

	診療時間	月	火	水	木	金
外来	午前	坂口	山岡	山岡	坂口	山岡
	午後	山岡	吉田	吉田	吉田	坂口
訪問 診療	毎週火曜日 午前中	訪問週で変わります				
		坂口 又は 吉田				

小林病院基本理念

人間尊重の精神と人間平等の思想で全ての人の幸福を願い、地域医療と地域福祉に貢献します。

小林病院基本方針

- 1.お一人おひとりの思いをくみ取り、生命の尊厳と権利を尊重したチーム医療とチームケアを実践します。
- 2.地域の皆様のニーズに応え、信頼され、選ばれるための医療提供体制と快適な療養環境を整備します。
- 3.職員は職業人としての誇りと志を持ち、日々研鑽に励み、良質で安全なサービスの提供に努めます。
- 4.地域にあり続けるため、開かれた事業運営と健全な経営基盤を確立し、医療と福祉を通じて、永続的に地域社会の発展に貢献します。
- 5.職員の健康と安全に配慮すると共に、職員相互が信頼しあい、働きがいを実感できる職場づくりを目指します。

こばやし医療・福祉グループ

小林病院
小林病院介護医療院
TEL0964-28-2025

介護老人保健施設 桔梗苑
TEL0964-28-6811

相談支援センター 絆
TEL0964-28-7799

高齢者支援センターささえりあ城南
(地域包括支援センター)
TEL0964-28-1131

小規模多機能型居宅介護 くまのしょう
サービス付き高齢者向け住宅 くまのしょう
TEL0964-46-6000

障害者支援施設 くまむた荘
TEL0964-28-4680

介護老人福祉施設 祥麟館
TEL0964-28-7711



kobayashi



明けましておめでとうございます。
本年も職員一同精進してまいります。
よろしくお願ひ申し上げます。



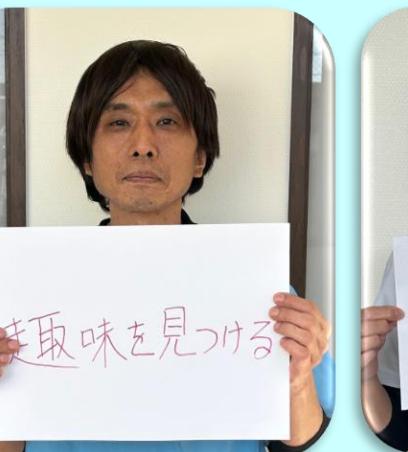
みなさんの今年の抱負は？



看護副主任
村上 智子



事務
紫垣 佳代子



栄養科
折式田 重樹



看護主任
松永 さゆり

クリスマスや年末年始の行事です

入院や入所をしていると季節を感じにくくなりやすいですが、レクリエーションや食事を通して日々の療養生活の中で少しでもご満足いただけるよう励んでおります。



介護医療院
介護福祉士
藤田 里沙

新入職員について～

9月下旬から小林病院でお仕事をしています。まだ分からぬ事ばかりですが頑張ります。私の興味はバレーをする事です。身体を動かす事が大好きです。

最近はスタバに行ってスイートミルクコーヒーを飲む事が好きで週1回のペースで通っています。小林病院は働きやすく人間関係もすごくいいです。



事務
中原 美樹

9月に入職しました、中原美樹と申します。主に病院の用度業務と健康診断の業務を担当しています。前職が接客業をしていて現職とは違う職種になるので、慣れない事や覚える事も沢山ありますが、毎日やりがいを感じながら楽しくお仕事をさせて頂いています。

趣味はアニメ鑑賞です。休みの日は色々なアニメを見て過ごしています。

仕事の面で皆様にご迷惑をかける事もあると思いますが、早く業務を覚えるように一生懸命頑張りますのでよろしくお願ひします！



医療療養病棟
看護師
岩岡 浩子

10月より2階の医療病棟に入職しました岩岡浩子です。当院の近辺市町村から通っています。趣味が多い夫と3歳と4歳の女の子の4人家族です。

私自身は物作りが好きで、縫物をしたり、今は庭にレンガサークルを作って楽しんでいます。

入職しまだわからない事で伺うこともあると思うますが、よろしくお願ひします。

熊本リレーマラソンに参加しました。 なぜか今、マラソンブーム到来！ 熊本城フルマラソン初出場 完走を目指します！



地域貢献活動

認知症サポーター養成講座へスタッフとして参加してきました！

隈庄小学校4年生へ認知症サポーターキャラバン西山さんによるご講義や動画後のグループワークにスタッフとして参加させていただきました。小学生のみなさんの「認知症の人の気持ちが分かった」「今度から困っていたらやさしく声を掛けよう」「自分たちで難しいときは周囲の人々に頼ろうと思う」「今日勉強したことを帰つてから家族に伝えようと思う」などの言葉が聞かれました。私たち医療介護従事者にとっての初心を思い出させてくれ、逆に励みになりました。



栄養科だより

新年、ゆるっと体を整えませんか？

お正月明けの体をリセット!!

年末年始は生活リズムが変わりやすく、体重が増えたり、胃腸の調子を崩したりしやすい時期です。「ちょっと体重が重いかも？体の調子がわるい？」と感じている方もいらっしゃるのではないでしょうか。無理のない範囲で生活を整えることが体調回復の第一歩となります。今回はお正月明けのからだをやさしく整えるコツをご紹介します。

① 胃腸を休める

- ・朝食を軽めに、消化しやすいものを！
- ・温かいスープやお粥もおすすめ
- ・よく噛むだけで満腹感UP！
- ・夕食は早めに軽めに済ませる

② 水分をしっかり摂る

③ 体重は毎日測らなくてOK！

- ・週2～3回で習慣の目安に（プレッシャーを与えないのが重要）

食事

・野菜、きのこ、海藻を摂る

食物繊維が豊富なこれらの食材は、便通を整え、満腹感を得やすくなります。

・良質なたんぱく質を摂る

鶏むね肉や魚、大豆製品など、低脂肪・高たんぱくな食品を意識して摂りましょう。

・塩分を控える

塩分の摂りすぎはむくみの原因になるため控えましょう。

・発酵食品を取り入れる

納豆やヨーグルト、キムチなどで腸内環境を整えましょう。

・糖質、炭水化物は控えめに

白米を雑穀米に変えたり、全粒粉パンを選ぶことで、過剰な糖質摂取を抑えましょう。

・温かい飲み物を飲む

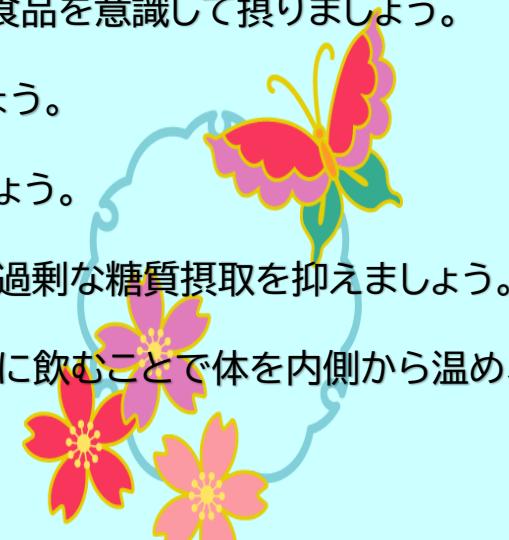
ショウガやトウガラシが入った飲み物や白湯をこまめに飲むことで体を内側から温め、代謝を促進します。

！注意！

- ・無理なダイエットは逆効果
- ・食事を抜く⇒かえってリバウンド
- ・糖質ゼロなど極端な制限⇒栄養バランス悪化
- ・持病がある方は自己判断でダイエットしない

お正月明けは体調を立て直す良いきっかけになります。

焦らず、できることから少しずつ生活リズムを整えるだけで、体は自然と軽くなっています。気になる症状がある場合は、いつでも当院へご相談ください。



脱!!正月太り!

おせち料理アレンジ

① 黒豆のヨーグルト和え

黒豆は甘いけど食物繊維が多く
ヨーグルトと合わせると血糖値が上がりにくい
“低GIおやつ”
腸内環境リセットにも◎



② なますで作る《さっぱりヘルシーちらし寿司》

なますの酸味、野菜がそのまますし酢、具材に。
砂糖を控えられ、さっぱり仕上がる。

- ・なますの汁気を軽く切る
- ・温かいご飯に混ぜる
- ・刻んだおせちの具材(かまぼこやエビなど)を乗せる

③ お煮しめで《根菜たっぷり雑炊》

お煮しめは根菜が多く低カロリー。
雑炊にすると“水分+温かさ+食物繊維で”満腹感大!!
胃を休めたいときに最適！

- ・煮しめを小さく刻む
- ・ご飯とだし汁と一緒に軽く煮る
- ・仕上げに溶き卵を落として完成！



④ 田作りの<香ばしふりかけ>

砂糖がついていても少量で風味が出る。
カルシウム補給にも！

- ・田作りを粗く刻む
- ・白ごま、刻みのりと合わせる
おにぎり、冷ややっこ、サラダのトッピングとしても◎



【症例のご紹介】

マラソン練習中に膝を痛めた患者さんのケース

—早期リハビリ介入で良好な改善を認めた一例—

マラソンの練習中に膝の痛みが出現し、走行時だけでなく日常生活でも不安を覚えるようになったとのことで、当院を受診された患者さんのご紹介です。初回評価では、太ももの裏側にある「ハムストリングス」が硬くなり、十分に伸ばせない状態であることが分かりました。この柔軟性低下により、本来しっかり力を出すはずの太ももの前側の中心にある「大腿直筋」がうまく働くかなくなり、その代わりに広筋群へ過度な負担がかかっていました。

さらに、膝のお皿(膝蓋骨)まわりの動きが硬くなり、膝を曲げ伸ばしするたびに引っかかるような不快感と痛みが生じている状態が確認されました。

そこで当院リハビリでは、

- ・ハムストリングスの柔軟性改善のストレッチ
 - ・大腿直筋を含む筋力バランスの再構築
 - ・膝蓋骨周囲の柔軟性向上を目的とした手技
 - ・走行フォームの確認と負担軽減の指導
- といった内容でリハビリを開始しました。



現在はまだ2回目のリハビリ段階ですが、筋の硬さや動かしやすさに明らかな改善がみられ、痛みも大きく軽減しています。早期に適切な評価と介入ができたことが、順調な回復につながっていると考えられます。

当院では、痛みの原因分析から日常生活・スポーツ動作の改善までを一貫してサポートするリハビリテーションを提供しています。

膝の痛みや身体の使い方に不安がある方は、一度ご相談いただくことで、安全に活動を続けるためのヒントが得られるかもしれません。今後も患者さんが安心して運動や趣味を楽しめるよう、継続して支援してまいります。

「走れる体を、もう一度」
身体のちょっとした違和感でも、どうぞお気軽にご相談ください。
私たちが伴走します。

