

週間外来 診療予定表
【常勤医師外来】



診療予定表は、こちらの QR コードからもご覧になれます。

診療科	月	火	水	木	金	土
整形外科 9:00~	東郷 泰久 有島 善也 三重 岳 町田 透 4/22 休診	小倉 雅 4/16 休診 新患:担当制	海江田 光祥 三重 岳 町田 透 PM 中村 貴大	小倉 雅 新患:担当制	東郷 泰久 有島 善也 海江田 光祥	交代制
外科 9:00~	衣斐 勝彦 實 操二	東本 昌之	休診	衣斐 勝彦	東本 昌之 實 操二	休診
脳神経内科 9:00~	武井 潤 池之上 博任	池之上 博任 橋元 彩	尾山 琴海	非常勤	武井 潤 橋元 彩	交代制
脳神経外科 9:00~		岡田 朋久	松田 大樹	岡田 朋久		
内科 9:00~午前のみ	高尾 一行 3/15~4/12 休診					休診
循環器内科 9:00~	亀甲 真弘	亀甲 真弘	亀甲 真弘	非常勤	亀甲 真弘	休診

【非常勤医師外来】

赤い部分は休診・変更・交代です

診療科	曜日	診察時間	医師名	備考
整形外科	木・金・土(不定期)	午前/午後 9:00~	鹿大医師 交代	紹介予約制
外科	火・木	午前/午後 9:00~	小倉 修	新患予約制
循環器内科	水	午前/午後 9:00~	窪菌 琢郎	新患予約制
	木・金	午前/午後 9:00~	楠生 祐子	新患予約制
心療内科	火	午前/午後 9:00~	濱田 一正	新患予約制
	水	午前/午後 9:00~	村永 鉄郎	新患予約制
肝臓内科	火	午前/午後 9:00~	有馬 卓志	予約制
リウマチ科	月	午前/午後 9:00~	坂元 優一郎	新患予約制
	水	午前/午後 9:00~	市来 航史	新患予約制
	金	午前/午後 9:00~	高木 博佑 4/19 休診	新患予約制
呼吸器内科	木	午前/午後 9:00~	末次 隆行	新患予約制
形成外科	月	午前のみ 9:00~	岡本 峻 4/1 休診	新患予約制
	第2土	午前のみ 9:00~	猪原 康司	新患予約制
小児リハビリ	不定期	4/6 (土) 10:00~17:00	田中 洋	新患予約制
		4/9 (火) 9:00~13:00	田中 美保	新患予約制
脳神経外科	第1・3金	4/5 (金) 9:00~17:00	花田 朋子	紹介予約制
		4/19 (金) 9:00~12:00	山畑 仁志	紹介予約制
呼吸器外科	不定期	4/27 (土) 9:00~12:00	柳 正和	紹介予約制
		第1・3・5火 午後のみ 14:00~	永田 俊行	紹介予約制
		第2・4火 午後のみ 14:00~	武田 垂矢	紹介予約制
甲状腺外来	火	午前/午後 9:00~	南 幸次	紹介予約制
リハビリ科	木	午前/午後 9:00~	上野 真	紹介予約制
脳神経内科	木	午前/午後 9:00~	吉村 道由	紹介予約制
	土	午前のみ 9:00~	渡邊 修 4/13 休診	紹介予約制

口コミ通信



今回のお題

いろいろなお題で実施してきましたが今回は閑話休題で自宅で可能な簡単な腕の運動の紹介します！！

上肢編 ストレッチ



- ①指を軽く握り手の甲を上に向ける
 - ②手首を曲げる
- 20秒×3セット



- ①手の平を上に向ける
 - ②指先を後ろに引っ張って、手首を曲げる
- 20秒×3セット



お知らせ

改修作業のお知らせ

3月に入り病院の改修作業が始まりました。
現在、病院正面玄関横に足場を立てさせて頂いています。
病院に出入りされるご来院者の皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますがご協力よろしく願いいたします。





栄養レター



～脳卒中を予防しよう～

脳卒中は1950年代から70年代まで死因のトップでしたが、2019年の統計では4位まで低下しています。医療進歩で死亡する確率は低下しましたが、運動機能や原語機能に後遺症が残り、寝たきりになる可能性が高い病気です。脳卒中は予防と早期発見が重要です。今回は脳卒中を予防する食生活のポイントをお伝えします。

～減塩チャレンジ・5つのポイント～

① 汁物は具沢山で 1日1杯までに



一般的な汁物はお汁1杯で約1.5～2g程度の塩分が含まれています。野菜などの具を増やすことで汁の量を減らすことができます。

② 麺類の汁物は残す

麺の汁にざるそば3g、かけうどん5g、ラーメン6gの塩分が含まれます。食べる際には汁を残し、食べる頻度も減らしましょう。

③ 加工品・市販惣菜・外食は“塩分”を見て選ぶ

加工品・市販惣菜・外食は塩分が多く含まれています。食品成分表示には塩分が記載されています。塩分の少ないものを選びましょう。

④ “減塩表示のある食品”を上手に利用

減塩醤油に限らず、ソースや麺つゆ、うどん、食パンなど減塩商品が数多く販売されています。上手に利用しましょう。

⑤ 酸味・香辛料・香りを活用

酸味（酢、レモン）香辛料（こしょう、わさび、からし）香り（しそ、生姜等）は味にアクセントが付き、薄味でも美味しく食べられます。

<ナスと豚バラ肉のバタポン炒め>

材料（2人分）
豚バラ肉：200g ナス：3本 ポン酢：大さじ1.5 大葉：2枚 無塩バター：15g

1. ナスは乱切りにします。
2. 大葉は千切りにします。
3. 豚バラ肉は5cm幅に切ります。
4. 中火に熱したフライパンに無塩バターを溶かし1を加え炒めます。
5. ナスがしんなりしてきたら3を加え中火のまま炒めます。豚バラ肉に火が通ったらポン酢を加え味が馴染んだら火から下ろします。
6. お皿に盛り付けて2を乗せたら完成です。

当院は、管理栄養士による個別の栄養相談を随時行っています。
ご希望の方は、主治医、またはスタッフにお伝えください。



通所リハビリ便り

2024年

4月

エンディングノートのご紹介

鹿屋市では、元気で判断力があるうちに自分の思いを書き記し、万が一の事があった時まわりの人達にその思いを伝えることができるよう、鹿屋市エンディングノート「私の思いノート」を作成しました。ノートに思いを書き出すことで、今後の人生を前向きに生きることに繋がります。エンディングを聞くこととネガティブな印象を持ってしまいかねません。人生100年時代...まだまだ人生は続きます。子育ても終わり孫も大きくなり、これからの人生をどの様に過ごしていきたいか書き留め大切に思いを伝える手段として活用できます。ご家族、旦那様、奥様へのお気持ちを言葉では恥ずかしくお伝え出来ないことも、エンディングノートを通して伝える事としても活用できます。鹿屋市にお住まいの方で希望される方には、鹿屋市役所高齢福祉課、各総合支所等で無料配布しています。エンディングノートには基本的に法的効果、法的拘束力はないそうです。誤解のないようにお願いします。トラブルへ繋がらないためにも使用方法をご確認されて下さい。保管場所をご家族へお伝え下さい。大切な個人情報です、盗難や紛失・おやみに見られる心配のない場所への保管をおすすめします。

腸腰筋を鍛えましょう。

腸腰筋は、腸骨筋と大腰筋から構成されます。なかでも大腰筋は、体幹と下肢を結ぶ人体唯一の筋肉です。腸腰筋は歩行速度や走行速度を速める役割、姿勢を制御する役割、股関節を安定させる役割ももつとされています。腸腰筋は加齢により最も萎縮しやすい下肢筋であり、加齢による歩行能力の低下と腸腰筋は強く関係しています。そこで、今回は腸腰筋トレーニングの方法をご紹介します。

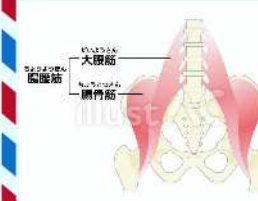
【参考文献】 治部丸卓三：歩行と走行に着目した腸腰筋の役割。Vol.55 No.6 JUN.2021 PTジャーナル

【方法】

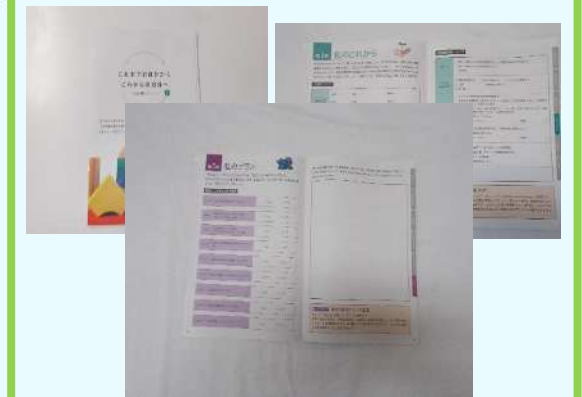
- まっすぐ背筋を伸ばして座り、太ももを持ち上げます。お尻の穴を締めながら行くと、さらに効果的です。
- 高く上げる意識ではなく、低くても良いので背筋を伸ばすことを意識しましょう。

【注意点】

- 背筋を伸ばして腰などに痛みがある場合は、無理せず楽な姿勢で行うようにしましょう。座って行うのが難しい時は、仰向けになって行くと、楽に行うことができます。



～エンディングノートの一例～



空き状況 (3月1日現在)

	月	火	水	木	金	土
9:20~10:30	○	○	△	○	○	△
10:40~11:50	○	○	○	○	△	○
13:00~14:10	○	△	○	○	○	○
14:20~15:30	△	△	○	○	○	○
9:20~11:50	○	○	○	△	○	△
13:00~15:30	△	○	×	△	×	×

〒893-0023 鹿屋市笠之原町27番22号
TEL 0994-45-5530 FAX 0994-40-2300