

熱中症

に気をつけよう!

熱中症に注意



※「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
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

8月号 Contents

- ◆熱中症に注意◆認知症カフェ
- ◆介護職員初任者研修◆介護医療院開設
- ◆養護老人ホーム連絡競技会◆職員コラム
- ◆茶寿苑通信◆栄養科だより◆わくわく健康講座
- ◆診療日程

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…13:30～15:00

○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…担当総務佐藤)

7月の認知症カフェ

今回は七夕をテーマに認知症カフェを開催しました。はじめに、外部講師の音楽療法士の先生による「奏でて歌って健康に♪七夕音楽演奏」を実施し、発声練習や合唱、楽器演奏、口腔体操を行いました。「上を向いて歩こう」「関白宣言」など懐かしい歌を歌い、思い出話にも花が咲きました。続いて井作業療法士による体操で全身を無理なく動かし、最後は願い事を書いた短冊を笹に飾り、参加者同士の交流も深まり、季節を感じながら笑顔あふれる和やかなひとときとなりました。



熱中症対策

暑さを避ける

- ・外出時…日陰を歩く、帽子や日傘を使う
- ・室内…ブラインドやすだれで直射日光を遮断、扇風機やエアコンで温度・湿度を調整

服装を工夫

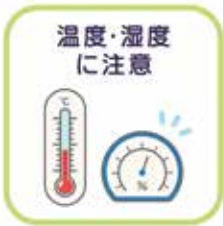
吸収性・通気性の高い綿や麻素材がおすす。襟元や袖口が広いデザインで熱を逃がす。薄着でもインナーを着ること、外気の熱を遮断

こまめな水分補給

のどが渇く前に水分を摂る。カフェイン・アルコールは避ける(利尿作用があるため)ミネラル補給も重要(スポーツ飲料は糖分注意)

暑さに備えた体作り

日頃からウォーキングやランニングなどで汗をかく習慣をつけて体を暑さに慣らす



受講生募集

介護で繋ぐ地域の輪



令和8年度介護職員初任者研修
坂梨会では、毎年、介護職員初任者
研修を開催しています。

【主催】医療法人社団坂梨会

【申込期間】

2026年6月1日～7月17日
※9:00～17:00（日曜を除く）

【研修期間】

2026年7月27日～11月20日

受講日：月曜日～金曜日

受講時間：18:00～21:00

【受講料】

55,000円（税込）のみ

※教材費・テキスト代込

当事業所の研修講師は、各部署で勤務している看護師・介護支援専門員・社会福祉士・管理栄養士・居宅介護職員・施設介護職員が実際の体験談を踏まえた講義を行っております。介護職で勤務されている方だけでなく、家庭についての介護に関する知識・技術を学びたいと考えている方にも、介護の基本となる研修内容になっていますので是非、受講して頂ければと思います。

【お問い合わせ】

介護老人保健施設愛・ライフ内牧

担当：坂本まで

☎0967・32・5511

阿蘇温泉病院 介護医療院 開設のお知らせ

阿蘇温泉病院では、令和8年8月1日より、36床の介護医療院を開設いたします。介護医療院は、長期にわたり医療と介護の両方を必要とする方が、安心して生活を送りながら療養できる施設です。病院での医療と、生活の場としての介護の両方の機能を備え、一人ひとりの状態や思いに寄り添った支援を行います。当院では、医師、看護職員、介護職員、リハビリテーションスタッフ、管理栄養士など、多くの専門職が連携し、健康管理や服薬管理、リハビリテーション、栄養管理、日常生活の支援まで、切れ目のないサービスを提供します。また、季節の行事やレクリエーションなども取り入れ、心豊かで笑顔あふれる毎日を過ごしていただけるよう努めます。「医療が必要になっても住み慣れた地域で安心して暮らしたい」「家族だけで介護を続けることに不安がある」そんな思いに寄り添い、ご本人だけでなく、ご家族にも安心していただける環境づくりを大切にしています。介護医療院に関するご相談や施設見学も随時受け付けておりますので、どうぞお気軽にお問い合わせ下さい。



城北地区養護老人ホーム 連絡協議会に参加

令和8年6月15日、城北地区養護老人ホーム連絡協議会の研修で、当院の歯科衛生士が「美味しく安全に食べるために」と題し、口腔ケア研修を行いました。特に食材の食べ比べでは「奥歯でかむ事、唾液をしっかりと出す事で同じ食材なのに美味しく感じた」「入所者様のお口の状態を見直したい」等の感想が多く、実践的な研修となったようです。



職員のコラム

第39話

先日、近所の農家さんからトマトをいただきました。真っ赤に熟れたトマトは張りがあり、新鮮ないい香りがあります。食べてみると味が濃く、とてもおいしい。まさに阿蘇の大地の恵みそのものです。そのまま食べても十分おいしいトマトですが、加熱調理もおすすめです。我が家では、にんにくと唐辛子で作るトマトと卵のピリ辛炒めが夏の定番料理。おいしいトマトを食べて暑さに負けず、元気に過ごしたいと思います。



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 『七夕祭り』

茶寿苑では七月一日、毎年恒例の七夕の飾り付けを行いました。七夕は節供、説目の一つで『星祭り』とも言われ、葉竹に願い事を書いた短冊を飾ることが一般的で、江戸時代頃から始まった日本独特の年中行事として定着したと伝えられています。今年も入居の方々がしたためた短冊には『カラオケで百まで生きよう茶寿苑で』『雨よふれふれもつとふれ、私のいい人つれてこい！』『よかとこバイ、あたも来なっせ茶寿苑に』など毎週日曜開催のカラオケや朝の体操、散歩の願い事等人生百年時代を見据えた思いが込められています。また、七月七日の昼食には七夕メニューとして、いなり寿司、七夕そうめん、ゴーヤチャンプル、和菓子などと、見た目も綺麗で涼しげな献立が並びました。『茶寿苑が入居者様にとってより良い生活の場となりますように！』と七夕の短冊に願いを込め、職員一同これからも日々努めて参ります。



栄養
だより



冷たいものの 摂りすぎに注意！

暑い日は冷たい飲み物やかき氷、アイスクリーム等をつい食べてしまいますよね。冷たいものは暑さ対策としては心地よいですが、一方で摂りすぎると胃腸も冷えず、てしまうことがあります。

胃腸の冷えは、消化の働きを弱め、食欲不振や胃もたれ、下痢、腹痛等の症状につながる場合があります。冷たいもののばかりが続くと、栄養の吸収がうまくいかず全身のエネルギーが不足したり、自律神経のバランスが乱れ、体のだるさや、疲れやすくなったりすることもあります。特に暑い屋外と冷房の効いた室内を行き来するこの時期は、体が冷えやすくなる必要があります。



《食事の工夫》

- ・冷たいものは一度にたくさん飲まない
- ・暖かいスープや味噌汁を摂り入れる。
- ・生姜やねぎ、根菜類などの食事を心がける
- ・バランスの良い食事を心がける。

暑い夏を元気に過ごすために、体をいたわりながら食事の工夫をとりいれていきましょう。

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

8月

24日(月) 健康講座
『健康は健口から』
阿蘇温泉病院歯科スタッフ



【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

問時與論

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7月31日現在

令和8年8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日休診	戸上	泊	泊 12日休診	徳本 12日休診	戸上 20日休診	河内	横山 受付7:30~10:00 診療8:30~10:30	尾崎	堤 8・22日休診	堤 8・22日休診
				尾崎	10日のみ 尾崎	河内		12日のみ 河内	12日のみ 尾崎	徳本 13日休診	徳本 13日休診	徳本 14日休診		8日のみ 瀧本	8日のみ 瀧本
										9日のみ 河内		河内		22日のみ 由谷	22日のみ 由谷
					泊 10日休診		泊	泊 12日休診							
糖尿病代謝内科									徳本 12日休診	徳本 13日休診					
脳神経内科															
脳神経外科						河内		12日のみ 河内	徳本 12日休診	13・20日のみ 河内	河内	徳本 14日休診			
耳鼻咽喉科				谷 診察8:30~12:30/14:00~17:30				谷 診察8:30~12:30/14:00~17:30				谷 診察8:30~12:30/14:00~17:30			
内視鏡センター						尾崎		尾崎		小田	小田		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				荒尾 受付8:45~11:30	7日：受付11:30まで 午後：15:30開始 14日：受付15:30まで	荒尾				荒尾	荒尾 14・21日休診	荒尾 （日のみ診察）	荒尾		
消化器内科				尾崎	尾崎		尾崎		尾崎		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															
小児科							松本 4日午後訪問診察 外来診療16:00~			松本	松本	松本		松本	
アレルギー科							松本 4日午後訪問診察 外来診療16:00~			松本	松本			松本	
麻酔科・緩和ケア							坂梨	坂梨			坂梨				
診療 9:30~12:00															
歯科（予約制）							鍋流馬			宇治 13日休診		奥田 14日休診			
阿蘇健康管理センター				河内 10日戸上・尾崎 24日：泊		坂梨		徳本 12日：尾崎		尾崎		戸上 14日：上寿園	戸上	横山 15日休診	
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	

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[0967-32-0881]

（詳細はコチラ）

転倒し
手首を
骨折

転倒し
腰背部を
骨折

転倒し
肩を
骨折

転倒し
肘・肩を
骨折

あなたの

 大丈夫
 ですか？