

令和5年

91号

5月発行

独立行政法人地域医療機能推進機構  
天草中央総合病院附属介護老人保健施設  
令和7年5月1日開設  
施設長 芳賀 克夫  
〒963-0643  
熊本市天草市系町101番地  
電話:0919-22-2111 Fax:0969-22-0666  
Email:token@amakusa\_icho.go.jp  
ホームページ: [http://amakusa\\_icho.go.jp/token/](http://amakusa_icho.go.jp/token/)

# さわやか

施設長あいさつ

施設長 芳賀 克夫

温かさにつつまれた館へようこそ

4月より当施設の施設長となりました芳賀克夫（はがよしお）です。

天草は海と山に囲まれ、自然豊かな土地です。鳥のさえずりで朝起きると、新鮮な空気を吸って、心地よい1日が始まります。

当施設は、医師、薬剤師、管理栄養士、理学療法士、作業療法士、看護師、介護福祉士、支援相談員、事務職員などが緊密に連携し、入所者様の生活が円滑に進むように努めています。リハビリ施設も充実しており、入所者様の健康増進に努めています。また自宅退所後は通所サービスを利用することが出来ます。

当施設の特徴は、病院と一体となつてのことです。老健の建物は2階・3階・4階に渡り廊下で病院と直

接つながつていきます。従いまして、入所者様の具合が悪くなった場合、病院で診てもらい、血液検査やCTなどの画像検査を受けることができます。病床数155床の急性期病院がバックについていますので、安心して生活できます。

当施設は入所者様一人一人のこれまでの生き方を大切にし、心を込めて介護をして参ります。どうぞよろしくお願い致します。



## 【略歴】

昭和57年	3月	熊本大学医学部卒業
昭和57年	3月	熊本大学医学部附属病院第二外科研修医
昭和59年	4月	熊本大学大学院医学研究科
昭和63年	3月	同上終了（医学博士）
昭和63年	4月	米国ネブラスカ大学内科学 客員研究員
平成3年	7月	三井大牟田病院 外科医長
平成10年	1月	国立熊本病院 外科医師
平成20年	4月	国立病院機構熊本医療センター 臨床研究部長
平成29年	9月	天草中央総合病院院長
令和5年	4月	天草中央総合病院附属介護老人保健施設



## 令和5年度 新リーダー紹介

新しい年度を迎え、通所リハビリ、3、4階フロア、看護師、リハビリのリーダーが交代しました。  
本年度のリーダーのご紹介です。

### 通所リハビリテーション

吉田 佳奈

昨年度4月より、通所へ移動してきました。  
あつという間の1年でした。  
まだまだ勉強不足ではありますが、利用者皆様にとつて、楽しく、安心できる通所リハビリであるよう、精一杯頑張りたいと思います。  
よろしくお願い致します。



### 3階フロア

金子 由紀

今年度3階リーダーとなりました金子です。  
毎日、皆さんに頼りっぱなしのリーダーです。  
この1年で私自身が、少しでも成長できたらと思っております。どうか1年よろしくお願致します。



### 4階フロア

白石 美帆

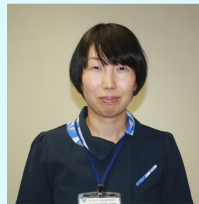
今年度、4階のリーダーになりました。コロナも5類への移行が決まり、利用者様とご家族様が面会していただける日が多くなってきたことを嬉しく思います。利用者様の日常を、笑顔で過ごしていただけるよう支援しますので、ご協力よろしくお願致します。



### 看護部門

山崎 美幸

本年度看護師リーダーを務めさせていただきました。山崎です。  
3年間コロナウイルス感染対策へのご協力ありがとうございました。本年度、コロナは5類になりますがまだまだ状況はわかりませんが、感染対策はその都度変わっていくと思いますが、よろしくお願致します。



### リハビリテーション部門

吉田 徳子

昨年に引き続き、リーダーをさせていただきまます吉田です。利用者の皆様が早期に在宅復帰できるよう身体機能の回復を図っていきます。在宅の訪問等でもお世話になると思いますが、ご協力お願致します。





# リハビリ科から



理学療法士 池田 馨

今回は関節や筋肉にも優しく、無理なく続けられるスロートレーニング（以下スロトレ）をご紹介します。スロトレとは、軽めの負荷で一つ一つの動きをゆっくり行うエクササイズのことです。

ここでのポイントは、「ゆっくり動かし」というところにあります。ゆっくり動かし事で運動中は筋肉に常に力を入れている状態になり、重い負荷をかけた時と同じ状態を作り出せるので重い負荷をかけた時と同じ効果を引き出す事ができます。

スクワットでしたら、4秒かけて腰を落とし、4秒かけて立ち上がります。立ち上がった際は完全に膝を伸ばしきらず下半身に力が入った状態をキープして下さい。回数は、10回前後を1セットとして体の状態に合わせて増やしてください。この運動は、週2〜3回でも、効果は

あるそうなので、無理なく始められるのではないのでしょうか？

スロトレを開発された石井教授によると、スロトレは交感神経を活性化させ、成長ホルモンの分泌を促すので、体の中から若返り、明るい印象になるという効果もあるそうですので、ぜひ取り入れてみてはいかがでしょうか。



# 栄養課から



管理栄養士 野口 真美

近年健康食として注目されているオートミール。オートミールは「オートツ」と「ミール」を掛け合わせた言葉で、オートツはオート麦（日本名は燕麦）、ミールは食事を意味します。オート麦を食べやすく加工したものをオートミールと呼んでいます。

精白米や玄米と比べてたんぱく質、食物繊維、ビタミン、ミネラルを多く含んでいます。日本で発売されているものの多くが加熱処理されたものですが、海外製の物は未加熱のものもありますので注意して下さい。

- ☆食べ方
- 牛乳で煮てお粥のようにして食べる
- ヨーグルトに混ぜる
- スープの中にトッピングとして加える
- お好み焼きやハンバーグに加える

※オートミールは食物繊維を多く含む為、消化吸収に時間がかかります。1食あたり30〜40gを目安に摂るようにして下さい。

100gあたり	オートミール	玄米	精白米
エネルギー (kcal)	350	346	342
たんぱく質 (g)	13.7	6.8	6.1
食物繊維 (g)	9.4	3	0.5
カルシウム (mg)	47	9	5
鉄 (mg)	3.9	2.1	0.8
ビタミンB1 (mg)	0.2	0.41	0.08
ビタミンB2 (mg)	0.08	0.04	0.02

# 新入職員紹介



看護師

田口 玲子

4月に通所配属となりました田口です。自身の記憶力の低下も加速して、不安に成る時もありますが、明るく元気な職場と笑顔の利用者様に励まされています。どうぞ宜しくお願いします。



看護師

立川 三知美

今年度4月より、併設病院の3階病棟より異動になりました立川です。老健施設での勤務は初めてで、戸惑ってばかりです。慣れるまでは、皆様にご迷惑をおかけすると思いますが、どうぞよろしくお願い致します。

## 面会方法の変更について (5/8～開始)

面会時間…10:00～11:30、  
13:30～15:00  
の15分間

★前日までの予約制となります。

場所…3・4階面談室  
入所者様1名に対し、1回の面会者2名まで

コロナ感染防止の為、体調不良の方は面会をお控え下さい。ご家族様、入所者様の双方ともにマスクの着用をお願いします。

☆オンライン面会も合わせて継続します。  
ご利用下さい。



## 天草中央総合病院 附属介護老人保健施設の事業

- 長期入所・短期入所療養介護
- 通所リハビリテーション  
(月曜日から金曜日)
- 訪問リハビリテーション  
(訪問地域は旧本渡市内)
- 居宅介護支援センター



## 移動図書利用してみませんか



2か月に一度、当施設に移動図書館が巡回にきています。小説や料理本、漫画図書など約2000冊以上の本が用意されています。

今回は6月13日(火)

14時35分頃です。

## あとがき

4月、真新しいランドセルを背負った小学生が、ご両親と一緒に入学式に出かけているところをみかけ心がほっこりしました。  
ここ数年はコロナの影響で色々な場面で制限がかかったりと窮屈な世の中でしたが、また落ち着いた生活に戻ればと思っています。

## これからの行事

- ☆5月17日(水) 誕生会・花の日(各70ア)  
(愛隣保育園より来訪予定)
- ☆6月(日にち未定) 誕生会(各70ア)

※次号は令和5年 7月発行予定です