

寺尾病院外来担当

※令和5年4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

2023.4~

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		高松 徹		寺尾 敏子			楠元 聡太		笹本 聖人		
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				
月	●		●				●				●	●			●	●	●	●
火		●			●			●			●	●			●	●	●	●
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

2023.4~

診療科	内科										耳鼻咽喉科			
	内科		呼吸器内科		循環器内科		小児科		丸田 宏美		竹本 梨紗			
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	深堀 優	高城 翔太郎	丸田 宏美		竹本 梨紗				
	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	

MAP

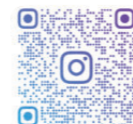


交通アクセス

- ▶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
- ▶JR九州/JR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
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

お知らせ

寺尾病院SNS一覧。是非一度覗いてみて下さい。



HP

Instagram

LINE

寺尾病院 だより。

Vol.34
2023.04
Spring



入社式
新人研修

おしえて
栄養科っ！

てしり通信
VOL.15

2023年4月3日入社式・新人研修



- 検査科 1名
- 看護部 3名
- リハビリテーション部 4名
- 法人事務局 1名
- 居宅介護支援事業所 1名
- 介護医療院 1名

当法人に、令和5年4月から11名の新たな職員をお迎えしました。入社後は新人職員研修を実施し、病院の概要や防災知識、接遇マナーの基本について学び現在は各部署に配属し、それぞれの研修を受けています。1日でも早く病院に慣れることを願っております。不慣れな点もあり皆様にはご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、職員一同、地域に愛され、貢献できるよう努力してまいりますので、よろしくお願いいたします。

おしえて栄養科!! レンジで簡単! 栄養強化わらびもち

(材料: 2人分)

- ・エプリッチとうふ風味 (フードケア製品) 1パック
- ・きな粉 20g
- ・スベラカーゼ Lite (フードケア製品) 3g
- ・黒砂糖 10g
- ・牛乳 大さじ 1/2
- ・黒ごま 2g

※フードケア製品はインターネットでご購入出来ます。



エネルギー 203kcal (1人分)
たんぱく質 11g
食物繊維 8.1g

(作り方)

- ①エプリッチと牛乳を混ぜ合わせ80℃以上になるよう600wレンジで1分半加熱する。
- ②①にスベラカーゼを加えしっかりと攪拌する。
- ③②をバットに流し冷蔵庫で冷やし固める。
- ④きな粉、黒砂糖、黒ごまを混ぜ合わせておく。
- ⑤わらびもちを食べやすい大きさに切り分け全体に④をまぶす。
- ⑥器に盛り付けて完成。

(コメント)

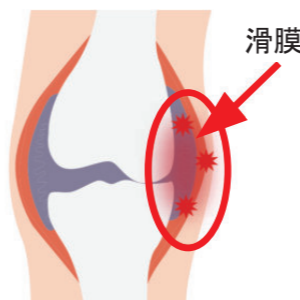
レンジを使って自宅でも簡単に作れる栄養強化された和菓子を考えてみました。エネルギーやたんぱく質を強化するため、栄養補助食品(エプリッチ)を使用しています。また片栗粉ではなくスベラカーゼ Lite を使用したことでべたつかずプルプルに仕上がりました。

Let's try!!

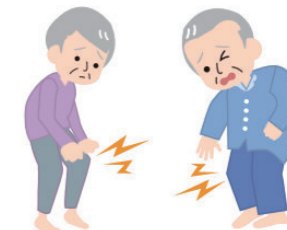
てらリハ通信

vol.15 よく耳にする変形性膝関節症とは?

- ・変形性膝関節症とは、膝の軟骨が少しずつ減少して、**変形**したり**骨がずれて**しまいます。
- ・**痛み**や**歩きにくくなる**など生活で困ったことが多くなる疾患です。
- ・特徴として**加齢**とともに**増えてくる**ことも分かっています。



骨と骨がぶつかり続けると軟骨がすり減って滑膜(関節を包む袋)の炎症が発生することも...



～膝の健康自己チェック～

1. 膝を曲げたり伸ばしたりすると膝の中でゴリゴリッ、コツコツ、ギュッギュッと音がする。 はい いいえ
2. 階段を降りているときに、不意に膝の力がカクンと抜けてしまう。 はい いいえ
3. 和式トイレのあと立ち上がるのは苦痛。正座も苦痛。 はい いいえ
4. 以前は「がに股」ではなかったのに、「気をつけ」の姿勢をとると両膝の間がこぶし一つ分離れる。 はい いいえ
5. 運動をし始めの時には膝が痛むが、続けていると痛みが取れていることが多い。 はい いいえ
6. 膝を曲げるとお皿の上が張った感じがして、少し膝が腫れている感じがする。 はい いいえ

はいが一つでも当てはまった方はご相談することをオススメします。

出典: 理学療法ハンドブック シリーズ7 変形性膝関節症より

★悪循環に注意★

例) 痛み→体を動かさない→力が弱り動かしにくい→歩くことが難しい
といったように生活の悪循環が発生してしまいます。この悪循環を発生させないためにも、**痛みが出ない範囲での運動や生活の工夫**を少しご紹介します。



クッション押しつけ運動
3秒ずつを15～20回 2セット



昇りは痛くない方
降りには痛い方を先に



痛みがある側と
反対の手に杖を持つ

お困りの方は寺尾病院整形外科外来にご相談下さい!!

