恒心会おぐら病院　外来診療案内　2026年9月

・変更箇所　赤字　・※マーク　紹介患者のみ

診療科		月	火	水	木	金	土
整形外科	午前	小倉 雅(第2週のみ) 東郷 泰久 有島 善也 橋口 大雅 岩下 稜	小倉 雅 常勤医師担当制 (初診のみ)	松山 金寛 橋口 大雅 岩下 稜	小倉 雅 常勤医師担当制 (初診のみ) ※藤井 康成 (不定期)	東郷 泰久 松山 金寛 有島 善也 ※鹿大医師 交代	常勤医師交代制 ※鹿大医師 (不定期)
	午後	※海江田　光祥 (第1・2週)		塚田 光助 ※鹿大医師 隔週	※藤井 康成 (不定期)	※藤井 康成 (不定期)	
外科	午前	衣裴(えひ) 勝彦 中島 健太朗	東本 昌之 小倉 修 南 幸次 (甲状腺外来)	小倉 修 (急患のみ)	衣裴(えひ) 勝彦 小倉 修 小林 泰之	東本 昌之 中島 健太朗	
	午後		小倉 修 南 幸次 (甲状腺外来)				
脳神経外科	午前		田中　俊一	濵田　寛章	田中 俊一	花田 朋子 (9/4　のみ) 山畑 仁志 (9/18　のみ)	
	午後					花田 朋子 (9/18　のみ)	
脳神経内科	午前	児島 史一	尾山 琴海 尾ノ上 祐大	尾ノ上 祐大	吉村 道由	児島 史一 尾山 琴海	渡邊 修
	午後				吉村 道由		
循環器内科	午前	亀甲 眞弘	亀甲 眞弘	亀甲 眞弘 窪薗 琢郎	楠生 祐子	亀甲 眞弘 楠生 祐子	
	午後	亀甲 眞弘	亀甲 眞弘	亀甲 眞弘 窪薗 琢郎	楠生 祐子	亀甲 眞弘 楠生 祐子	
内科	午前	高尾 一行	高尾 一行	高尾 一行	高尾 一行	高尾 一行	
	午後		長峯 隆			長峯 隆	
形成外科	午前	小川 柊平				加藤 基 (第2・4週)	猪原 康司 (9/12　のみ)
	午後						
呼吸器外科	午前						※柳 正和 (9/26　のみ)
	午後		※青木 雅也 (第1・3週・5週) ※武田 亜矢 (第2週)				
リウマチ科	午前	※新川 哲弘		※坂元 優一郎	※高木 博佑 (第1・3週)		
	午後	※新川 哲弘		※坂元 優一郎 田畑 佑樹	※高木 博佑 (第1・3週) 田畑 佑樹		
心療内科	午前		濱田 一正	村永 鉄郎			
	午後		濱田 一正	村永 鉄郎			
肝臓内科	午前		有馬 卓志				
	午後		有馬 卓志				
呼吸器内科	午前				隈元 朋洋		
	午後				隈元 朋洋		
リハビリテーション科	午前				※上野 真		
	午後				※上野 真		
小児リハビリ		9/5　土曜日のみ　10：00～17：00　田中　洋 9/8　火曜日のみ　9：00～13：00　田中　美保					

【休診のご案内】◆整形外科：橋口 大雅 9/9・9/14・9/28・9/30

◆外 科　：東本 昌之 9/18

2026 年 9 月 1 日発行(第 160 号)　発行：社会医療法人恒心会　恒心会おぐら病院　編集：　事務局

〒893-0023　鹿児島県鹿屋市笠之原町 27 番 22 号　TEL：0994-44-7171　FAX：0994-40-2300　http://www.koshinkai.or.jp

社会医療法人 恒心会
恒心会 おぐら病院

外来リハビリ通信

自主訓練を続けて できる生活を守りましょう

✅ 当院の外来リハビリの頻度は**週に１，２回**で、リハビリには**期限**があります。

✅ そのため、**リハビリ時間以外の過ごし方**や**リハビリ終了後の身体の管理**が重要です！

✅ ご自身で行う**「自主訓練」**も回復への大きな力になります。

☆腰痛患者の実践例

ステップ①
座位での腹式呼吸
お腹を凹ませながら息を吐く

ステップ②
腹式呼吸をしながら身体を
前傾する（股関節から曲がる）

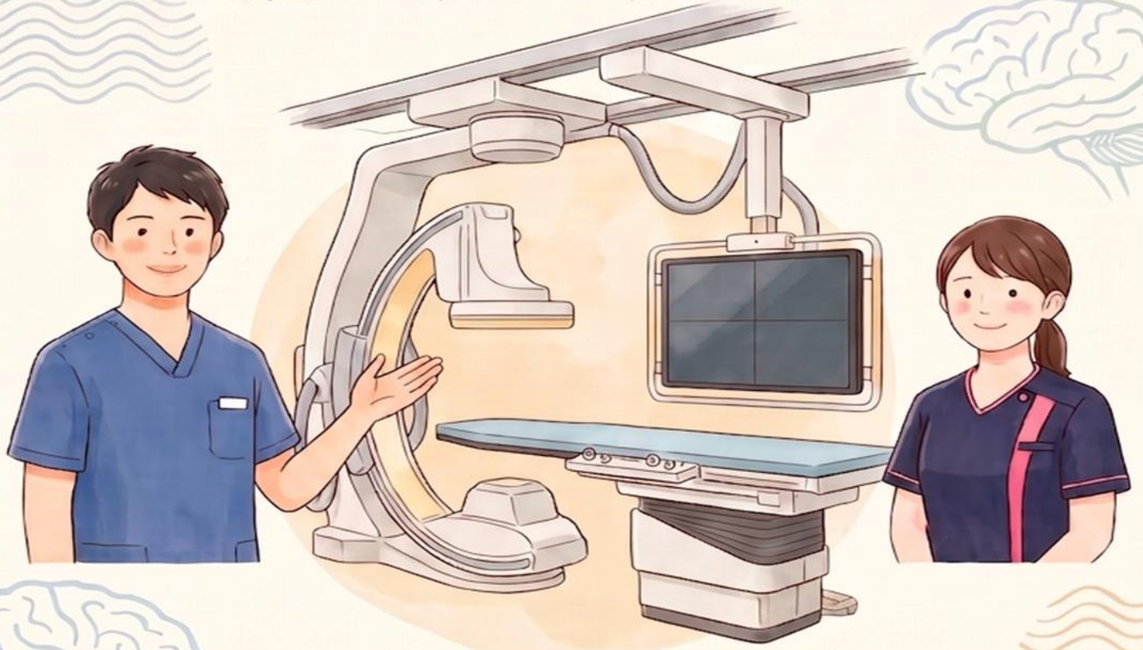
未来の自分のために、今日からできることを始めましょう！

★お願い★

リハビリ室内では携帯電話をマナーモードに！
リラックスできる環境づくりにご協力お願いします。

住み慣れた大隅の地で
最新の脳血管治療が受けられます!!

脳ドックのご希望があれば、いつでも
お気軽に当院へご相談ください♥



最新の治療体制

- 9月中旬より開始。最新の治療がこの地で受けられます。
- 遠方の病院へ行かなくても、高度な医療を地元で提供します
- 脳梗塞や脳動脈瘤などの脳血管治療に対応
- 脳卒中をはじめとする脳血管疾患に対し、迅速かつ高度なアプローチが可能です。

回復を支える専門チーム

- 専門知識を持つ看護師チームがあなたをサポート
- 脳卒中リハビリや食事の「認定看護師」が回復を全力で支えます。
- 「特定看護師」による質の高い看護
- 確かな技術と温かな心で、患者さんとご家族に寄り添う看護を実践します。

恒心会 おぐら病院

恒心会 おぐら病院
KOHSHINKAI OGURA HOSPITAL

通所リハビリ便り

2026年 9月

～ 災害訓練実施 ～

８ 月におぐら通所部署災害訓練を実施しました。職員同士声掛けしながら必死に取り組まれていました。

災害訓練とは、災害発生時に迅速かつ安全に行動できるよう、実際の状況を想定して行う訓練です。災害訓練は、自治体、企業、学校などで実施される訓練に参加するのが一般的です。自宅でも避難経路や集合場所の確認、備蓄品のチェック、連絡手段の確認などを行うことが推奨されます。訓練の効果を高めるためには、目的を明確にし、実際の状況を想定したシナリオに基づいて行うことが重要です。各市町村の防災マップを一度ご確認されてみて下さい。また、ご家族と避難場所の確認もされてみて下さい。

『息切れ＝年齢のせい？実は身体からのサインかも』

「少し歩いただけで息が切れる」、「以前より長く歩けなくなった」など、息切れを感じることはありませんか？

息切れは、年齢を重ねることで起こる自然な変化だけとは限りません。運動不足による体力低下や筋力低下のほか、心臓や肺の働き、貧血など様々な原因があります。

特に、「以前はできていたことが辛くなった」「少し動いただけで休憩が必要になった」「息切れが以前より強くなった」といった変化は、身体からのサインかもしれません。

大切なのは、無理をして我慢するのではなく、自分の身体の変化に気づくことです。日頃から適度に身体を動かし、体力や筋力を維持することも息切れの予防に繋がります。

「歳だから仕方ない」と決めつけず、気になる変化があればまずはご家族や医療機関・介護スタッフに相談してみましょう

※注意するべき症状※

・疲労感 ・眠気 ・めまい、吐き気 ・息が吸いづらい、吐きづらい

・頭痛 ・姿勢で息苦しさが変わる など、気になる際は相談下さい

災害訓練風景

空き状況（9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