

暑い夏が続く中、  
季節を感じるイベント

『すいか』を皆様で  
いただきました。



色とりどりのビーズを  
組み合わせて、  
自分だけの  
オリジナルストラップを  
作成しました。



利用者の皆様と“たこ焼きパーティー”を開催しました。ホットプレートで囲んでくるとたこ焼きを回すと  
自然と笑顔に！皆様に焼いて食べて、楽しいひとときを過ごしました。



誕生日の方には手作りの  
フォトフレームを作成して  
プレゼントしています。  
いつも皆様に喜ばれています。



## 編集後記

予防接種や体操など、健康づくりの情報を中心にお届けいたしました。  
日々の生活の中で、ちょっとした体調の変化に気付くことが大切です。  
早くも、1年を振り返る季節となりました。次号も楽しみに。

スマホでQRコードを読み取り  
ホームページにアクセスできます

URL <https://kenseikai.biz>

湯田内科病院 広報・環境委員会



2025年秋(10月)湯田内科病院広報誌



## インフルエンザ・新型コロナウイルス 予防接種のお知らせ

### 【接種開始】

2025年10月1日 水曜日～ 重症化予防のため、早めの接種をおすすめします。

### 【ご予約について】

- ・インフルエンザ予防接種は予約なしでも当日接種が可能ですが、ワクチン数の把握、待ち時間短縮のため予約をお願いします。
- ・新型コロナウイルス予防接種は**予約が必要です**。  
予約なしでの当日接種をご希望の場合はご相談ください。

**099-274-1252(代表電話)**



### 【予診票】

- ・予診票は受付でお渡しいたします(接種される方によって予診票が異なります)。  
いちき串木野市の65歳以上の方はご自宅に届いた予診票をお持ちください。

### 【接種料金】

|                | インフルエンザ | 新型コロナウイルス |
|----------------|---------|-----------|
| 65歳未満          | 3,850円  | 15,400円   |
| 日置市(65歳以上)     | 1,200円  | 6,200円    |
| いちき串木野市(65歳以上) | 1,300円  | 3,800円    |

- ・全て税込です。
- ・他の市の方はお問い合わせください。
- ・60歳～64歳で各自治体が定める身体状態にある方も接種料金の一部助成があります。

### 【入院患者さまの接種について】

- ・予診票は、受付でご家族さまへお渡しいたします。入院されている病棟へご提出ください。  
署名等、記入漏れがないようご注意ください。

### 【留意事項】

- ・当院では接種後の副反応観察・誤接種防止のため、インフルエンザと新型コロナウイルスの同時接種を行っていません。2週間ほどの間隔を空けてご予約ください。

# 骨盤底筋エクササイズ

多くの方が抱え、人には相談しにくい尿漏れの問題。私だけなのでは…？と不安に思われている方もいらっしゃると思います。今回は骨盤底筋群のエクササイズ(ピラティス)をご紹介します。ぜひチャレンジしてみてください。

動かすリズムを変えながらエクササイズを行います。吐く呼吸が大切になるので、息は止めずに行ってください。朝晩2回がおすすめです！

- ① 仰向けになります。  
膝と股関節が90度になるように持ち上げましょう。



- ② 息を吸いながら、膝だけを広げます。



- ③ 広げた膝を、  
息を吐きながら閉じます。



- ④ ②と③を5回繰り返します。

- ⑤ ボールかバスタオルを丸めたものを腿の間に挟み、5秒力を入れて膝を閉めます。  
呼吸は止めずに行いましょう。



- ⑥ ボールを挟んだまま、息を吐きます。  
またギュッと1回膝を閉めます。  
この動きを素早く5回繰り返します。



②から⑥を3セット繰り返します



## 新入職員のご紹介

- ①趣味やマイブーム  
②入職して良かったと思うエピソードや湯田内科病院の印象  
③外来患者さん、入院患者さん、地域の皆さんへメッセージ



1病棟看護  
佐藤

- ①鹿児島県の魚釣りを覚えて帰ることです。何でもそう二シムタが大好きです。  
②鹿児島に戻って仕事をしていることそのものが、こんなことがあるのだなと不思議な感覚です。スタッフの皆さんの親切に支えられて毎日できています。  
③外来、入院、地域の皆様が頼りにされている病院の一助となれるように努力して参ります。12月末までですがよろしく願いいたします。



1病棟看護  
今給黎

- ①趣味：ギター  
②新卒より入職し、今年で28年目になります。とてもアットホームで働きやすい職場です。  
③今後も地域の医療に貢献できるよう頑張ります。



1病棟介護  
北園

- ①美味しいご飯屋さんやカフェに行くことです。  
②職員のみなさんがとても優しく接してくださるのでありがたいです。  
③一生懸命頑張ります。よろしくお願いします。



2病棟看護  
上

- ①ドライブが好きです。休みの日はよく出かけています。  
②みなさんととても親切で優しいので、働きやすく、入職して本当に良かったと思います。  
③患者さんとも家族の方も安心して過ごせるように、看護やサポートを行っていきよう頑張ります。



通所リハビリテーション  
大迫

- ①孫です。1歳3ヶ月の孫を保育園に迎えに行ったとき、私を見つけ、小走りであっさりと駆け寄ってくる姿にキュンとしました。  
②皆さんがきびきび働いておられ新しい刺激を受けています。何をどのようにすればいいのかわからない私をフォローしてくださり、2ヶ月が経ちました。これからもよろしくお願いします。  
③業務の一つ一つに「ありがとう」と言われ、こちらが「ありがとうございます」です。利用者さんと少しでも多く会話したいと思っています。よろしくお願いします。



医事課 受付  
明石

- ①ドライブと美味しいものを食べることが趣味です！霧島ヘゴカートに乗りに行ったりします！焼き肉大好きです。  
②職員の皆さんが優しく、そんな病院に入職できて嬉しいです、患者さんからありがとうと言われると、もっと頑張ろう！この病院に就職できて良かった！と思います。  
③いつも笑顔で、受付に来てくださり、ありがとうございます！！みなさんの笑顔を見ると元気が出ます。体調に気をつけてお過ごしください！！



リハビリテーション  
実習生

- 今回、5日間という短い間でしたが、お世話になりました。初めての見学実習は緊張しましたが、先生方や患者様とコミュニケーションを取ることで環境に慣れることができました。実際に見学することで、様々な運動療法や患者様の疾患、コミュニケーションの大切さについて学ぶことができました。専門的な知識が無い状態の実習でしたが、先生方が詳しくご指導くださったおかげで少しずつ理解することができ、もっと勉強に力を入れたいなと思いました。5日間の中で貴重な経験をさせていただきました。ありがとうございました。