

理念

誠実であたたかい 保健・医療・福祉サービスを提供し 地域の安心と発展に貢献する

地域の「かかりつけ医」「寄り添医」として

10月から金森医院に副院長としてお世話になります。「齋田」と書いて「ときた」と読みます。気軽に「トッキー」と呼んでください。では、簡単ですが、自己紹介します。

熊本大学医学部を卒業後、第一外科に入局し、熊本地域医療センター、山鹿市立病院で消化器系中心の一般外科を経験しました。その後、大学院での学位取得、植木病院での外科臨床を経て、熊本大学大学院医学研究科分子病理学教室での研究生活、九州看護福祉大学でのコメディカル教育も経験しました。その間も民間の診療所の非常勤医師として地域医療には継続して携わっています。

私は、医療は日常生活を構成する必須要素の一つと考えています。これまでの経験を生かしながら、地域のみなさんの日常生活に健康面での安心を提供し続けることがこれからの私の仕事です。地域の「かかりつけ医」として、そして一人の人間として、みなさんと共に笑い共に泣ける「寄り添医」になれるように頑張りますので、どうぞお気軽に声をかけてください。

趣味は音楽で、学生時代は吹奏楽部や軽音部に所属してトランペットを吹いていました。現在はジャズのセッションに参加する程度ですが、かつてはジャズバンドを組んで、多いときは月1回、熊本市内のお店でライブ活動をしていた時期もあります。趣味を活かして、音楽も活用しながら地域の健康に貢献したい、と思っています。まずは金森会に軽音部を立ち上げなければ!・・・、とひそかに画策中ですので、興味のある方はぜひトッキーまでご連絡ください(^.^)



金森医院副院長

齋田 和 孝



診療担当医表

平成30年10月1日現在

		月	火	水	木	金	土
8:30	午前診察	医師	金森 正周	金森 正周	糖尿病外来(予約制) 金森 正周	金森 正周	(第1週) 金森 正周 齋田和孝・木脇祐聡
			(10時から診療開始) 濱田 勢治				(第2週) 濱田勢治・木脇祐聡
			齋田 和孝	齋田 和孝	齋田 和孝	齋田 和孝	(第3・4・5週) 濱田 勢治 齋田和孝・木脇祐聡
12:00	検査			胃内視鏡検査 超音波検査	胃内視鏡検査 超音波検査	超音波検査	胃内視鏡検査 超音波検査
						木脇 祐聡	大腸内視鏡検査 胃内視鏡検査 超音波検査
14:30	午後診察	医師	(病棟回診後) 濱田 勢治	濱田 勢治	濱田 勢治	吉田 伸子	循環器外来(予約制) 花田 保之
				齋田 和孝 (病棟回診後)	齋田 和孝 (訪問診療後)	齋田 和孝 (訪問診療後)	濱田 勢治
				木脇 祐聡	木脇 祐聡	木脇 祐聡	木脇 祐聡 (訪問診療後)
17:45	検査				大腸内視鏡検査 (第2・3・4週)		～12:30

金森正周：外科・胃腸科・内科・リハビリ科・東洋医学科

濱田勢治：外科・胃腸科・内科・リハビリ科

齋田和孝：外科・胃腸科・内科・リハビリ科

木脇祐聡：内科・腎臓内科・糖尿病科

吉田伸子：内科・麻酔科

※ただし、都合により急きょ変更する場合がございます。
ご了承ください。

※内視鏡検査・超音波検査は予約が必要です。



お知らせ



7月2日より、受付事務の委託会社が変わったため、新しい事務スタッフに変わっております。

不慣れな点が多く、皆さまにはご迷惑をおかけします。



老化・認知症予防は運動が一番!!

まちなかリハビリ トレーニング倶楽部



まちなかリハビリでは一般向けの介護予防トレーニング教室を実施しています。**介護保険の認定をお持ちでない方**で、腰や膝の痛みでお困りの方や運動習慣を身につけたい方などお気軽にご相談下さい。専門職がいるジム感覚で利用できる施設です。

初回の体験は無料になります! あなたも気軽に運動してみませんか? 明るく、元気なスタッフがお待ちしております!



水曜日・土曜日 9:00～11:00 1回 1,000円 〈送迎 片道300円(宇土市内)〉
健康チェック後運動スタート

詳しくは まちなかリハビリまで… 27-5151 担当: 伊藤 本田

在宅介護手当のお知らせ

宇土市では、福祉の充実のため「在宅介護手当」を支給しています。
今年度は、平成30年10月1日～10月31日の期間に申請受付になります。

対象者

- ・平成29年9月1日～平成30年8月31日まで在宅にて常時介護を行った方
(入院、入所、通所サービスの利用が1年間を通して120日以内)
- ・過去1年間、要介護3, 4, 5の方

※要介護者及び介護者とも宇土市に在住し、基本台帳に登録されている方に限ります。

手当額

要介護者一人につき、年額12万円(但し要介護3の方は年額6万円)
※申請につきましては、下記の事業所へご相談下さい。

お問い合わせ

宇土市地域包括支援センター	0964-24-1555
あさひコート	0964-23-5266
景雅苑	0964-27-1010





秋の食材の保存方法



昨今では、食材の多くは1年を通して出回っていますが、同じ食材でも旬のものは安価で、新鮮で栄養価が高く、その時期に起こりやすい体調不良をカバーする効能が期待できる成分が多く含まれています。その土地で取れる季節ごとの食材「旬のもの」を知り、料理に上手に取り入れてみましょう。

食 材	保存方法・保存期間(目安)	豆 知 識
 シイタケ(旬:9~11月)	生の物は、ラップに包んで冷蔵庫で保存。冷凍保存すると風味が良くなります。石づきを取り水気を拭き取って、冷凍庫に入れます。干した物は、常温で暗い所で保存します。 ○冷蔵庫…約2週間 ○冷凍庫…約1ヵ月	血中コレステロールを抑えて、血液をサラサラにします。生よりも、干した物のほうが栄養価が高く、生活習慣病全般に効果があるとされています。
 サツマイモ(旬:9~12月)	15℃前後の常温で保存します。暖かい気候で育つ野菜なので、冷蔵保存には向いていませんが、一度ゆでたり、調理した物は冷凍保存ができます。 ○常温で4~7ヵ月	美しい肌を作り、便通を調べて大腸ガンの予防にも効果的です。
 サンマ(旬:9~10月)	冷蔵は内臓を取り除き血を水で洗い流し、水気を拭いてラップやビニール袋に入れ、チルド室または冷蔵庫の一番冷える場所で保存する。頭を取る方が鮮度が保たれる。冷凍は内臓と頭を取り、一匹ずつラップに包みフリーザーパックに入れて保存する。 ○冷蔵庫…約2~3日 ○冷凍庫…約2~4週間	さんまに含まれるEPAやDHAには、血液をサラサラにする成分や脳細胞を活性化させ、頭の回転を良くする効果があり、脳梗塞や心筋梗塞などの病気や認知症の予防に効果があります。ビタミン・鉄分・カルシウムなども含まれており、美容にも効果的です。
 梨(旬:7~10月)	密封して冷蔵庫で保存します。買った時の成熟度により日持ちが変わるので、できるだけ早めに食べましょう。 ○幸水・豊水…約7日間 ○二十世紀…約2週間	成分の88%は水分ですが、体内の水分調整を行うカリウムが多く含まれているため、解熱作用があります。甘み成分のソルビトールは、せきやのどの痛みを和らげます。

管理栄養士 おすすめ レシピ



栄養価を捨てない さつま芋の焼肉のたれ炒め

※さつま芋はよく洗い、皮ごと料理するのが栄養価を捨てないポイントです。

材料：(2人分)

1人分：エネルギー424kcal 食塩2.1g

さつま芋 ……200g
 豚ばら肉 ……100g
 玉ねぎ ……100g
 しそ ……3枚
 サラダ油 ……小さじ1
 焼肉のたれ ……大さじ3
 塩こしょう ……少々



作り方

- ①さつま芋を良く洗い皮ごと一口大にカットし耐熱皿に入れラップをふんわりかけレンジで3分程加熱する。(竹串がスーッと通ればOK)
- ②玉ねぎは薄切り、豚肉は一口大にカット、しそは手で細かくちぎる。
- ③フライパンにサラダ油小さじ1を熱し、豚肉、玉ねぎを炒める。
①を加えて炒め合わせ、焼肉のたれ、塩こしょうで調味する。
- ④皿に盛り付け、しそをちらして出来上がり。

☆ 豚ばら肉を豚もも肉に変えると100KCal減らすことができます。

さつま芋の栄養素といえば食物繊維が豊富で便秘に良いことを知っている方は多いと思いますが、さつま芋の栄養素はそれだけではありません。風邪予防に効果があるビタミンC、血圧低下に効果があるカリウムと、ビタミンやミネラル等様々な栄養素が含まれている栄養バランスの良い食品です。

秋が旬のさつま芋、てんぷら、焼き芋、大学芋等好みの調理方法で楽しんでください。



職 員 紹 介



デイサービスすみよし
介護福祉士
中嶋 繁子

私の故郷は、鹿児島県南さつま市笠沙町黒瀬というところ
です。

芋焼酎が好きな方
は黒瀬杜氏という名

前を知っていらっしゃるかと思います。

明治30年代より黒瀬杜氏は杜氏・蔵子として焼酎
醸造を行っています。

現在、笠沙町黒瀬には、“杜氏の里・笠沙”という建
物があり、黒瀬杜氏の技と手作り本格焼酎の味を紹
介しています。

鹿児島へ旅行に行かれる際は是非お立ち寄り下さ
い。ちなみに、私は全く飲めません…



金森医院
看護師

小山 香織

グリーンカーテン
とまではいきません
が、リビング前に朝
顔を植えています。
ゴーヤほど葉は茂り
ませんが、花が毎日

咲いています。

去年は途中で枯らしてしまったので、今年はまめに
水やりをしています。

となりのプランターにはミニトマトを植え弁当の一
品となってくれています。

暑い中での一つの楽しみです。



第17回 くまもと障がい者スポーツ大会に参加しました!!

5月20日(日)に熊本県民総合運動公園陸上競技場で行われた大会に見崎さんが参加され見事ト
ップの成績で入賞されました。

見崎さんは車いす生活で高校1年生、普段の生活でも努力されている中ボール投げ競技参加を
目指し練習を続けてきま
した。

金森会リハビリスタッ
フは参加に向けて支援さ
せて頂き当日はサポー
ターとして同行しました。

今後も地域の中でこ
のような取り組みを積極
的に行っていきます。



インフルエンザ予防接種のお知らせ

接種開始予定：10月1日(月)

金森医院の接種対象者：小学1年生以上

費用：一般の方……………4600円

宇土市の小学生、中学生、
65歳以上の方 ……………2200円

※助成は、1回目の接種に限られます。

詳しくは金森医院受付
(0964-22-0017)へ
お問い合わせ下さい。

献血のご協力、ありがとうございました。

8月28日(火)に献血があり、16名の方にご協力いただきました。
ありがとうございました。

次回の予定：2月ごろ

平成30年行事予定

10月

- インフルエンザ予防接種開始(1日～)
- 当番医(7日)
- デイサービスはなぞの健康教室
- あさひコート秋祭り(27日)

11月

- 糖尿病教室(17日)
- 当番医(25日)

12月

- 宇土市特定健診終了(28日まで)

《糖尿病教室 参加者募集中》

◎日 時：11月17日(土)

10時～12時予定

◎場 所：金森医院通所リハビリ室

◎参加費：500円(食材代として)

【内 容】

1. 糖尿病食のバイキング
2. 管理栄養士による食事の話

【対象者】

- 糖尿病患者さん・ご家族
- 糖尿病食に興味がある方など…



お問い合わせ／申し込み先

金森医院 0964-22-0017

糖尿病外来担当：右田、谷川、竹廣、財津



かなもりヘルスケアグループ

在宅療養支援診療所
通所リハビリテーション

金森 医院

宇土市本町6丁目5番地 TEL 0964-22-0017

介護老人保健施設

在宅介護支援センター
通所リハビリテーション

あさひコート

宇土市旭町106番地 TEL 0964-23-5211

居宅介護支援事業所

看護リハビリセンター
24時間ケアステーション

うと地域総合ケアセンター

宇土市本町6丁目7番地 TEL 0964-23-5266

住宅型有料老人ホーム

デイサービスうと本町
小規模多機能ホーム
ヘルパーステーション

ケアコートうと本町

宇土市新小路町2番地 TEL 0964-24-5888

介護予防センター まちなかりハビリ

宇土市北段原町69番地3 TEL 0964-27-5151

デイサービス はなぞの

宇土市花園町1054番地1 TEL 0964-24-1225

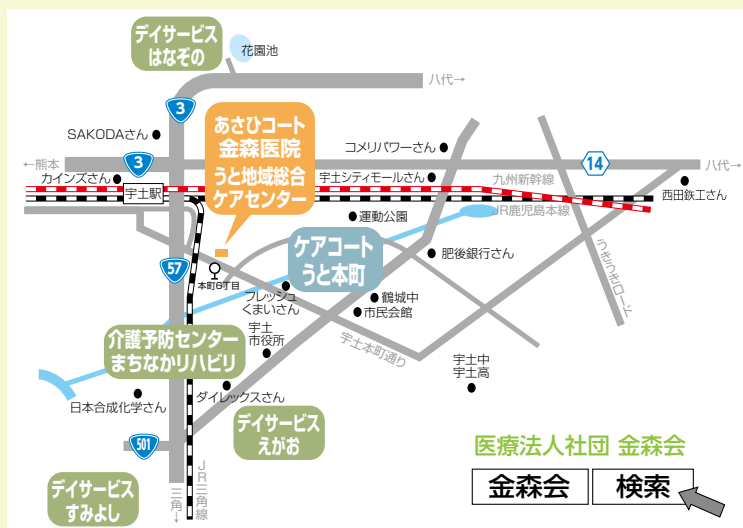
認知症対応型通所介護

デイサービス えがお

宇土市栄町26番地3 TEL 0964-26-1820

デイサービス すみよし

宇土市網津町68番地1 TEL 0964-26-1588



医療法人社団 金森会

金森会

検索