

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~	小倉 雅(第2週骨粗鬆症) 東郷 泰久 有島 善也 町田 透 岩下 稜	小倉 雅 新患:担当制	松山 金寛 町田 透 岩下 稜 PM 大平 将敬	小倉 雅 新患:担当制	東郷 泰久 松山 金寛 有島 善也	交代制
外科 9:00~	衣斐 勝彦 實 操二	東本 昌之	非常勤 (急患のみ)	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 尾山 琴海	池之上 博任	非常勤	武井 潤 尾山 琴海	交代制
脳神経外科 9:00~		岡田 朋久	新納 忠明	岡田 朋久		休診
内科 9:00~午前のみ	高尾 一行 6/2~6/27 休診					休診
循環器内科 9:00~	亀甲 真弘			非常勤	亀甲 真弘 6/13 PM 休診	休診

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	第1・3月(骨粗鬆症)	午後のみ	12:00~	海江田 光祥	新患予約制
	水(隔週)	午後のみ	14:00~	鹿大医師 交代	紹介予約制
	木・金・土(不定期)	午前/午後	9:00~		
外科	火・水(急患のみ)・木	午前/午後	9:00~	小倉 修	新患予約制
	木	午前のみ	9:00~	小林 泰之	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~	中村 桃子	新患予約制
	水	午前/午後	9:00~	坂元 優一郎	新患予約制
	金	午前/午後	9:00~	高木 博佑	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~	林 弘捷	新患予約制
	第2・4金	午前のみ	9:00~	坂井 勇二	紹介予約制
	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	6/7(土)	10:00~17:00	田中 洋	新患予約制
		6/10(火)	9:00~13:00	田中 美保	新患予約制
脳神経外科	第1・3金	6/6(金)	9:00~17:00	花田 朋子	紹介予約制
		6/20(金)	9:00~12:00	山畑 仁志	紹介予約制
呼吸器外科	不定期	6/28(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	紹介予約制

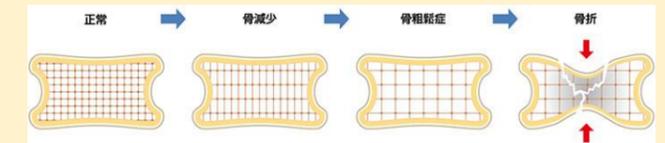
# リハビリ通信

今回のお題

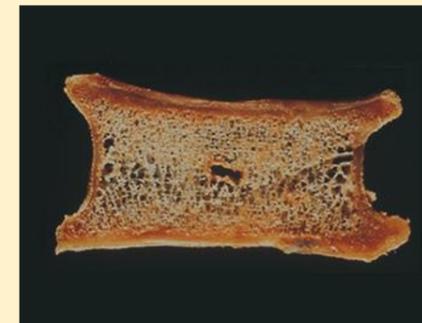
① 圧迫骨折の要因などを  
簡単に説明します！

## 圧迫骨折の治療

### 病態編



骨が脆くなる骨粗鬆症とは？  
骨の量（骨量）が減って骨が脆くなり骨折しやすくなる病態です。



### なぜ骨粗鬆症になるの？

骨は新たに作られること（骨形成）と溶かして壊されること（骨吸収）を繰り返す。骨粗鬆症は、このバランスが崩れることで起こります。男女比率は圧倒的に女性、特に閉経後の女性に多くみられ女性ホルモンの減少や老化と関わりが深いと考えられています。



## 管理栄養士からの 栄養レター

2025年 6月号  
恒心会おぐら病院  
栄養管理部 発行

本格的に梅雨の季節となりました、「梅雨」や「梅入」というように、この時期は梅が実るため梅酒や梅干し、梅ジュース作りなどの「梅仕事」が欠かせませんでした。昔から梅は「三毒（食べ物の毒・血液の毒・水の毒）」を断つといわれる健康食です。また、梅には**ビタミン類やミネラル、疲労回復や食欲増進に役立つクエン酸等**が含まれています。梅雨は雨が多くどんよりとした気分になりがちですが、梅を食べて元氣よく過ごし、夏本番に備えましょう！！

### 【6月(夏至)の食べ物について】



京都

水無月（左写真）は、6月の和菓子として親しまれ暑気払いになると言われています。その昔、庶民にとって氷は高嶺の花だったため、削りたての鋭い氷に見立てた生地に、邪気を払う小豆をのせたお菓子を作り、6月を意味する「0水無月」と名付けたそうです。

6月21日は、夏至の日です。この日は、一年で最も昼の時間が長いため、太陽の力が最大になると考えられ、豊作を祈願するようになりました。関西では稲の根がタコの足のようになり、強く深く広く根付いて欲しいと願い、タコを食べる風習があります。他にも、半夏焼さばやうどんなどを食べる地域があります。



大阪

福井県



香川県



### 梅ゼリーの作り方

材料（ビン4個分）

- ・梅ジュース 100cc
- ・水 250cc
- ・ゼラチン 5g
- ・ゼラチン用の水 30g



- ① ゼラチン用の水にゼラチンを入れ、ふやかしておく。
- ② 水を50℃くらいまで温め、その中に1を加えて混ぜる。
- ③ ポウルに梅ジュースを入れて、2を少しずつ加え、泡だて器で混ぜ合わせる。
- ④ ビンもしくは器に分け入れて冷蔵庫で冷やす。

当院は、管理栄養士による個別の栄養相談を行っております。ご希望の方は、主治医、又はスタッフにお伝えください。 ※食事や栄養の制限のある方は、主治医又は、管理栄養士へご相談ください。

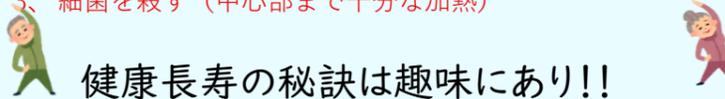
# 恒心会 おぐら病院 KOHSHINKAI OGURA HOSPITAL

## 通所リハビリ便り ～梅雨本番となりました～

梅雨時期は気温や湿度も高く、「食中毒」が発生しやすい時期でもあります。「食中毒」とは食中毒菌が付着した食品を食べることで発生する胃腸炎症状を主とする健康障害を言います。注意をしないといけないことは、食品の腐敗とは違い食中毒菌が増殖しても味の変化、においの変化もないため、見た目での判断できない事です。私達の身近にいる細菌で増殖に必要な条件がそろうとあっという間に増殖してしまいます。自分たちでも注意をして、予防につなげましょう。

### 食中毒の予防三原則

- 1、細菌をつけない（清潔・洗浄・手洗い）
- 2、細菌を増やさない（温度管理・調理後はすぐに食べる）
- 3、細菌を殺す（中心部まで十分な加熱）



### 健康長寿の秘訣は趣味にあり!!

高齢者が趣味を持つと健康長寿につながるとされています。それは、趣味を持つ事で次の4つの効果が得られるからです。

#### ① 生きがいができる

毎日のやることや目標が出来、生活に生きがいを感じられるようになります。『令和3年度高齢者の日常生活・地域社会への参加に関する調査結果』で、生きがいがある人ほど、健康状態が良い・健康状態が良い人ほど、生きがいを感じる割合が高い事が明らかになっています。

#### ② 運動不足の解消になる

体を動かしたり、外出したりする機会が増えるからです。体を動かす運動系の趣味だと、基礎体力の向上のほか、筋力アップや骨粗鬆症予防の効果が期待できます。

#### ③ 認知症の予防

脳を使う事が増え、脳の活性化につながるとされています。認知症を予防する行動には、外出する・指先を使う・人と交流する・会話をすることがあります。

#### ④ 新しい友人ができ、交友関係が広がる

共通の趣味を持った新しい友人を作る機会が得られます。

#### 【高齢者におすすめの趣味10選】

室内：俳句/川柳・大人の塗り絵・ちぎり絵・囲碁/将棋・楽器演奏  
屋外：散歩・ガーデニング・ボランティア・カラオケ・グランドゴルフ

2025年



### 2-3hの活動風景



小集団での立ち上がり訓練を頑張っています。



テレビを見ながらコグニ体操!



制作活動 真剣です!

### 空き状況 (6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