



※「そとがき」
外輪山を意味する古い言葉です。

熊本地震から10年 つなぐ教訓、備える未来

2016年に発生した熊本地震から10年が経過しました。阿蘇温泉病院では、当時の経験を振り返りながら、災害に強い医療体制づくりを進めています。発災当時、阿蘇地域は甚大な被害を受け、電気や水道、通信などのライフラインが途絶しました。院内では医療機器の使用制限や情報共有の困難が生じ、さらに道路の寸断により患者様の搬送も大きく制約されました。職員自身も被災する中で、限られた人員と資源で医療を継続する厳しい状況に直面しました。こうした経験から、当院では「平時からの備え」の重要性を再認識しました。現在は事業継続計画（BCP）の見直しを進め、災害時における役割分担や優先業務の明確化を図っています。また、非常用電源や給水体制の強化、衛星電話など通信手段の多重化にも取り組んでいます。さらに、実践的な災害訓練を定期的に実施し、夜間や少人数体制といった厳しい条件下でも対応できる力を養っています。地域の医療機関や行政との連携も強化し、広域的な支援体制の構築を進めています。災害はいつ発生するか分かりません。だからこそ、想定外を前提とした備えと、職員一人ひとりの意識向上が欠かせません。これからも当院は、地域の皆さまの命と健康を守る拠点として、災害に強い医療体制の構築に努めてまいります。



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

5月号
Contents

- ◆熊本地震から10年
- ◆第29回TQC活動成果発表会◆終活あそ
- ◆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

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

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】

TQC

活動成果発表会表彰

第29回TQC成果発表会の表彰が行なわれ、17チームの中から上位3チームが表彰を受けました。今回は「強み深化・弱み改善」というテーマのもと、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、オープンな環境づくりを目指しました。とてもよいTQC活動成果発表会となりました。引き続き、坂梨会全職員が協力し、「よりよき医療・介護」を皆様に提供できるように、取り組んでいきたいと思います。



第1位

地域連携室（ヘキサゴン）

課題 ・相談業務を充実させたい
（相談業務時間の確保へ）

第2位

透析センター（ヴォルケーノ・スペース）

課題 ・新・透析プランによる
個性のある医療を提供する

第3位

老健通所・歯科（パレット4）

課題 ・ご家族とのコミュニケーションを
取る機会を作り、信頼関係を築く

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ましょう。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できますので、お尋ねください。
（無料です）



【お問い合わせ】

阿蘇温泉病院

リハビリテーション科

TEL..0967-32-0881
FAX..0967-32-4462

天然芝の上で大熱戦！

第4回グラウンドゴルフ大会

赤水地区

4月22日赤水多目的芝生広場で「第4回阿蘇オープン阿蘇温泉病院杯グラウンド・ゴルフ大会」が開催されました。約54名の方が参加し歓声が溢れていました。次回、第5回大会は、秋季開催を予定しております。更なる「地域密着の大会」を目指してまいりますので、多くの方々のご参加をお待ちしております。



職員の

コラム

第36話

「もういいよ、無理しなくて」

定年を迎えた父の手に、私は初めて触れた。想像以上にゴツゴツして、ひび割れたその手。父は不器用で、口数も



少なく、幼い頃の私は「冷たい人」だと思いついてきた。けれど、母がこっそり教えてくれた。「お父さんのこのあかぎれ、全部あんたを大学に行かせるために外で頑張った証拠だよ」私の就職が決まった夜、父は一人、キッチンで私の書いた手紙を読みながら、声を殺して泣いていたという。「お疲れ様」伝えると、父は照れ臭そうに、でも誇らしげに笑った。その手の温かさを、私は一生忘れない。

阿蘇温泉病院【0967-32-0881】

詳しくは
右のQRコードから
ご確認下さい

電話でのお問い合わせが
に変わりました

自動音声案内



茶寿苑通信 「お花見ツアー」 「開設23周年記念」

【お花見ツアー】

3月3日に、入居者8名と職員2名で菊池郡菊陽町の菊陽杉並木公園さんにお花見に出かけました。あいにくの曇り空でしたが、心地よい春風の吹く過ごしやすなお花見日和で、桜や紫色の花びらのビオラやパンジーが咲き誇る広々とした公園をのんびりと散策しました。昼食はレストランで、ホルモン定食やハンバーグ定食を美味しく堪能し、皆さんとても満足されたお花見ツアーでした。

【開設23周年記念昼食会】

4月3日茶寿苑大食堂で『ケアハウス茶寿苑開設23周年記念昼食会』を開催しました。お食事は「にぎり寿司、天ぷら盛り合わせ、お吸い物、茶碗蒸し、デザート」で豪華な献立でした。乾杯の後に阿蘇少年少女合唱団による『団歌、チムチムチェリー、東京ブギウギ等』全十曲の合唱があり、可愛い歌声に涙ぐむ入居者様もおられました。アルコールも入りほろ酔い気分の中、少年少女の歌声と、笑顔溢れる春のひと時を過ごしました。

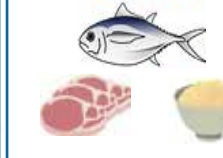


食事で疲労回復

新年度から1ヶ月が経過し、そろそろ疲れが溜まってくる頃ではないでしょうか。今回は食事で疲労回復のポイントについてお話します。
「美味しく食べて疲労回復！」

【ビタミンB1】

食事から摂取した糖質がエネルギーを作るためのサポートをしてくれます。不足するとうまくエネルギーが作れず、疲労の原因となってしまいます。



【ビタミンB2】

炭水化物・たんぱく質・脂質からエネルギーを作り出す際に必要な栄養素です。



【アリシン】

香り成分である「アリシン」はビタミンB1と結合すると疲労回復の手伝いをしてくれます。



【抗酸化作用成分】

ビタミンA・C・Eやポリフェノールなどに含まれています。疲労感の原因である活性酸素が出来るのを防ぐ効果があります。

食品例…ビタミンA↓人参、ほうれん草
ビタミンC↓ブロッコリー、キウイ
ビタミンE↓南瓜、ナッツ類



疲労回復の基本は、十分な睡眠と栄養バランスのとれた食事を摂ることです。今回ご紹介した栄養素や食品もぜひ取り入れてみてはいかがでしょうか。

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

5月

27日(水) 健康講座

『私は千代女ばく一茶』



【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

問卦真諦

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8年5月1日現在

令和8年5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	戸上	泊	泊	泊	戸上	河内	横山	尾崎	9・23日のみ 堤	9・23日のみ 堤	
				尾崎		河内		徳本	徳本	徳本	徳本	徳本	徳本	中尾	2日のみ 中尾	2日のみ 中尾
												河内	河内	瀧本	16日のみ 瀧本	16日のみ 瀧本
												泊	尾崎	前田	30日のみ 前田	30日のみ 前田
糖尿病代謝内科					泊		泊	泊	泊							
脳神経内科									徳本	徳本	徳本	徳本				
脳神経外科						河内				河内	河内	河内				
耳鼻咽喉科				谷				谷		谷		谷				
内視鏡センター				診察9:00~12:30/14:00~17:00		尾崎		尾崎		小田		小田		横山		
腎・泌尿器科						尾崎				熊本大学病院				非常勤医師		
産婦人科				荒尾		荒尾				荒尾	荒尾	荒尾	荒尾	荒尾	荒尾	
受付 8:45~12:00/14:00~17:00				受付8:45~11:30		12日：受付15:30まで						15日休診 22・29日午後休診		2・23日のみ診察		
消化器内科				尾崎	尾崎		尾崎	尾崎	尾崎		尾崎	横山	尾崎	横山	荒尾	
受付 7:30~12:00/13:30~17:00												診察8:30~10:30				
整形外科														小林 9・30日休診		
受付 7:30~11:30/13:30~16:30														西日本病院 (9日のみ)		
小児科						松本				松本				受付7:30~12:00/13:30~16:30		
アレルギー科						12日午後訪問診察 外来診察 15:30~				松本				松本		
アレルギー科						12日午後訪問診察 外来診察 15:30~				松本				松本		
アレルギー科						坂梨		坂梨		坂梨		坂梨		松本		
アレルギー科						鍋流馬				宇治		奥田		松本		
アレルギー科												22日休診		松本		
アレルギー科				河内		坂梨		徳本		尾崎		戸上		横山		
アレルギー科				11日：土寿園				20日：河内				戸上		2日休診		
アレルギー科				横山		横山		横山		横山		横山		非常勤医師		
アレルギー科												1・15日午後休診→河内		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)

【詳細はコチラ】

転倒し
手首を
骨折

転倒し
腰・臀部を
骨折

転倒し
肩を
骨折

寝転
圧迫
骨折

大丈夫
ですか？

あなたの
骨