

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コードからご覧いただけます。

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	小倉 雅 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 5/24 休診	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 5/28 休診 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					休診
循環器内科 9:00~	亀甲 眞弘	亀甲 眞弘	亀甲 眞弘	非常勤	亀甲 眞弘 5/24 休診	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
外科	火・木	午前/午後	9:00~	小倉 修
循環器内科	水	午前/午後	9:00~	窪菌 琢郎
	木・金	午前/午後	9:00~	楠生 祐子
心療内科	火	午前/午後	9:00~	濱田 一正
	水	午前/午後	9:00~	村永 鉄郎
肝臓内科	火	午前/午後	9:00~	有馬 卓志
リウマチ科	月	午前/午後	9:00~	坂元 優一郎
	水	午前/午後	9:00~	市来 航史
	金	午前/午後	9:00~	高木 博佑
呼吸器内科	木	午前/午後	9:00~	末次 隆行 5/23 休診
形成外科	月	午前のみ	9:00~	岡本 峻
	第2土	午前のみ	9:00~	猪原 康司
小児リハビリ	不定期	5/11 (土)	10:00~17:00	田中 洋
		5/14 (火)	9:00~13:00	田中 美保
脳神経外科	第1・3金	5/10 (金)	9:00~17:00	花田 朋子
		5/17 (金)	9:00~12:00	山畑 仁志
呼吸器外科	不定期	5/25 (土)	9:00~12:00	柳 正和
	第1・3・5火	午後のみ	14:00~	永田 俊行
	第2・4火	午後のみ	14:00~	武田 亜矢
甲状腺外来	火	午前/午後	9:00~	南 幸次
リハビリ科	木	午前/午後	9:00~	上野 真
脳神経内科	木	午前/午後	9:00~	吉村 道由
	土	午前のみ	9:00~	渡邊 修

ココモ通信



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運動の紹介します！！

上肢編 運動



- ① 肩をしっかり後ろで寄せ合って
3秒保持
- ② 腕をしっかり前に出して3秒保持
10回×3セット



社会医療法人 恒心会

公益財団法人 日本医療機能評価機構(認定病院)
鹿児島県評定番号3rd0
一般病棟1 手術室:リハビリテーション病院



ひと、未来、いのちをつなぐ。

鹿児島県がん診療指定病院・へき地医療拠点病院・臨床研修病院

恒心会 おぐら病院

〒893-0023 鹿児島県鹿屋市笠之原町27番22号 TEL.0994-44-7171

- 介護老人保健施設 ヴィラかのや
- 居宅介護支援事業所 ヴィラかのや
- ヘルパーステーション ヴィラかのや
- さかもと歯科クリニック
- 訪問看護ステーション ことぶき
- おぐら居宅介護支援事業所
- グループホームイーストサイドおぐら
- 小規模多機能ホーム
- サポートセンターおぐら24
- 事業所内保育施設 ミルキーランド

www.koshinkai.or.jp



栄養新聞

2024年 5月号
恒心会 おぐら病院
栄養管理部 発行

春から初夏への移行期間は、新しいエネルギーを取り入れるのに絶好の機会です！新緑の季節に栄養たっぷりの旬の野菜を楽しんでみませんか？

5月の旬の野菜



<そら豆>

・栄養価
そら豆はお野菜ですが、お豆なのでたんぱく質も多く含まれます。たんぱく質には動物性と植物性があり、豆類のたんぱく質は植物性のたんぱく質です。たんぱく質は筋肉や皮膚、爪などのもととなります。薄皮には食物繊維が多く含まれていますので、薄皮ごとたべましょう。

・選び方
さやの色はツヤがあり緑色が鮮やかなもので、筋の色が変色していないものを選びましょう。

・保存法
お豆が空気に触れると鮮度が落ちるので、鞘付きのものを購入しポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保管しましょう。調理する直前にさやからだし、茹ですぎてしまったら冷凍保存がおすすめです。

<たけのこ>

・栄養価
からだの余分な塩分を水分と一緒に排出する働きのあるカリウムが豊富です。むくみ予防や高血圧予防効果が期待できます。また食物繊維を多く含まれます。

・選び方
形がよく、ずっしり重みのあるものを選びましょう。穂先がしまっていて、皮が薄くツヤがあるので、緑色ではなく黄色いものが新鮮です。

・保存法
収穫後えぐみが出る前に、早めに下茹でをして水につけて冷蔵庫で保存しましょう。



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。主治医、またはスタッフにお声かけください。

たけのこと鶏ひき肉の炊きこみご飯

材料(4人分)

- 米 2合
- たけのこ(水煮)150g
- 枝豆(むき身・冷凍)40g
- 鶏ひき肉 150g
- ◎酒 大さじ4
- ◎みりん 大さじ1
- ◎顆粒だし 小さじ1
- ◎砂糖 小さじ1
- ◎しょうゆ 小さじ2

作り方

- 米はといでざるに上げ、水気を切る。たけのこの穂先は薄切りにし、根元はいちよう切りにする。枝豆は解凍し、ざるに上げて水気を切る。
- 炊飯器に米、◎を入れて2合の目盛まで水を加えてかき混ぜ、たけのこ、ひき肉を広げてのせて炊飯する。
- 炊き上がった枝豆を加えてさっくりと混ぜる。



恒心会 おぐら病院
KOHSHINKAI OGURA HOSPITAL



通所リハビリ便り

2024年
5月

～端午の節句～

「子供の日」として、国民の祝日になっています。男の子の成長を祝って、健康を祈る日です。中国で始まったとされる行事で「菖蒲の節句」とも言います。元々は、悪いものをはらうために、家や屋根の下に菖蒲やよもぎの葉をさし、ちまきや柏餅を食べて家族の健康を祈る行事でした。日本では江戸時代以降になるとそれにくわえて、男の子が生まれたことをお祝いし、健康に育つように祈る日になりました。男の子がいる家では、鯉のぼりを立ててよろいかぶとや武者人形を飾ってお祝します。よろいかぶとは、男の子のカラダを守るためのものです。鯉のぼりには「大きくなったら、立派な人になりますように」という願いが込められています。

高血圧症には運動を!!

高血圧治療の基本は生活習慣の修正と降圧薬治療ですが、高血圧症の予防には習慣的な運動や身体活動を増やすことが有用です。運動は血管機能を改善し、降圧効果が得られ、高血圧症を改善するといわれており、以下のようなものが推奨されています。

- <運動種目> ウォーキング(速歩)・ステップ運動・スロージョギング・ランニングなどの有酸素運動。
- <運動頻度・時間> 定期的に(できれば毎日30分以上)運動を行う。または1回につき少なくとも10分以上持続し、合計して1日40分以上運動を実施する。
- <運動強度> 中等度「ややきつい」と感じる程度。

また上記のような運動を急に実施するのは身体に与える負担が大きいため、掃除・洗車・子どもと遊ぶ・自転車で買い物に行くなど生活活動のなかで身体活動量を増やすことから始めてもよいでしょう。

運動を実施する上での注意点としては、準備・整理運動は十分に行うこと、心疾患などがある方はメディカルチェックを受け運動の可否を確認すること、体力や年齢など個人の健康状態を踏まえて運動量を決定することなどが挙げられます。

白内障対策をしましょう!

日光を程よく浴びると、気持ちが安定したり、寝付きがよくなるなどの効果が得られます。しかし、紫外線の浴びすぎは白内障の原因となるため、外出の際は注意が必要です。

- ・帽子をかぶる・サングラスをかける
- ・日傘を使う・お昼前後の外出を避ける

白内障とは

紫外線の影響などで目の水晶体が白く濁り、光をまぶしく感じたり、視界がかすんだりする。

～鯉のぼり制作～



空き状況 (5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