

上町いまきいれ病院 広報誌

TAKE FREE

ご自由にお持ちください

上町ライフ

かんまち

vol.02
2024.autumn

「あなたらしく生きる」
を支える



医事課と各診療科受付



公益社団法人昭和会 KANMACHI IMAKIIRE HOSPITAL

上町いまきいれ病院

ドクター
紹介



公益社団法人昭和会 KANMACHI IMAKIIRE HOSPITAL

上町いまきいれ病院

当院に勤務する医師（常勤医8名、非常勤医1名）をご紹介します。



医師へ質問

- Q1、ひとこと（座右の銘等）
- Q2、休日の過ごし方や趣味
- Q3、専門診療科（その他 資格等）

丸山 芳一 院長

まるやま よしかず

- A1：院長4年目です。
厳しい医療界を実感しております。
- A2：「今年の趣味」は「筒井康隆・阿刀田高・嵐山光三郎・ブラームス」です。毎年変わります。
- A3：神経内科、血液凝固、輸血、HIV

花園 幸一 医師

はなぞの こういち

- A1：笑う門には福来たる
- A2：カフェ巡り、散歩
- A3：一般内科、感染症、産業医、消化器科、外科

林 茂昭 副院長

はやし しげあき

- A1：七転八起
- A2：映画、ドラマ鑑賞
- A3：脳神経内科

山内 常一郎 医師

やまうち じょういちろう

- A1：患者様を大切に
- A2：散歩、ドライブ、パチンコ、ゴルフ
- A3：整形外科



二木 真琴 医師

ふたき まこと

A1：秘すれば花

A2：卓球、クラシック音楽

A3：内科、血液内科

古江 恵理 医師

ふるえ えり

A1：温良恭儉

A2：買い物

A3：眼科



北國 陽 医師

ほっこく あきら

A1：親しみやすい雰囲気
づくりを心がけてい
ます

A2：テニス、筋トレ

A3：眼科

今給黎 尚典 医師

(会長・非常勤)

いまきいれ たかのり

A1：一期一会

A2：読書、音楽鑑賞、
パソコン入力(南風録
と春秋)時々ゴルフ

A3：整形外科



澤園 愛紗 医師

さわその あいしゃ

A1：生まれてからずっと
鹿児島で過ごしてきま
した。大好きな鹿児島の
医療に貢献できるよう
頑張ります。

A2：おいしいご飯屋さん
巡り、旅行

A3：眼科



リハビリ テーション課

転倒予防

健康寿命を伸ばしましょう

あなたの身近に転倒リスクが潜んでいるかも！？

65歳以上の後期高齢者の3人に1人は1年間に1回以上転倒するといわれています。また、転倒すると3人に2人は何らかのケガをすることがわかっています。では、転倒はどのような原因によって起こるのでしょうか？それはひとつの原因ではなく、筋力低下やバランス能力の低下、また認知面の低下や栄養や服薬など多岐にわたります。そして、つまずきやすい段差や滑りやすい浴室などの環境的要素も加わります。

運動習慣で転倒を予防しましょう

大事なのは筋力強化と有酸素性運動です。有酸素性運動は散歩や水中歩行などがあります。今回は、オススメの筋力強化運動をご紹介します。

クラムシェル(お尻の運動)



- 1.横になって膝を90度に曲げ、お腹に力をいれます。
- 2.足を上に開きます。このとき骨盤が後ろに開かないようにしましょう。
- 3.足をパタンと閉じないようにゆっくり閉じます。

☆最初は10回から始めて回数やセット数を増やしていきましょう！

しりとり足踏み運動 (脳トレと足の筋トレ)



- 1.椅子に座ってなるべく早く足踏みをします。
- 2.足踏みをしながら15秒程度、1人でしりとりをします。
- 3.休憩をとりながら3セットしてみましょう。

☆しりとりだけでなく、野菜や動物などの種類を言うのもオススメです！

スクワット(足の運動)



- 1.手すりを握り、膝を30度くらいゆっくり曲げます。
- 2.曲げていくときに膝が爪先より前に出ないようにしましょう。

- 3.10回程度繰り返します。

☆後ろに椅子を用意すると安全です。

⚠️ どの運動も痛みがある場合は控えてください。また、運動は続けることで効果がでます。少しずつ無理なく続けましょう。

是非！転倒予防教室へ！

当院では定期的に無料で転倒予防教室を行っています。リハビリの専門家が指導いたします。

「健康寿命を延ばしたい」、「転倒予防について詳しく知りたい」、そんな方はぜひ、お越しください。詳細はInstagramやホームページ、または当院スタッフまでお気軽にお問い合わせください！



栄養管理課

免疫力を高めて
ウイルスに負けない
身体を作りましょう！！



鮭のホイル蒸し焼き

【材料(2人分)】

生鮭(切り身) ……………2切れ
塩 ……………ひとつまみ
にんじん ……………1/4本
えのき ……………1/2株
しめじ ……………1/3株
小松菜 ……………1/5束
サラダ油 ……………少々
酒 ……………10cc
だし汁 ……………30cc
淡口醤油 ……………10cc
レモン ……………適量
水(フライパンに注ぐ) …適量

※調味料はポン酢(適量)でも良いです。

エネルギー 120kcal、
たんぱく質 17.2g、
脂質 3.6g、食塩相当量 1.3g

【作り方】

- 1 生鮭に塩をふる。
- 2 にんじんは千切り、えのき、しめじは石づきを切り子房に分ける。小松菜は 3cm 程度に切る。
- 3 アルミホイルを約 30cm の長さにカットしておき、サラダ油を塗る。
- 4 1 人分ずつ、鮭、きのこ、にんじん、小松菜を乗せて酒をふり、調味料をかけてアルミホイルを閉じる。
- 5 4 をフライパンに並べてその周りに水を注いでフタをし、中火で 4 分、弱火にして 7 ～ 8 分程度蒸し焼きにする。
- 6 火が通ったらフタを取り、皿にホイルごとのせて、レモンを添えて完成。

栄養管理課より

丈夫な身体をつくるには、肉、魚、卵、大豆製品などの良質なタンパク質を摂取することが大切です。きのこに含まれる食物繊維は腸内環境を整え、免疫力を高めます。また、にんじんや小松菜などの緑黄色野菜にはカロテンやビタミン C などが豊富に含まれており、免疫力を高める効果があります。鮭と野菜と一緒に蒸し焼きにするだけの簡単レシピで、大切な栄養素を摂取できる 1 品です!!



かんまち 健康・医療講座

上町いまきいれ病院では、どなたでも無料で参加いただける医療講座を開催しています。知ることは病気予防&治療の第1歩。

さまざまな医療の話題を詳しく、わかりやすく多職種の医療従事者で解説いたしますので、ご自身の健康増進のためにぜひご参加ください。

かんまち健康・医療講座予定表 (15:00より当院4階会議室にて開催)

日にち	内 容	担当部署	講 師
2024年11月19日(火)	白内障の病態と治療	視能矯正課	視能訓練士 川畑 真澄
2024年12月18日(水)	在宅での医療や サービスについて	在宅診療課	保健師 生野 雅子
2025年 1月15日(水)	がんのお話	内科	医師 花園 幸一
2025年 2月19日(水)	マイナンバーで より良い医療を	医事課	事務 東 貴史
2025年 3月19日(水)	薬の正しい飲み方を 知ろう	薬剤課	薬剤師 神門 優子
2025年 4月16日(水)	「人生会議」 してみませんか	看護部	看護師 船木 泉
2025年 5月21日(水)	臨床検査について ～採血管のひみつ～	臨床検査課	臨床検査技師 原園 真由美



定員約10名・完全予約制

参加希望の方は、お電話で
ご予約をお願いします。
なお、講座内容・講師は
変更になる場合があります。

ご予約・お問い合わせは

上町いまきいれ病院 外来8番窓口

☎099-222-1800

電話対応時間：月～金 8:30～16:30

上町 ときめき スポット

vol. 1

haf coffee stop

第1回の上町ときめきスポットの紹介は11月にオープン1周年を迎える『haf coffee stop』さんです。上町いまきいれ病院より徒歩3分。内村建設さんの1階にお店はあります。店内に入ると笑顔の素敵な店員さんが迎えてくれます。コーヒーの良い香りと心地よい音楽が流れており、ひと目が気にならない席の配置や1人でも座りやすいカウンター席もあり居心地が良い空間です。メニューも豊富で本格的なコーヒーはもちろん、季節に合わせたドリンク、時には店長直々に焙煎したコーヒーを飲める日もあります。軽食もあり、自家製スイーツも絶品です。店内での飲食はもちろん、テイクアウトもOK。お近くに来た際はぜひ立ち寄ってみてはいかがでしょうか。



(1) コーヒー豆販売もしています (2) キャベツとベーコンのオープンサンド (3) 笑顔が素敵な店長のShinnosukeさん



haf coffee stop

ハフ コーヒー ストップ

所在地: 鹿児島市上本町2-12内村建設1階

電話番号: 070-5667-1241

定休日: Instagramにてお知らせいたします

営業時間: 8:00~17:00 (Mon-Fri)

9:00~18:00 (holidays)

駐車場: 7台 駐輪場: あり

支払方法: ☒現金 ☒カード ☒電子マネー



@HAF_COFFEE_STOP



上町いまきいれ病院 外来診察予定表

令和6年11月1日現在

窓口	診療科	月		火		水		木		金		土/日 祝日
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	
1階	脳神経内科	はやし 林 茂昭	休診	まるやま 丸山 芳一	休診	丸山 芳一	休診	丸山 芳一	休診	林 茂昭	休診	
	内科	ふたき 二木 真琴	はなその 花園 幸一 ※予約・新患のみ	くぼ 久保 忠弘	久保 忠弘	とみよし 富吉 有佳	二木 真琴	花園 幸一	花園 幸一 ※予約・新患のみ	久保 忠弘	二木 真琴	
		休診		うちむら 内村 裕子	内村 裕子	休診		内村 裕子	内村 裕子	休診		
	糖尿病内科 ※要予約	すえなが 末永 悠 (第1,3,5週)	末永 悠 (第1,3,5週)				休診					
		うえの 上野 尚子 (第2,4週)	上野 尚子 (第2,4週)									
	整形外科	やまうち 山内 常一郎	山内 常一郎 (第1,3週) 15:30受付終了	山内 常一郎	いまきいれ 今給黎 尚典	山内 常一郎	やまだ 山田 佳奈	山内 常一郎	山内 常一郎	うちむら 内村 暢幸	内村 暢幸	休診
B1階	眼科 ※要予約	ふるえ 古江 恵理	古江 恵理 (第5週)	古江 恵理	古江 恵理 (第5週)	休診	古江 恵理	古江 恵理	古江 恵理 (第5週)	古江 恵理	古江 恵理 (第5週)	
		ほっこく 北國 陽	北國 陽 (第2,4,5週)	北國 陽 (第1,3,5週)	北國 陽 (第5週)	北國 陽	北國 陽	北國 陽 (第5週)	北國 陽	北國 陽 (第5週)	北國 陽	
		さわその 澤園 愛紗	澤園 愛紗 (第1,3,5週)	澤園 愛紗 (第2,4週)	休診	澤園 愛紗	澤園 愛紗	澤園 愛紗	澤園 愛紗 (第5週)	澤園 愛紗	澤園 愛紗 (第5週)	
		休診		うえむら 上村 昭典 (第1,2,3,4週)			休診			上村 昭典 (第1,2,3,4週)	上村 昭典 (第1,3,5週)	
	リハビリ テーション科 ※要予約				休診					いしまる 石丸 夏姫 (第1,3週)	石丸 夏姫 (第1,3週)	



公益社団法人昭和会 KANMACHI IMAKIIRE HOSPITAL

上町いまきいれ病院

〒892-0854 鹿児島市長田町 5 番 24 号
☎099-222-1800 FAX 099-226-3366

開院時間

8:15~17:00(外来診療終了時)

受付時間

午前 8:30~11:30 午後 13:30~16:30

診察時間

午前 9:00~12:00 午後 14:00~17:00

診療予約受付時間

14:00~16:30

休診日

土、日、祝日、年末年始(12/31~1/3)

駐車場

65台(内、障害者用4台)
外来診療で来院された方**3時間無料**
※受付にてサービス券をお受け取りください。
(当日のみ利用可)



上町いまきいれ病院
公式 HP/SNS



公式HPinstagram

