

寺尾病院外来担当

※令和5年1月より外来担当がこちらに変更になります

外来診療案内

受付時間 午前 8:30~11:30
午後 13:00~16:30
※土曜午後、日曜祝日はお休みです

常勤医師外来担当

2023.1~

診療科	内科												整形外科	耳鼻咽喉科				皮膚科		
	内科				呼吸器内科						消化器内科									
医師名	城 誠也		吉村 文長		松本 充博		坂本 理		堀内 雅彦		牛島 健		高松 徹		寺尾 敏子		楠元 聡太		笹本 聖人	
	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM
月	●		●				●			●	内視鏡検査日	内視鏡検査日	●	●			●	●	●	●
火		●			●				●			●	●		●		●	●	●	第1,3,5
水	●					●	●						●	●			●	●	●	●
木			糖尿病内科		●						●		●				●			
金	●			●	第1,3	第2		第2以外	●		●		●	●			●	●	●	●
土			●						●				●							

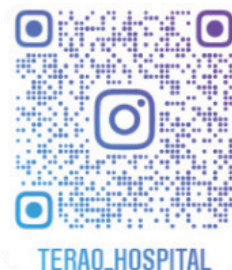
非常勤医師外来担当

2023.1~

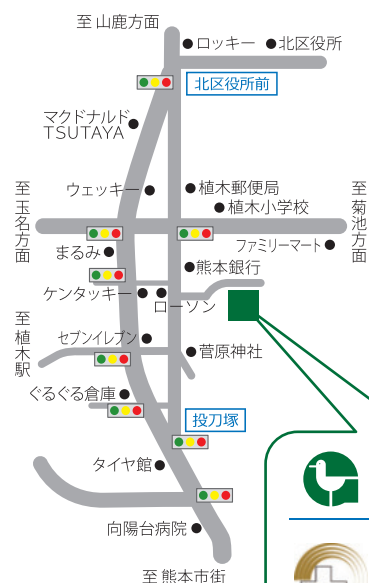
診療科	内科														耳鼻咽喉科					
	内科		呼吸器内科		循環器内科		消化器内科		小児科											
医師名	一二三 篤子		光武 孝倫		岡本 真一郎		副島 弘文		中村 太志		中野 暖		深堀 優		升井 大介		丸田 宏美		竹本 梨紗	
	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM
月						●		●												
火	●																			
水											●	●								
木														●	●	●		●		
金			第 2,4,5																	
土								月 1	第 2,4										第 2,4	

お知らせ

寺尾病院 Instagram 始めました。
是非一度覗いてみて下さい。



寺尾病院
てらりハ
寺sキッチン
ワクチン情報



交通アクセス

- ▶ 九州産交バス／熊本～山鹿線
寺尾病院前バス停より…徒歩約1分
- ▶ J R九州／J R鹿児島本線
植木駅下車…タクシーで約8分
- ▶ 自家用車／九州自動車道
北熊本スマートインターより…車で約7分
植木インターより…車で約10分
水道町交差点より…車で約30分

医療法人 寺尾会 寺尾病院

〒861-5504 熊本市北区小糸山町759
TEL:096-272-0601 / FAX:096-273-2759
URL <http://www.terao.or.jp/>

医療法人寺尾会 寺尾病院 広報誌



寺尾病院 だより。

Vol.32
2023.01

Winter





謹んで年頭のご祝辞を申し上げます。

旧年中は地域の皆さまには当院に多大なるご厚情を賜り心より御礼申し上げます。

世界中に流行しているコロナ禍の中、3回目のお正月を迎えることとなりました。その中において昨年、当院はスタッフ一丸となって発熱患者さまの外来診療をできる限り行いました。4月から呼吸器内科坂本先生、消化器内科牛島先生が入職し、共に発熱外来も担当しました。また、6月からは熊本市の強い要請を受け、感染患者さまの入院にも協力致しました。その結果PCR検査、入院治療およびワクチン接種それぞれを地域の民間病院として、かかりつけ患者さまの外来診療に差し支えない最大数を行うことができました。感染が流行している期間は入院患者さま、ご入所されておられる利用者さまにおかれましてもご家族との直接の面会を禁止し、タブレット端末越しのリモート面会とさせていただきます。ご不便をおかけしまして心苦しい限りであります。本年も一日も早いコロナの収束に向けて当院はできる限りの診療を提供して参ります。

当院は昨年3月に開院 90 年を迎えました。永きにわたり、地域医療に邁進できているのは、ひとえに当院に信頼をよせてくださる患者さま、ご家族の皆さまのお陰であると、深く感謝いたしております。加えて、来年3月には当院の側に特別養護老人ホームを竣工する予定です。当法人の関連施設として地域の要介護者の入所サービスを担う施設になります。入居者さま一人一人の医療や介護を総合的にマネジメントすべく、各サービスが連携して効率よく総合的に把握できる強みを生かして参ります。今年も皆さまのさまざまな需要に対応できる身近な病院としてどうぞご活用ください。

この新しい年が、皆さまにとってより良き年となりコロナ禍の一刻も早い終息を心より祈念致しまして、年頭の挨拶とさせていただきます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

令和5年 元旦

医療法人 寺尾会 理事長 寺尾 敏子



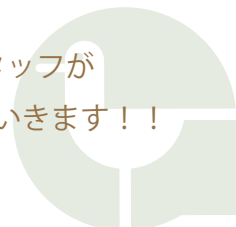
02 寺尾トピックス

永年勤続者

勤続 30 年	環境管理課 1 名
勤続 20 年	看護部 3 名
勤続 10 年	看護部 2 名
	リハビリテーション部 1 名

令和5年1月6日永年勤続者表彰式を行いました。長年のご功績に心より敬意を表し、お祝い申し上げます！どうか健康には十分にご留意いただき、今後とも地域の患者さまのためにますますのご活躍を祈念します。

寺尾病院ではこれからもスタッフが働きやすい環境づくりを頑張っていきます！！



Let's try!!

てらリハ通信

vol.14 肩がこる姿勢で過ごしていませんか？

えんばい
円背や猫背は肩こりになりやすい姿勢です。また姿勢をよくしようとして背中を反ったり、胸だけを張ったりすると、かえって肩こりが起きやすくなります。

立っているときの姿勢のポイント

- 1 膝を伸ばす
 - 2 下腹部に力を入れ骨盤を起こす
 - 3 肩甲骨を後方へ引き、胸を張る
 - 4 少しあごを引く
 - 5 頭を上から引っ張られる感覚、背筋を伸ばす
- ※横から見て耳・肩・骨盤・ひざ・外くるぶしの中心が一直線になるのがポイントです



座っているときの姿勢のポイント

- 1 浅めに座り、背もたれにもたれない
- 2 下腹部に力を入れ骨盤を起こす
- 3 背筋を伸ばす
- 4 目線 20～30度下に向く
- 5 座面の高さを調整する
- 6 パソコンなどは画面の角度を調整する

筋肉をゆるめるストレッチ



回数は3回を目安に
1回目から3回目にかけて
徐々に大きく動かしましょう。

おしえて栄養科っ！

皆さん、ジュースやお菓子にどのくらいの砂糖が入っているのか知っていますか？



↑飲み物やお菓子に含まれる砂糖の量↑

ジュースやお菓子には糖質が多く高カロリーのものが多いので、糖尿病や血糖が高めの方、過体重の方は出来るだけ控える必要があります。しかし、全く食べないというのではストレスが溜まって長続きしません。

👉そこで一工夫！👉

牛乳コップ1杯、チーズ1かけ、みかんを1～2個などの乳製品や果物に置き換えてみてはどうでしょうか？
少量でも満足感が得られ不足しがちなカルシウムやビタミンを摂れるのでおすすめです。