

# 寺尾病院外来担当

※火曜日の皮膚科・土曜日の耳鼻咽喉科は完全予約制です

## 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

診療科	内科														整形外科	耳鼻咽喉科
	内科		呼吸器内科				消化器内科									
	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM		
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		楠元 聡太	
月	●		●				●		●		内視鏡検査日	●	●	●	●	
火		●			●				●		内視鏡検査日	●		●	●	
水	●				●	●						●	●	●	●	
木			糖尿病内科		●						●	●		●	●	
金	●		●		●		●	●	●	●	●	●	●	●	●	
土			●						●			●				

### 非常勤医師外来担当

診療科	内科										皮膚科	耳鼻咽喉科						
	内科		呼吸器内科		循環器内科		小児科											
	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM			AM	PM				
医師名	一二三 篤子		深堀 理		岡本 真一郎		副島 弘文		中村 太志		深堀 優		吉田 寛樹		城野 昌哉		熊本大学医	
月						●		●										
火	●															●	●	
水			●	第2以外														
木											●	●	●					
金																		
土									第2,4								第2,4	

# Vol.40 寺尾病院 だより。



## 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  
北熊本スマートインター…車で約8分

### お知らせ

寺尾病院SNS一覧。是非一度覗いてみてください。



HP



Instagram



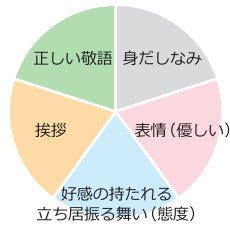
LINE

### 寺尾病院

〒861-5504  
熊本県熊本市北区小系山町 759  
TEL 096-272-0601 (代表) FAX 096-273-2759  
096-272-0368 (法人事務局)

# 接遇マナー研修

令和6年9月18日外部から講師をお招きして約60名のスタッフが接遇マナー研修に参加しました。現在の医療業界における接遇は、相手の立場にたっていかにその気持ちに寄り添うことが出来るかです。そのために患者様やご利用者様、そのご家族様と安心感・信頼感を築くために、適切なコミュニケーションをとれているのかなど、実践を交えながら話し合い、とても学びの多い研修となりました。かける言葉は同じでも態度や表情で相手が受け取る印象は一変する事から言葉だけではなく、目線や手の振りかたを意識した行動を心がけ寺尾病院全体が気持ちの良い院内環境になるよう職員一同精進してまいります。



Let's try!!

## てらリハ通信

## vol.21 筋肉について

### ●筋肉はなぜ大切な？

筋肉は、体を動かすための運動器の一つです。立つ・歩く・座るといった活動も、呼吸・発声・食事といった行動も筋肉がなければ行うことができません。



### ●もしも筋肉が少ないとどうなるの？

筋肉が減ることによって足や腰の力が弱くなり転倒などの危険が高まります。また、免疫力低下や血糖値の上昇などにつながり、病気にかかりやすくなります。



### ●筋肉を付けるためにはどうすればいいの？

運動を行い刺激を受けた筋肉は、筋線維の一部が破断されます。その後、適切な栄養と休養を与えることにより、傷ついた筋肉は修復されます。この時、筋線維は以前よりも少し太くなって修復されるので、結果的に筋肉が大きくなります。筋肉を付けるには、たんぱく質とエネルギーを不足しないようにすることが重要ですが、ビタミンやミネラルも筋肉を増やすためには欠かせません。栄養素の不足がないようにバランスよく「主食・主菜・副菜」がそろった食事を摂ることが必要です。



筋肉を増やすためには、適切なトレーニングによる運動刺激を行うことと、また、睡眠をとることで筋肉が回復するため休むことも重要です。

筋肉が落ちないようにするために、日頃から適度な運動、バランスのとれた食事摂取を心がけましょう。



おしえて栄養科!!

## えびしんじょ

(材料 2人分) (付け合わせ)

むきえび	40g	大根おろし
たらすり身	50g	めんつゆ
絞り豆腐	60g	レモン
長いもとろろ	20g	きぬさや
人参	20g	
ネギ	4g	
溶き卵	10g	
片栗粉	10g	
濃口醤油	6g(小さじ1)	
砂糖	2g(小さじ2/3)	
塩	少々	



### (作り方)

- ①むきえび、たらすり身、絞り豆腐、長いもとろろをすり鉢でねばりができるまでする。(フードプロセッサーを使っても良い。)
- ②①に溶き卵、調味料を加えてよく混ぜる。
- ③②にみじん切りした人参、小口切りしたネギを加え、丸めて成形し揚げる。

### (コメント)

真薯(しんじょ)とは、魚やえびのすり身に山羊や卵などのつなぎを混ぜて調理したものです。お好みで大根おろしやレモンを添えるとさっぱりします。