診療科		内科　胃腸科　循環器科 外科　整形外科				
	診療時間	月	火	水	木	金
外来	午前	坂口	※1	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	第 1･3･5週		第 2、4週		
		坂口		山岡		

※1
第1･3･5週
山岡

第2･4週
坂口

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

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

介護老人保健施設　桔梗苑
TEL0964-28-6811

障害者支援施設　くまむた荘
TEL0964-28-4680

相談支援センター　絆
TEL0964-28-7799

介護老人福祉施設　祥麟館
TEL0964-28-7711

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

小林病院　広報紙
令和7年4月号

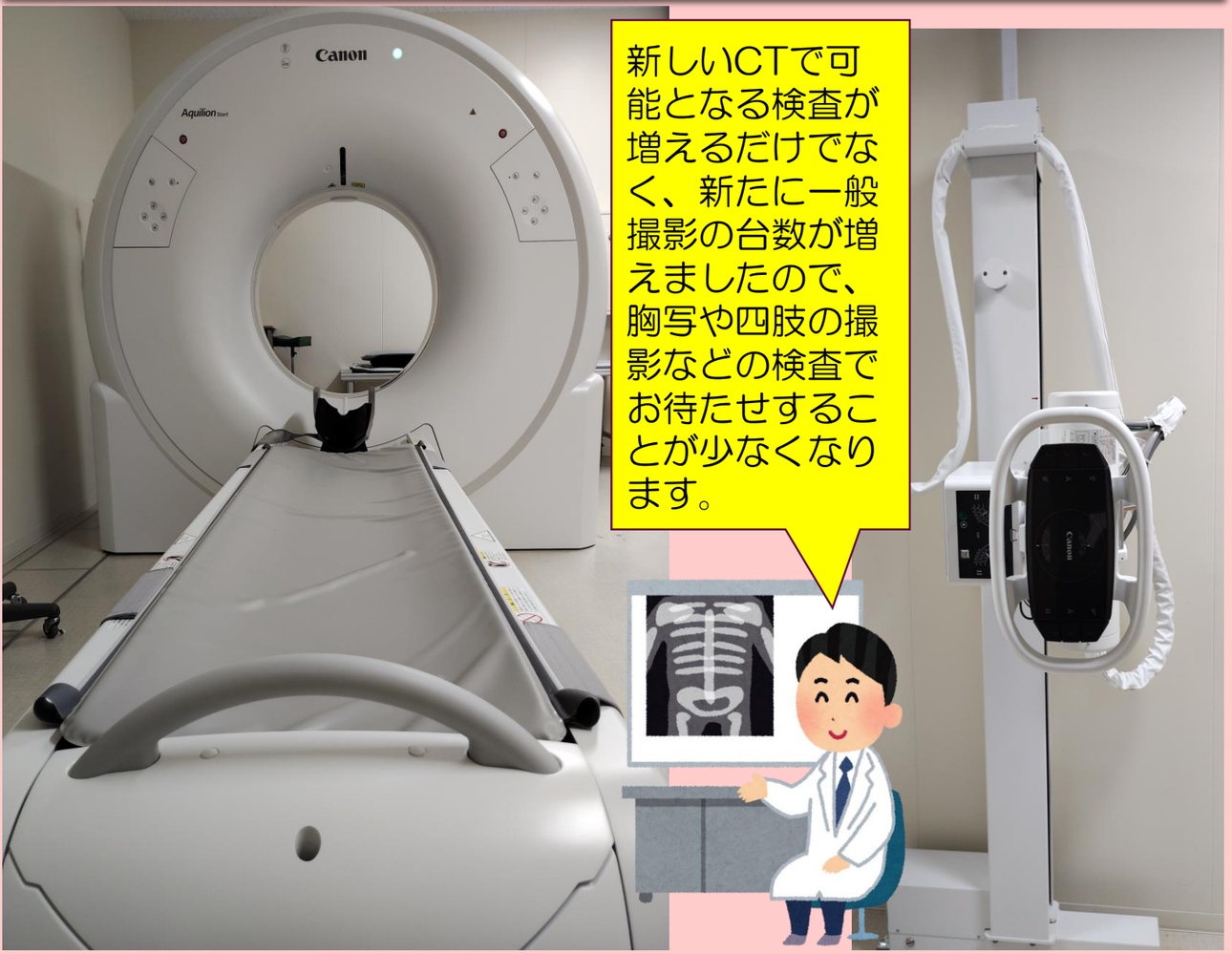
kobayashi

新入職医師のご紹介

令和７年４月より新たに当院へ入職されました。
よろしくお願いいたします。

氏名：吉田　健
担当：外来・病棟管理　等
専門：内科・総合診療科
ご挨拶：何でもお気軽にご相談ください。

新しいCTや一般撮影を導入しました！



新しいCTで可能となる検査が増えるだけでなく、新たに一般撮影の台数が増えましたので、胸写や四肢の撮影などの検査でお待たせすることが少なくなります。

新入職員について

受付事務
津田　恵美子

今年2月に入社した、受付の津田です。
以前勤めていた病院では健診業務を主に担当していました。医療事務の知識はまだまだ未熟ですが、毎日充実した時間を過ごしています。
休日は小学生の娘とよく出かけています。高校生の息子はあまり相手をしてくれません(笑)。学生時代はバレー部に所属していた事もあり、結構フッカルです。楽しい事大好き！平野紫耀大好き！です(笑)
仕事ではチームワークを大切に、自分自身常にアップデートできるよう頑張ります。どうぞよろしくお願いします。

医療療養病棟
看護師
柿本　佐代子

3月より医療療養病棟に入職しました柿本佐代子です。まだまだ立ち止まることが多くスタッフの皆様にご指導･アドバイスをいただきながら業務を行っています。個々の患者様に応じたケアが出来る様に努力していきたいと思います。色々な事を考えていると時々呼ばれても気が付かない事もあります。色々とご迷惑をお掛けしますが、よろしくお願いします。
休日は動画を観たり友達とお茶をしたりして過ごしています。年に数回会場でのライブ鑑賞が楽しみです。

ビハーラボランティア

熊本ビハーラの稲臣眞知子様に、その時々の野の花を題材に、生け花を生けていただいています。病院という空間に、ほっとするような安らぎを与えていただき、感謝申し上げます。受付に飾ってございますので、ぜひご鑑賞ください。

栄 養 科 だ よ り

ヘルシー!!簡単!!お豆腐生チョコ!!

【材料】

・絹ごし豆腐	1丁
・ココアパウダー	80g
・砂糖	100g

【作り方】

材料を全てフッドカッターにかけ、
なめらかになったら冷蔵庫で冷やす。

⚠ホイッパーで混ぜる場合は
裏ごしすると豆腐感が無くなりなめらかになります。

当院のおやつとしても提供しているお豆腐生チョコ。
一般的な生チョコ100g約500kcalに対し、お豆腐生チョコは半分以下のカロリーなので甘いものは控えたいけど、どうしても食べたい！と言うときにおすすめです。
砂糖をはちみつに替えるとより身体にいいスイーツになります。

リ ハ ビ リ 室 よ り

2025年度スタート！
春に運動するメリット、注意点について

「今年こそ、ダイエットを成功させる！」
「理想のカラダを手に入れる！」

そんな目標を立てた人も多いのでは？では、さっそく今から始めましょう♪　新年度の今こそ、ダイエットの始めドキ。ダイエットを成功させるコツ、オススメの運動法などを順に解説します。

①基礎代謝が上がり、脂肪を効果的に落とすことができる

寒い時期は基礎代謝が上がりやすいので、冬から春にかけて運動を取り入れると脂肪を効果的に落とすメリットがあります。ダイエット中の方や普段から運動習慣がない方は、今からでも運動を始めてみるのもよいでしょう。

基礎代謝量は、じっと安静にしていても消費するカロリーです。基礎代謝量が高いと消費カロリーが大きくなるため、身体に蓄えられている脂肪を落としやすくなります。基礎代謝量は夏に低く冬に高くなる特徴があるので、効率よく脂肪を落としたい方は寒い時期に運動を取り入れるのがおすすめです。

②冷えによる身体の不調を予防できる

季節の変わり目で寒くなったり、熱くなったりで身体の不調が起こりやすい季節です。特に運動は冷えによる身体の不調を予防する効果が期待できるので、健康のために運動習慣を継続するとよいでしょう。

また、屋内と屋外の気温の差が大きくなると、自律神経が乱れて体調を崩しやすくなってしまいます。血行を促す運動は自律神経をコントロールするのに効果的なので、気温の変化がでやすい今の時期にぜひ運動を取り入れてみてください。

おすすめの運動

- 散歩、ジョギング
- 階段昇降
- スクワット

運動に際して、自身に合った運動や負荷量、運動時の関節痛等のお悩みは当院リハビリスタッフまでご相談下さい。

注意点

- 水分補給を行う
- 準備運動を丁寧に行う
- 体温調整が行いやすい服装で行う

口から食べる重要性

食べ物を口から食べることは五感を刺激し、脳を活性化させます。
絶飲食中でも口腔ケア、マッサージを行う事が脳に刺激を与えます。
意外かもしれませんが、口から食べない人こそ口腔ケアが重要なんです。

口から食べる事が出来なくなった場合、患者様によっては経管栄養が行われる事があります（鼻からのチューブや胃ろうチューブを通して栄養を入れる方法）。
経管栄養を行っている人は唾液の分泌が減って自浄作用が低下し、口腔内細菌が増殖し、口臭が強くなり舌苔も増えやすくなります。もともと嚥下障害がある高齢者では肺炎を引き起こす原因にもなります。これを防ぐためには、口腔内の清潔が重要です。経管栄養を行っている方は、口腔内が汚れやすく、また口から食べない為に機能も低下しがちです。口腔ケアは、口の中をきれいにし肺炎のリスクを減らし唾液の分泌を促進させたり口腔周囲菌を刺激して口腔機能を維持、増進する効果があります

口腔ケアのメリット

1.虫歯や歯周病などの細菌を原因とする病気を防ぐ事ができる
2.唾液の分泌が促進される事で味覚が改善する。
3.誤嚥性肺炎は高齢者の命に関わる事もある怖い病気なので、しっかり予防する事が重要です。
4.口腔ケアには機能的口腔ケア（口の中の機能を保つためのケア）も含まれます。具体的には、嚥下機能を鍛えるトレーニングや口のマッサージなどがあります。

口腔ケア不足によるデメリット

歯周病は唾液や血液で運ばれて全身の疾患を引き起こします

誤嚥性肺炎　脳梗塞　心内膜炎
糖尿病　心筋梗塞　動脈硬化

口腔ケアを怠ってしまうと肺炎もそうですが、認知症や老化、寿命等に影響すると言われています。日頃のケアを大切に行いましょう。