



【表紙写真】 歯科スタッフ（前列より、淵田亜沙子 歯科医師・奥家涼子 歯科医師・歯科スタッフ一同）

新規開設

2023年5月1日
オープン

医療法人 青仁会
居宅介護支援事業所
ひだまり

介護でお困りのことはありませんか？
どんな小さなことでも、お気軽にご相談下さい。

■受付時間／月曜～土曜日
8：30～17：30

☎(0994)36-8999

Dr. topics（消化器外科 豊崎良一 医師）

ナーシングホームひだまり

【健康だより】毎日の家事が寿命を延ばす

Healthy Room

部活動紹介(リレーマラソン部)／鹿屋体育大学サッカー部通信

10月 外来診療表



消化器外科

豊崎良一 医師

こんにちは、8月より着任しました。

鹿屋に住むのは、鹿屋高校を卒業して以来で、かれこれ30年振りになります。

広島大学を卒業後、広島大学病院をはじめ福岡県や愛媛県のがん診療拠点病院などで診療にあたり、手術や抗がん剤療法をおこなってきました。鹿児島に帰って10年ほどは、鹿児島医療センターや南風病院に勤めておりました。

私が消化器外科医として提供できることは、まずは手術です。内視鏡外科学会の技術認定医として、現在はほとんどの手術を腹腔鏡下に行っています。これまでの、傷の大きな開腹手術に比べて痛みが少なく、術後の回復も早くなっています。

鼠経ヘルニアや虫垂炎、胆嚢炎などの良性疾患から、胃がんや大腸がんなど多くの悪性腫瘍も腹腔鏡下に行います。

現在の犬伏半島には、24時間体制で緊急手術ができる病院が多くないようです。一刻を争うような消化管穿孔や絞扼性腸閉塞、急性虫垂炎や急性胆のう炎などの手術が、いつでもできる体制をとっていきたいと思っています。また、がんに対する治療は手術だけでは不十分な場合も多く、化学療法(抗がん剤)や免疫療法、放射線療法を組み合わせる集学的治療を行うことが重要です。化学療法や免疫療法

の新薬開発は日進月歩です。日本臨床腫瘍学会認定のがん薬物療法専門医になるまでに、多くの消化器がん(胃がん、大腸がん、肝がん、膵がん、食道がん)の化学療法および免疫療法を経験しましたが、毎年のように標準治療は変わっています。新しい薬剤を十分に検討し、患者様に寄り添いながら標準治療を提供していきたいと思っております。

外科はどちらかというと急性期疾患が多いですが、ご高齢になるとどうしても回復が遅くなりがちです。幸い当院には、回復期リハビリテーション病棟や地域包括ケア病棟、療養病棟がありますので、じっくりと療養していただいたうえで退院を支援できます。

これまでの経験を活かし、鹿屋、大隅の地域医療のお役に立てるよう頑張りますので、よろしくお願いたします。



介護老人保健施設 ナーシングホームひだまり



敬老会



ひだまり各フロアでは、9月に日頃からの感謝の気持ちを込め、長寿のお祝い『敬老会』を開催しました。各フロアの入所者を代表していただいて、最年長の方にご長寿を祝う花束の贈呈や、日頃のリハビリや日常のご様子をまとめたスライドショーを視聴し、職員も一緒に歌を唄うなど盛大にお祝いしました。スライドショーを見られて涙される方、自分の姿が映ると恥ずかしそうにされる方もおられ、制作したスタッフに対して「良いのが出来たね」と大好評でした。



この日の昼食には、栗の入った赤飯や天ぷらなど、いつもとは違うメニューを提供させていただきました。ご利用者からも「今日は御馳走だね!」「おいしいね♪」と嬉しそうなお言葉や笑顔が見られ、いつもより箸がすすみ、召し上がっていらっしゃいました。

敬老会



～敬老会の日の行事食～



栗赤飯
天ぷら
炊き合わせ
なます
フルーツ
清汁

ひだまり 入所介護福祉士 川畑江梨

ひだまり通所リハビリ曜日別平均利用人数

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
50名	48名	50名	52名	54名	53名

※どの曜日も受け入れ可能です。短時間利用のコースもあります。新規にご利用を希望される方は下記連絡先までご連絡ください。
※お問い合わせ先 通所リハビリ 繁昌(支援相談員)

●介護老人保健施設とは、介護が必要な方の家庭復帰・在宅支援をめざし、生活サービスを行います。

利用対象者:介護保険の被保険者が対象となります。要支援1・2/要介護1~5の方(入所サービスは要支援を除きます)。

手続き方法は、当施設か担当ケアマネージャーにご連絡ください。見学をご希望の方はいつでも2階の受付またはお電話にてお申し付け下さい。

ひだまり訪問リハビリ

住み慣れた在宅での生活が安心・安全にその人らしく継続できるように支援して参ります。こんなことが楽にできるようになりたい、こんな生活がしたいなどの希望があれば下記連絡先までご連絡ください。
*お問い合わせ先 訪問リハビリ 星野(理学療法士)



ホームページアドレス★<http://ikeda-hp.com>
★ホームページからのお見舞メールもぜひご利用下さい。

介護老人保健施設
ナーシングホーム ひだまり
ショートステイ/通所リハビリ/訪問リハビリ
代表(0994)41-1200 / 通所(0994)41-1725

毎日の家事が寿命を延ばす ～軽い身体活動を積み重ねると 死亡リスクが低下～

洗濯、掃除、料理、皿洗い、ごみ捨てなど、毎日の家事がわずらわしいと思う方は多いかもしれませんが、こうした軽めの身体活動であっても、毎日積み重ねれば寿命を延ばすのに効果的であることが、海外の大学の研究であきらかになりました。

どんなことでも体を動かすことは重要！！



30 分程度の
軽い身体活動
を続けると…



死亡リスクが 12%低下

30 分程度の中強度～活発な身体活動を続けると…



死亡リスクが 39%低下

ニューヨーク州立大学やカリフォルニア大学などの研究結果より

家事などの軽い身体活動でも毎日続ければ効果がある



運動能力の低い人でも、能力の高い人と同じように、運動の恩恵を得られます。

運動を始めるのに遅すぎることはありません。大切な事は、なるべく活発に動くようにし、日常での身体活動を増やし、ウォーキングなどの運動を始めることです！！



代表的な家事の消費カロリー



《体重 50 kgの人が 30 分家事をした場合の家事別の消費カロリー》

家事	消費カロリー	家事	消費カロリー
洗濯(干す、取り込む、たたむ)	105kcal	掃除機をかける	86kcal
床の拭き掃除	91kcal	料理を作る	86kcal
部屋を片付ける	91kcal	食品の買い物	60kcal
風呂掃除	91kcal	皿洗い	47kcal



*動作や力の入れ方によって消費カロリーは変わります。

ちなみに…

同じく体重 50 kgの人が、普通の速さで 30 分歩いたときは、80 kcal を消費します。また、30 分の早歩きでは 110~130 kcal を消費します。

食べ物のカロリーと比べると…



バナナ 1 本
90kcal



柿 1/2 個
80~90kcal



じゃがいも 1 個
150g
104kcal



オレンジジュース
200ml
90kcal



こんにちは！保健師です。

涼しくなり身体を動かすにはよい季節になってきました。家事や軽い運動を行って、身体にエネルギーを貯め込みすぎないように、一緒にがんばりましょう♪

ケアサポートセンター：徳田、小牧

Healthy Room



食欲の秋！ 秋は農作物の収穫時期を迎え、実り多い季節です。

実り多い食べ物の1つが「さつまいも」、甘くて美味しい栄養豊富な食べ物です。



歴史

中南米が原産と言われ、1600年ごろ琉球(沖縄県)から薩摩(鹿児島)にやってきました。

名前の由来

「薩摩」から「さつまいも」と呼ばれるようになったのが由来です。

中国から来た芋、という意味で「唐芋(からいも)」と呼ばれたり、中国での呼び名である「甘藷(かんしょ)」と言われたりすることもあります。

さつまいもの種類

- ・紅あずま:茨城県や千葉県など関東地方で多く栽培されている品種で、ホクホクとした食感。
- ・紅はるか:甘みが強く、ねっとりとした食感が特徴。焼き芋で人気がある品種のひとつ。
- ・安納芋:種子島の特産品で焼き芋で人気が高い。とても甘みが強くてねっとりとした食感。
- ・シルクスイート:焼き芋で人気のある品種。なめらかな食感と上品な甘さが特徴。

栄養成分と働き:さつまいも 1本(100g)あたり

ビタミンC(29 mg)

コラーゲンの合成にかかわるビタミンで、**ストレスから体を守る働き**があります。皮膚のシミやしわを防ぎ、傷や炎症の治りをよくする効果もあります。水溶性のビタミンで熱に弱い性質がありますが、**さつまいものビタミンCはでんぷんに守られているので壊れにくく、加熱しても効率よく摂取**することができます。

不溶性食物繊維(1.8g)/水溶性食物繊維(0.9g)

不溶性食物繊維は腸の中で水分を吸い込んで膨らみ、腸を刺激することで便通を促して**便秘の解消**に役立ちます。水溶性食物繊維は、**腸内環境を整える効果や血糖値の急激な上昇を抑えてくれるほか、コレステロールの吸収を抑制する効果**が期待できます。

豚肉とさつまいものピリ辛炒め

材料(2人分)

・豚肉	150g
・さつまいも	200g
・玉ねぎ	100g
・すりにんにく	1片
・しょうゆ	大さじ1
A 砂糖・すりごま	各大さじ1
・みりん	大さじ1
・一味唐辛子	適量
・ごま油	大さじ1

作り方

- ① さつまいもを皮つきのままラップで包み、電子レンジで500Wに4分かけ、一口大にカットする。
- ② ごま油を中火で熱し、①をさっと焼く。焼き色がついたら豚肉玉ねぎの順に加えて炒めあわせる。
- ③ ②にAを加え、蓋をして弱火で5分間煮る。



栄養成分(1人分): エネルギー390kcal、たんぱく質19g、脂質12g
炭水化物48g、食物繊維4g、ビタミンC 30 mg、食塩相当量1.8g

管理栄養士 松井 香代子

リレーマラソン部

リレーマラソン部は男女合わせて約30名の部員数で活動しています。

特に練習日は設けてなく、年間2・3回程度の鹿児島県主催の大会に参加しています。

大会ルールのほとんどが42.195kmをチーム内でタスキを繋げてチーム全員で走り切るといったものです。「鹿児島リレーマラソン」と検索すれば大会の様子が掲載されていますので、ぜひ調べてみてください。

「ただ走るだけなのはちょっと、、、」という方には「お肉」「スイーツ」「うなぎ」などが「走ったご褒美（参加賞）」として提供されるランニングイベントがあります。

1人が走る距離は0.7km～1.2km程度とそこまで大変な距離ではありません。入賞を目指しているということでもなく、参加することに意義があると思っているチームとなっています。

ここ数年はコロナの影響もありなかなか活動できていないのが現状ですが、普段運動していない、または走ることが得意ではない、そんな方でも気軽に参加し、楽しんでいただける部活動となっています。

長濱佑樹



鹿屋体育大学 サッカー部 通信

Vol.13

全日本大学サッカートーナメント（総理大臣杯）はベスト16

大学サッカー夏の全国大会である総理大臣杯 全日本大学サッカートーナメントが東北地方で開催されました。

1回戦 9/1金 11:00 松島フットボールセンター
鹿屋体育大 1-0 (0-0) 北海道教育大岩見沢校（北海道）

2回戦 9/3日 11:00 松島フットボールセンター
鹿屋体育大 1-4 (0-1) 中京大学（東海1）

鹿屋体育大学は3大会ぶり16回目の出場で、1回戦には勝利しましたが、2回戦でJリーグ内定6選手を擁する中京大学に1-4で敗れ、ベスト16で大会を終えました。手応えと同時に、多くの課題を実感することもでき、後期の九州大学リーグ戦やその先にある今期最後のインカレに向け、チーム力を高めていきたいと思っています。応援ありがとうございました。



池田病院は鹿屋体育大学サッカー部を応援しています！

九州大学サッカーリーグ 後期 予定

前期まで消化していた九州大学サッカーリーグですが、9/16より後期が始まります。前期の成績を引き継ぎ、12チームの総当たり戦を行います。最終のリーグ成績が3位以上の大学に、全日本大学サッカー選手権（通称 インカレ）の出場権が与えられます。鹿屋体育大学は現在3位で、1位の福岡大には勝点10の差がありますが、逆転優勝の望みも捨てず頑張りたいと思います。

12節 9/16土 13:30 vs. 佐賀大 @島原市営陸上
13節 9/18月 11:00 vs. 九州共立大 @島原市営陸上
14節 9/24日 11:00 vs. 熊本学園大 @鹿屋体大サッカー場
15節 9/30土 10:00 vs. 沖縄国際大 @沖国大グラウンド
16節 10/7土 11:00 vs. 日本経済大 @鹿屋体大サッカー場
18節 10/22日 11:00 vs. 九州産業大 @志布志陸上
17節 10/25水 17:00 vs. 西南学院大 @西南学院大田尻GF
19節 10/29日 11:00 vs. 九州国際大 @志布志陸上
20節 11/5日 11:00 vs. 宮崎産経大 @宮崎産経大G
21節 11/12日 11:00 vs. 日本文理大 @鹿屋体大サッカー場
22節 11/19日 13:30 vs. 福岡大 @ベスト電器スタジアム

吉田真那斗 U-22日本代表 アジア大会メンバー選出

弊部4年の吉田真那斗（浜松開誠館高出身）がU-22日本代表アジア大会（9/19-10/7）メンバーに選出されました。弊部からU-22日本代表への選出は初となります。ぜひご注目ください！（編集：マネジメントスタッフ 隅野美砂輝）

池田病院 外来診療表

10月

池田病院グループ
健康生活インフォマガジン

池田病院だより
あい・ことば

診療科目	月	火	水	木	金	土
総合内科	新山 寛季	今中大 ^{③⑭⑳} 岡村玲子 ^{⑩⑲}	和田 峻太郎	福 徳 聡	板 山 雄 亮	白 濱 浩 司
腎臓内科			池 田 徹	池 田 徹	古 城 卓 真	
透析内科	古 城 卓 真 大 塚 薫 大 潤 田	大 塚 薫 行 翼	古 城 卓 真 大 塚 薫 大 潤 田	古 城 卓 真 大 塚 薫 大 潤 田	古 城 卓 真 大 塚 薫 大 潤 田	大 塚 薫 行 翼 大 潤 田
腎炎専門外来		古 城 卓 真				吉 嶺 陽 造 ^⑳
血液内科	中 嶋 秀 人 詞	中 嶋 秀 人 詞	吉 満 誠	小 代 彩	福 徳 聡	中 嶋 秀 人 詞
脳神経内科	担 当 医			岩 田 真 一		池 田 賢 一 ^{⑦⑲}
消化器内科	山 筋 章 博	板 山 雄 亮		山 筋 章 博		山 筋 章 博 ^{⑭⑳} 板 山 雄 亮 ^{⑦⑲}
消化器専門外来			熊 谷 公 太 郎	小 牧 祐 雅	佐 々 木 文 郷	橋 元 慎 一 ^⑭ 樋 之 口 真 ^⑳
肝臓内科	今 中 大 井 戸 章 雄 ^⑳	今 中 大	平 峯 靖 也	今 中 大	今 中 大	今 中 大 ^{⑦⑲⑳} 柴 藤 俊 彦 ^{⑭⑲} 森 内 昭 博 ^⑲
消化器内科 内 視 鏡	板 山 雄 亮	山 筋 章 博	熊 谷 公 太 郎 山 筋 章 博 板 山 雄 亮	小 牧 祐 雅 板 山 雄 亮	佐 々 木 文 郷 山 筋 章 博	山 筋 章 博 ^{⑭⑲} 橋 元 慎 一 ^⑭ 樋 之 口 真 ^⑳
呼吸器内科	寒 川 卓 哉	上 野 史 朗	寒 川 卓 哉		上 野 史 朗 安 田 俊 介	
呼吸器外科	鬼 塚 貴 光	武 田 亜 矢 ^{③⑭⑲}		鬼 塚 貴 光		
糖尿病内科			大 保 崇 彦	上 久 保 定 一 郎 ^⑩	西 牟 田 浩	
循環器内科	東 福 勝 徳 神 園 悠 介	池 田 大 輔 東 福 勝 徳	東 福 勝 徳 大 坪 稔 拓	池 田 大 輔 神 園 悠 介	池 田 大 輔 神 園 悠 介	池 田 大 輔
循環器内科(不整脈外来)						田 上 和 幸 ^⑭
脳神経外科 脳・血管内科		富 士 川 浩 祥	富 士 川 浩 祥			
リハビリテーション科						川 津 学 ^⑦
整形外科		川 井 田 秀 文	瀬 戸 口 啓 夫 ^{①⑲} 坂 元 裕 一 郎 ^{④⑱}		黒 島 知 樹 ^{⑬⑲}	担 当 医
消化器外科	豊 崎 良 一				豊 崎 良 一	
放射線科(画像診断)	宮 川 勝 也	宮 川 勝 也		宮 川 勝 也	宮 川 勝 也	宮 川 勝 也
心臓血管外科		上 野 隆 幸			上 野 隆 幸	
乳腺外科	船 迫 和		船 迫 和	船 迫 和(手術日)	船 迫 和	船 迫 和
外 科			白 濱 浩 司	田 中 誠		
救 急 科	田 中 誠	田 中 誠	久 木 田 一 朗 田 中 誠	久 木 田 一 朗 富 士 川 浩 祥	田 中 誠	富 士 川 浩 祥
歯 科	奥 家 涼 子 澁 田 亜 沙 子	奥 家 涼 子	奥 家 涼 子 澁 田 亜 沙 子		奥 家 涼 子 澁 田 亜 沙 子	奥 家 涼 子
健診内視鏡	堀 之 内 史 郎	堀 之 内 史 郎	堀 之 内 史 郎	堀 之 内 史 郎		
血液内科		中 嶋 秀 人 詞	吉 満 誠	小 代 彩	福 徳 聡	
消化器内科	山 筋 章 博	板 山 雄 亮		山 筋 章 博		橋 元 慎 一 ^⑭ 樋 之 口 真 ^⑳
消化器専門外来			熊 谷 公 太 郎	小 牧 祐 雅	佐 々 木 文 郷	橋 元 慎 一 ^⑭ 樋 之 口 真 ^⑳
消化器内科 内 視 鏡	山 筋 章 博	板 山 雄 亮	熊 谷 公 太 郎 山 筋 章 博 板 山 雄 亮	小 牧 祐 雅 山 筋 章 博 板 山 雄 亮	佐 々 木 文 郷 山 筋 章 博 板 山 雄 亮	山 筋 章 博 ^{⑭⑲} 橋 元 慎 一 ^⑭ 樋 之 口 真 ^⑳
循環器内科	東 福 勝 徳		東 福 勝 徳			
脳神経外科 脳・血管内科	富 士 川 浩 祥					
呼吸器外科		梅 原 正 ^{⑩⑲}				
リハビリテーション科						川 津 学 ^⑦
整形外科	廣 津 匡 隆		担 当 医		上 釜 浩 平 ^{⑥⑲} 黒 島 知 樹 ^{⑬⑲}	
放射線科 (画像診断)	宮 川 勝 也	宮 川 勝 也		宮 川 勝 也	宮 川 勝 也	
乳腺外科	船 迫 和		船 迫 和	船 迫 和(手術日)	船 迫 和 ^{⑥⑲}	船 迫 和
救 急 科	田 中 誠	田 中 誠	久 木 田 一 朗 田 中 誠	久 木 田 一 朗 富 士 川 浩 祥	田 中 誠	白 濱 浩 司
歯 科	奥 家 涼 子 澁 田 亜 沙 子	奥 家 涼 子	奥 家 涼 子 澁 田 亜 沙 子		奥 家 涼 子 澁 田 亜 沙 子	奥 家 涼 子

【受付時間】 午前…8:30~11:00 午後…休診(午後診療は予約以外は休診となります) ※急患の場合この限りではありません。

※総合内科以外は必ずご予約の上、ご来院ください。

※かかりつけ医のある方は、必ず紹介状をご持参ください。(紹介状をご持参の場合もご予約が必要となります。)

予約・変更・お問い合わせ

外来診療予約・変更
TEL:0994-45-5278
FAX:0994-45-5259

放射線科
TEL:0994-45-5163
FAX:0994-45-5271

健康診断・人間ドック
TEL:0994-40-8782
乳がん検診も承ります。

歯 科
TEL:0994-43-6468

池田病院 医療法人青仁会 池田病院

〒893-0024 鹿児島県鹿屋市下祇川町1830番地 http://www.ikedahp.com/

☎ 109941-43-3434

☎ 109941-40-1117

通巻第153号 2023年10月1日発行 発行所/医療法人青仁会 広報委員会
〒893-0024 鹿児島県鹿屋市下祇川町1830番地 ※ご希望の方に無料配布いたします