

あなたに寄り添い、あなたとともに

Vol.6 初夏  
2015 Early SUMMER

南鹿児島さくら病院広報誌

# さくらと友に

若々しい緑の香りを感じながら

## 青空に新緑が映える季節を迎えました

周りを見渡すと新緑が芽吹き、木々が青々としてさわやかな緑の香りを運んできてくれます。

毎日通る同じ道もゆっくりとお散歩をしてみれば夏に向けて変わりゆく情景を感じることができるかもしれませんね。

さて今回の広報誌も盛りだくさんの内容となっております。4月から新しい職員も増え、より一層患者様・ご利用者様に満足いただける医療、介護が提供できるよう病院一丸となって取り組んでいきたいと思っております。ぜひご覧ください。

広報委員会スタッフより

# 外来リハビリの紹介

## 当院の 外来リハビリ の目的

発症・受傷後の集中的な  
リハビリテーション

主に首・肩・腰・膝などの痛み  
の発症・受傷後の時期に応じてリ  
ハビリを実施します。

痛みなどの症状に  
お困りの方は、ぜひ当院で  
リハビリスタッフと共に  
頑張ってください。



一緒に笑顔で  
動がしましょう!

活動低下の予防

自分の体の自己管理ができるよ  
うに、自宅でも可能な運動の指導  
を行います。

福祉用具等の選定の助言

杖や装具の使用、福祉用具の選  
定など、自宅で困難な生活場面を  
安全に・楽に行えるようアドバイ  
スします。



退院後のリハビリ継続

入院中のリハビリに引き続き、  
外来リハビリでは日常生活におい  
てお困りのことを中心に、様々な  
運動や電気治療などの物理療法、  
日常生活動作の指導・助言などお  
一人お一人の生活状況に即したりハ  
ビリの提供を行います。



指を動かして  
いきましょう



腰回りを強くして  
丈夫な身体をつくりましょう

## 各機器の紹介

スリング

当院では、運動療法にレッドコー  
ド（スリング）を取り入れており  
ます。

天井から吊り下げた赤い2本の  
ロープを調節して様々な運動を行  
うことができます。手足をロープ  
で吊るしリラックスした姿勢をと  
ることで、痛みを軽減しながら、  
楽に正しい動きで筋力増強運動や  
その他運動を行うことができます。



腰のリラクゼー  
ション運動です

また、ボールや  
セラバンド（ゴ  
ムバンド）など  
他の器具を組み  
合わせて使用し  
たり、牽引など  
の治療法として  
使用することも  
あります。

リハビリは通院でのリハビリだけ  
でなく、それ以外にご自身でも  
頑張ってください。その為にも、ご自宅での自主練  
習・運動がとても大切なのです。  
当院では、スタッフが丁寧に自  
宅での運動を指導しております。



外来リハビリスタッフ

その他にもリハビリ  
室には様々な機械が  
ございます。お気軽に  
リハビリスタッフにお  
尋ねください。



## 作品介绍 ~外来リハビリ~



入来岩下の滝  
(薩摩川内市)



福迫末光さん

### 定年退職後の趣味のお写真を 掲載させていただきました

写真は薩摩川内市の入来岩下の滝です。清らかな水の流  
れと滝の力強さが感じられる素晴らしい作品です。

撮影者は、鹿児島市在住で当院にて通院リハビリを受けて  
いらっしゃる福迫末光さん。定年退職後の趣味のひとつにと、  
写真講座の受講を始められ、その後お祭りなどの催しや風景  
などの撮影をされています。これからも写真撮影を続け、皆  
さんにお見せしたいと頑張っています。

こちらのお写真のほかにも素敵なものがたくさんありましたが、編集担当のスタッフ一押しのものでご紹介させて  
いただきました。



福元寿美さんと  
理学療法士 米倉

### 当院でいけ花をされるよう になったきっかけを伺いました

平成26年8月からさくら病院で外来通院リハ  
ビリを始めました。その際にリハビリ室の受  
付で待っている間に、受付のカウンターに花  
をいけたら明るくなり、みんな元気がでると  
思ったのがきっかけです。

最初はひまわりに始まり、クリスマスや正月  
花などをいけている間に、他の患者様にも喜  
ばれ、私自身も勉強させていただいております。

「花はいけたら人になる。きっと心を癒して  
くれると信じ、これからも皆さんに喜んでい  
ただける花をいけさせていただきます。」



生きがい Life



「継続は力なり」を信じ  
リハビリ頑張ります — 引地重雄様

今年の3月で八十七歳になりました。  
スタッフの皆様には毎日ご指導有難うございます。  
感謝しています。

「継続は力なり」を信じて今後もリハビリに頑張ります。  
「関心を持つ」「感謝する」を心掛けて毎日を送ります。  
話題の豊富な人がいらつしゃいます、うらやましいと思います。  
私の場合は現在、趣味の四柱推命・姓名判断等と、  
あとは懐かしの歌などで、愉しんだりしています。  
家庭では妻がカロリーなど心掛けて、食卓が賑わっています。  
子供は三人、孫三人、ひ孫は一人です。  
毎日、リハビリが済み  
2時から今日はどんなゲーム等があるだろうと  
楽しみにしています。

引地重雄

★デイケアさくら★

デイケア 作品紹介

雛飾り



絵馬で作った雛飾り



スタッフの雛壇



手作りの雛飾りを持ってはい！ チーズ

さくら広場 | 健康かわら版

夏バテ防止について

夏バテとは

自律神経が乱れ、全身の倦怠感、頭痛、胃腸障害、食欲不振、発熱など様々な症状が出ている状態のこと。

原因

暑さからくる食欲の低下や食事の偏り、大量の発汗、睡眠不足など。

予防

■ 栄養価の高い食事を摂り、規則正しい生活を  
決まった時間に3食きちんと摂り、規則正しい生活を送ることで自律神経のリズムを整える効果が期待できます。  
食欲減退しがちな夏は量よ

り質です。タンパク質、高エネルギー、高ビタミンの食事をしっかりと摂りましょう。



■ こまめに水分補給を

冷たい飲み物を一度にたくさん摂ると胃腸が冷やされ働きが悪くなります。お茶や水など糖分の入っていない物を選び、起床時、入浴前後、就寝前以外でも、こまめに水分補給しましょう。汗をかいたら塩分も忘れずに。

■ 室内での過ごし方を工夫する

室内外の温度差が5℃以上になると、自律神経が乱れやすくなります。エアコンの温度をこまめに調節し、エアコンの風が直接当たらないように風向きを調節しましょう。

夏バテには

ビタミンB1 補給を!!



豚肉のガーリック焼き

材料

- 豚ロース . . . . . 50g
- ニンニクすりおろし . . . . . 0.6g
- 濃口しょうゆ . . . . . 4g
- 料理酒 . . . . . 3g
- みりん . . . . . 1g
- 薄力粉 . . . . . 5g

作り方

豚肉を調味料Aに漬け、薄力粉をまぶして油で焼く。お好みでニンニクスライスを散らしてもOK!

夏場はビタミンB1の消費が激しく、不足しがちです。ビタミンB1は栄養をエネルギーに変える働きがあり、不足すると摂取した栄養をエネルギーに変換できず、疲れが取れにくくなります。ビタミンB1を多く含む豚肉やうなぎなどは、アリシン\*を多く含むニンニクやネギなどと一緒に食べるとより吸収がよくなります。

※アリシンとは、ニンニクやネギなど香りの強い野菜に含まれている香気成分です。体を動かすエネルギーを生み出すビタミンB1と結びつき、その効果を持続させる働きがあります。

デイケア コラム

かごんま弁探訪

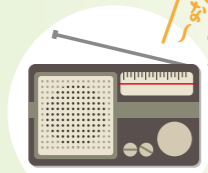
其の式

「ごっとおき」 (=起きてすぐ)

T.M(デイケアさくらスタッフ)

今回紹介する鹿児島弁は「ごっとおき」。“起きてすぐに”とか“あわてて何もせずに”という意味だそう。

わたしがこの言葉と初めて出会ったのは朝のMBCラジオからでした。「こげん早よっけな、おまんさんもごっとおきやったな〜」と、どこかの市長さんが女性リポーターに語っ



ていました。“起きぬけで、布団から起きてそのままでてきた”、ご苦労さんやったな〜、というニュアンスがとてもよくでている鹿児島弁です。

デイケアのご利用者さんだけでなく鹿児島生まれのスタッフもみんな知っている、意外に有名な方言でした。

「ないな、あたいな? あたいは今朝もごっと起き仕事にかけつきもした。」



# 南鹿児島さくら病院の 行事・イベント 平成27年1月～4月

**1月**






1日 行事食「おせち料理」  
5日 仕事始め式(全職員)  
5・6日 福笑い(デイケアさくら)  
7日 行事食「七草粥」  
9・10日 射的ゲーム(デイケアさくら)

**3月**



4日 全体会「感染対策」  
13日 行事食「開院記念弁当」  
24日 なつメロ愛好会歌謡ショー(デイケアさくら)  
27・28日 お菓子作り(デイケアさくら)

**2月**

3・4日 節分 豆まき(デイケアさくら)  
6日 鹿児島歌謡クラブ歌謡ショー(デイケアさくら)  
17日 全体会「口腔ケアについて」  
17日 行事食「如月弁当」

**4月**

1日 全体会「資格取得賞受賞式」  
14日 行事食「春の行楽弁当」  
22日 やまぶき会・日和会慰問(デイケアさくら)  
23・24日 お菓子作り(デイケアさくら)  
30日 ピノキオ保育園慰問(デイケアさくら)

## 資格取得賞受賞者紹介



▲「資格取得賞受賞式」写真左から

**中島 あきみ** [栄養科]  
資格 **在宅訪問管理栄養士**  
この資格を活かし、地域の皆様のお役に立てるよう頑張ります。

**今柳田 美香** [2階病棟]  
資格 **介護福祉士**  
もっと介護の仕事を極めたいと思い勉強しました。これからも頑張っておもしろい介護の仕事にかかわっていききたいと思います。

**有村 智美** [リハビリテーション科]  
資格 **メンタルヘルスマネジメント検定Ⅱ種(ラインケアコース)**  
勉強したことをしっかりと業務に活かしていきたいと思っています。

## ドクターコラム 花の効力 副院長：福枝幹雄



入院のお見舞いの定番といえば、ついこの間まで花束だった。ガーベラ、トルコキキョウ、オンシジウム、デンファレ。色鮮やかな花たちは、患者さんを慰め、励まし、沈んだ気持ちを明るくする。以前は、研修医や若い看護師を捕まえて、生けられた花の名前を質問する年配の女性患者がいたものだ。的外れな答えを言おうものなら、病室内に笑いが起こる。花を中心に場が和み、患者同士の距離がぐっと縮まる。花による癒しの効果は絶大である。

最近、生花の持ち込みを禁止する病院が多くなった。花や花瓶の水から細菌が検出されやすいのが一番の理由である。しかし、米国疾病管理センターの報告によると、免疫不全の患者以外には感染の恐れはないという。病院側の過剰な対策とも思える。少しのミスや対応の遅れが許されなくなっている昨今、やむを得ないのかもしれないが、そんな緊張した入院生活だからこそ、癒しや和みを与えてくれる花束が必要なのかもしれない。

## 木曜日



**大原 耕平先生**  
[鹿児島大学病院 呼吸器内科医師]  
木曜日 午前・午後外来診療しています。患者様の要望にできるだけ添えるように明るく頑張りたいと思いますので、よろしくお願いします。

## 非常勤医師紹介

### 新人紹介

4月から仲間になったスタッフを紹介します♪



**名前：菊池 那美**  
部署：リハビリテーション科(言語聴覚士)  
趣味：散歩  
明るく、笑顔でがんばっていきたいと思います。どうぞよろしくお願いします。



**名前：中村 美紅**  
部署：リハビリテーション科(言語聴覚士)  
趣味：スポーツ、読書  
日々の努力を惜みず、明るく元気に笑顔で頑張ります。よろしくお願いします。



**名前：内村 真大**  
部署：通所リハビリテーション  
趣味：映画鑑賞  
ご利用者様の心に寄り添うケアを目指してまいります。よろしくお願いします。



**名前：越山 梢**  
部署：通所リハビリテーション  
趣味：裁縫(小物づくり)  
デイケアでの1日が楽しい思い出になるような支援がしていけたらと思います。よろしくお願いします。



**名前：中野 史裕**  
部署：リハビリテーション科(理学療法士)  
趣味：陸上競技、少林寺拳法、釣り  
多くの人に支えられて念願の理学療法士になることができました。職員の皆様や患者様に必要とされる理学療法士を目指し頑張りたいと思います。



**名前：久保田 翔平**  
部署：リハビリテーション科(理学療法士)  
趣味：スポーツ後に温泉でゆっくりすること  
自分から積極的に動き、何でも経験して覚えられるように精いっぱい頑張ります。



**名前：上園 麻由**  
部署：受付  
趣味：映画鑑賞、旅行、食べること  
1日でも早く仕事に慣れるように頑張ります。よろしくお願いします。

## ソフトボールチーム チェリーブロッサムボーイズ 2015年シーズンスタートしました!

昨シーズンは大会に初参戦ながら、初勝利・ベスト8まで進出することができました。今シーズンの目標はチームとしてはC級トーナメント優勝。個人としてはホームランを打って勝利に貢献することです。今年も頑張りますので、皆様応援よろしくお願いします。

2014年選手会長 **山元 雄真** (理学療法士)

## テニスに興味がある方と一緒にプレイしてみませんか?

私達、テニスサークルは院内のテニス好きや全くの未経験者が集まり、不定期に活動しています。今のところウインブルドンなどの大きな試合に出場する予定はありませんが(笑)、とにかく練習相手が欲しい、初めてだけやってみたい、といったテニスに興味がある方なら誰でも参加OKのサークルです。病院という勤務体制ですので、参加できる人数もマチマチですが、和気あいあいと楽しく活動しています。職員同士のコミュニケーションの場にもなっています。参加ご希望の方は、理学療法士 上園 まで声をおかけください。

## 地域・医療連携室のご案内

当院の地域医療連携室では、他医療機関様からの患者様のご紹介やお問い合わせの窓口としての業務を行っております。また、入院患者様の退院や転院に関するお手伝いもさせていただきます。その他、医療費や介護保険制度など気になることがございましたら、お気軽にご相談ください。

- 受付時間 / 平日8:30~17:30、土曜日8:30~12:30
- 相談費 / 無料
- 窓口担当 / 毛下・川畑

## 居宅介護支援事業所のご案内

居宅介護支援事業所とは、介護を必要とされる方が自宅で適切にサービスを利用できるように、介護支援専門員(ケアマネージャー)が心身の状況や生活環境、本人やご家族のご希望に沿ってケアプランを作成いたします。また、さまざまな介護サービスの連絡・調整など臨機応変に対応します。まずはお気軽にご相談ください。

- 受付時間 / 平日8:30~17:30、土曜日8:30~12:30
- 相談費 / 無料
- 窓口担当 / 柳田

### 外来診療表

|      |    | 月          | 火          | 水          | 木   | 金          | 土   |
|------|----|------------|------------|------------|-----|------------|-----|
| 内科   | 午前 | ○          | ○※1        | ○          | ○※2 | ○※3        | ○※4 |
|      | 午後 | ○          | ○※1        | ○          | ○※2 | ○※3        | 休診  |
| 整形外科 | 午前 | ○          | ○          | ○          | ○   | ○          | 休診  |
|      | 午後 | ○<br>※再診のみ | ○<br>※再診のみ | ○<br>※再診のみ | 休診  | ○<br>※再診のみ | 休診  |

※1 非常勤医担当(鹿児島大学病院 循環器・血液・膠原病内科医師) ※2 非常勤医担当(鹿児島大学病院 呼吸器内科医師) ※3 非常勤医担当(鹿児島大学病院 血液・膠原病内科医師)  
※4 鹿児島大学病院より医師が交代で診療致します

### 診療時間

- 平日** 9:00~13:00 [診療受付 8:30~12:30]  
14:30~18:00 [診療受付 14:00~17:30]
- 土曜日** 9:00~13:00 [診療受付 8:30~12:30]
- 休診日** 日曜日/祝祭日

### 病床数

医療療養：50床(個室：4床)  
回復期リハビリテーション：30床(個室：4床)

### 診療内容

内科  
整形外科  
消化器外科  
呼吸器内科  
リハビリテーション科

### 介護保険サービス

通所リハビリテーション  
訪問リハビリテーション  
居宅介護支援事業所



〒890-0069 鹿児島県鹿児島市南郡元町 24番15号  
TEL：099-253-7272 FAX：099-253-7236  
<http://www.nissyoukai.or.jp/>



南鹿児島さくら病院