊		泊	泊	徳本	河内	河内	徳本	6日のみ 河内	6日のみ 河内	6日のみ 河内	6日のみ 河内				
脳神経内科									徳本	河内	河内	徳本	6日のみ 河内	6日のみ 河内	6日のみ 河内	6日のみ 河内				
脳神経外科						河内			徳本	河内	河内	徳本	6日のみ 河内	6日のみ 河内	6日のみ 河内	6日のみ 河内				
耳鼻咽喉科				谷	診察9:00~12:30/14:00~17:00	谷	24日のみ 谷	診察9:00~12:30/14:00~17:00	谷	谷	谷	谷	診察9:00~12:30/14:00~17:00	診察9:00~12:30/14:00~17:00	診察9:00~12:30/14:00~17:00	診察9:00~12:30/14:00~17:00				
内視鏡センター						尾崎			尾崎	小田	小田	小田	横山	横山	横山	横山				
腎・泌尿器科										熊本大学病院										
産婦人科				荒尾	受付8:45~11:30	荒尾	10日：受付15:30まで			荒尾	荒尾	荒尾	荒尾	荒尾	荒尾	荒尾				
消化器内科				尾崎	尾崎		尾崎		尾崎		尾崎	横山	尾崎	横山	尾崎	尾崎				
整形外科						セントラル病院 岩橋														
受付 7:30~11:30/13:30~16:30						受付7:30~11:30 診療9:00~12:00														
小児科						松本 外基診療15:30~				松本	松本	松本	松本	松本	松本	松本				
アレルギー科						3・10日午後訪問診療 外基診療15:30~				松本	松本	松本	松本	松本	松本	松本				
麻酔科・緩和ケア 診療 9:30~12:00						坂梨 17日休診		坂梨	坂梨			坂梨	坂梨	坂梨	坂梨	坂梨				
歯科（予約制）				豊福		豊福		豊福	豊福	豊福	豊福	豊福	豊福	豊福	豊福	豊福				
阿蘇健康管理センター				河内	河内	坂梨 17日：泊		徳本	尾崎	尾崎	横山	横山	横山	横山	横山	横山				
透析センター				横山	横山	横山		横山	横山	横山	横山	横山	横山	横山	横山	横山				

阿蘇温泉病院では、骨粗鬆症の
早期発見・早期予防のために
 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。

お気軽に**ご相談下さい!!**
阿蘇温泉病院(0967-32-0381)

転倒し
手首を
骨折

転倒し
腰・臀部を
骨折

転倒し
肩を
骨折

転倒し
首を
骨折

あなた
の

大丈夫
ですか?

阿蘇温泉病院

LINE

はじめました

外來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。