



QOLER

クオラリハビリテーション病院 あいら

広報誌

スマイルスイッチ Vol.2



～特集！クオラ常勤内科医どんな人？～

1P：岩根	祐二先生	院長
2P：大北	幸生先生	副院長
3P：時任	紀明先生	糖尿病内分泌内科医
4P：中尾	野生先生	内科医
5P：肝付	兼能先生	内科医(脳卒中・物忘れ・頭痛)

～特集！クオラ常勤内科医どんな人？～



Q1.趣味は何ですか？

A.外国サスペンスドラマを見ること、麻雀

Q2.休みの日の過ごし方は？

A.妻とゴルフ練習やメルヘンスポーツに行く、孫と遊ぶ

Q3.旅行するならどこに行きたいですか？

A.北海道や北陸地方

Q4.もし医師じゃなかったら何をしていましたか？

A.公務員

Q5.クオラの好きなところは？

A.頼もしい仕事仲間がいること

Q6.座右の銘は？

A.明石家さんまさんが座右の銘にしている言葉

「生きているだけで丸儲け」が好きです

Q7.健康の為にやっていることは？

A.プールで歩く。病院でも出来るだけ歩くようにしています

○皆さんへ一言お願いします！

病院に来た際は、気軽に声を掛けてください。

岩根 祐二 院長

クオラリハビリテーション病院あいら
院長 麻酔科 内科

所持資格

・麻酔科標榜医





Q1.趣味は何ですか？

A.ゴルフ

Q2.休みの日の過ごし方は？

A.ゴルフ、部屋の掃除

Q3.旅行するならどこに行きたいですか？

A.ハワイ、タイ、ゴルフ旅行

Q4.もし医師じゃなかったら何をしていましたか？

A.パイロット

Q5.クオラの好きなところは？

A.九州の人柄か？真面目な人が多いです

Q6.座右の銘は？

A.特になし

Q7.健康の為にやっていることは？

A.なし

○皆さんへ一言お願いします！

疑問を持ったり、不満があって文句を言うのは誰でもできます。みんなで話し合っ解決して行く手助けが出来ればと思っています。

大北 幸生 副院長

クオラリハビリテーション病院あいら
副院長 リハビリテーション科

所持資格

- ・医学博士
- ・日本医師会認定産業医
- ・回復期リハビリテーション病棟専従医





Q1.趣味は何ですか？

A.ランニング(マラソン)、ゴルフ、ソフトボール、
硬式テニス

Q2.休みの日の過ごし方は？

A.スポーツしてビール

Q3.旅行するならどこに行きたいですか？

A.アメリカ

Q4.もし医師じゃなかったら何をしていましたか？

A.学校の先生

Q5.クオラの好きなところは？

A.ちょうどよい規模、キレイ

Q6.座右の銘は？

A.何とかなる！(じゃないと困る)

Q7.健康の為にやっていることは？

A.軽い飲酒後のジョギング(良い子は真似しちゃだめ♪)

○皆さんへ一言お願いします！

いつも有難うございます。これからも協力同心で病院と地域の発展のために頑張っていきましょう！

時任 紀明 先生

クオラリハビリテーション病院あいら
糖尿病内分泌内科医

所持資格

- ・医学博士
- ・日本内科学会総合内科専門医
- ・日本糖尿病学会専門医
- ・日本内分泌学会代謝科(内科)専門医





Q1.趣味は何ですか？

A.読書

Q2.休みの日の過ごし方は？

A.のんびり過ごす

Q3.旅行するならどこに行きたいですか？

A.京都

Q4.もし医師じゃなかったら何をしていましたか？

A.教師になって社会や歴史を担当していたと思います

Q5.クオラの好きなところは？

A.雰囲気明るいところ

Q6.座右の銘は？

A.凡事徹底(仕事をする上で一番大事だと思うから)

Q7.健康の為にやっていることは？

A.歩くこと

○皆さんへ一言お願いします！

よろしくお願いします。

中尾 野生 先生

クオラリハビリテーション病院あいら
内科医

所持資格

- ・日本医師会認定産業医
- ・回復期リハビリテーション病棟専従医





Q1.趣味は何ですか？

A.美味しいお酒

Q2.休みの日の過ごし方は？

A.読書、時々ゴルフ

Q3.旅行するならどこに行きたいですか？

A.イタリア

Q4.もし医師じゃなかったら何をしていましたか？

A.小料理屋のおじさん

Q5.クオラの好きなところは？

A.チームで協力して仕事ができるところ

Q6.座右の銘は？

A.人に優しく(自分にはもっと優しく)

Q7.健康の為にやっていることは？

A.早寝早起き

○皆さんへ一言お願いします！

木曜日の外来診療を担当しています。クオラに来てよかった！と言って頂けるように頑張りますのでよろしくお願いします。

肝付 兼能 先生

クオラリハビリテーション病院あいら
内科医 (脳卒中・もの忘れ・頭痛外来)

所持資格

- ・医学博士
- ・鹿児島県難病指定医
- ・日本脳神経外科学会専門医



クオラあいらの歴史

クオラリハビリテーション病院あいらは令和6年11月1日を以って、旧院から今の病院に新築移転して10年経ちました。今回はクオラリハビリテーション病院あいらの歴史を紐解いていきたいと思います。

2008年12月1日 (16年前)

法人合併により統合。

始良整形外科病院、始整クリニック(診療科目：整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科・内科・消化器内科・皮膚科・麻酔科(病院のみ))、通所リハデイケアあいら、居宅介護支援事業所。



◎2010年 4月1日 (14年前)

名称変更。

クオラリハビリテーション病院 あいら クオラクリニック あいら 通所リハ クオラ あいら 介護相談所 クオラ あいら

◎2012年4月1日 (12年前)

診療科目より消化器内科削除。

◎2012年8月1日 (12年前)

診療科目に循環器内科追加。

◎2016年11月1日 (10年前)

新築移転。診療科目より皮膚科削除。



◎2017年3月31日 (7年前)

クオラクリニックあいら閉院。

◎2019年7月 1日 (5年前)

診療科目に糖尿病内分泌科追加。

◎2021年3月13日 (3年前)

桜島スマートインターチェンジ全面開通。

2025年現在

皆様のよりよい暮らしのパートナーとして地域社会に貢献できるよう邁進していきます！
これからもよろしくお願いします！

出張健康教室 再開しました！

当院は始良市内に点在するいきいきふれあいサロンさんに、始良市社会福祉協議会さんの仲介を頂いて出張健康教室を実施しています。

コロナ禍により中断していましたが令和6年度より再開し、令和6年6月～令和6年12月までの6カ月間で11箇所のいきいきふれあいサロンの方々にご依頼いただき講義をさせていただきました。



認知症予防の講義の様子です。皆さんも見たり聞いたり、時には経験したこともあるような事例で話をするので真剣に聞きつつも、ところどころで笑い声が聞こえます（笑）

ポージングではありません、ストレッチ体操です（笑）理学療法士の説明を聞きながら無理なく皆さんのできる範囲で一緒に体操しています。自宅でもできる内容なので継続して頑張りましょう！



写真の使用許可を頂きました『いきいきサロン高樋』の皆様、ありがとうございました！

これからも皆さんが健康な人生を送っていくお手伝いをしていきたいと考えています。

ご依頼お待ちしております！

いきいきふれあいサロンでの健康教室をご要望の方は、下記連絡先にお問い合わせください。

※講義内容はメニューがありますので、そちらからお選びいただきます。

始良市社会福祉協議会 サロン担当 淋(そそぎ)さん・竹田(たけだ)さん

TEL 0995-65-7757（始良市社会福祉協議会さんに繋がります）

ちゃんとできてる？ 正しい手洗いで感染予防

感染症にかかっている人の手のひらや、その人が触ったドアノブ、手すり、テーブルなどに細菌やウイルスがついていることがあります。このような場所を触ったあとに自分の目、鼻、口などの粘膜を触ってしまうことで感染してしまう可能性があります。そのため、これらのものを触った後に手洗いをするといでしょう。

目に見える汚れが手についているときと、胃腸炎のウイルスが手についている可能性があるときは石鹸で手洗いを行いましょう。

①流水で手を洗う



②石鹸を手にとる



③手のひらを洗う



④手の甲を洗う



⑤指の間を洗う



⑥親指を洗う



⑦指先と爪先を洗う



⑧手首を洗う



⑨流水で石鹸をよく洗い流す



⑩ペーパータオルや清潔なタオルで水分をよく拭き取る



爪、手の甲、指の間の
洗い残しが特に多いです。
意識して
洗ってくださいね♪



理学療法士が教える

正月のTV 漬けで
凝り固まっていませんか？

かんたん肩こり解消法

今回は肩こりの原因として代表的な“僧帽筋”に対して行う
【ホールド&リラックスストレッチ】という方法を紹介します。

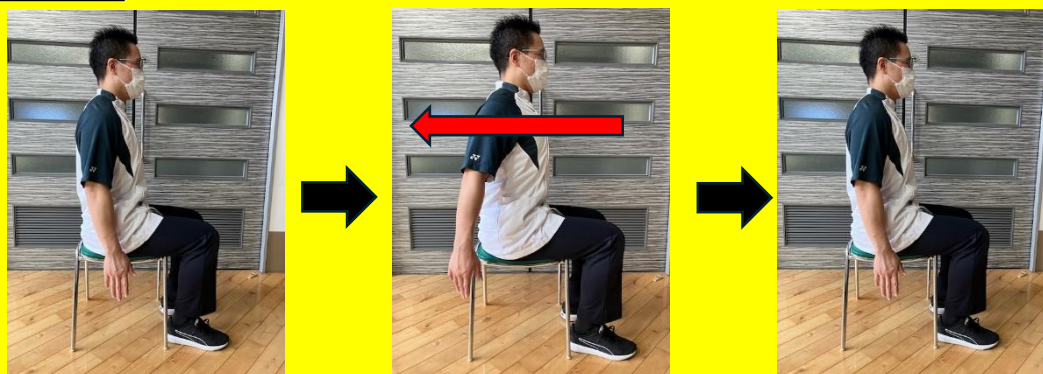
簡単に“肩こり筋”の力みを取り、ほぐしていきましょう

A：2セット



- ① 視線を少し上方に向けて腕の力を抜きましょう。
- ② その姿勢のまま肩を耳に当てるイメージで**上方にすくめます**。
（「グュー」っと10秒程度すくめ続けます。）
- ③ 「ストーン」と肩の力を抜いて、脱力感を感じましょう。

B：2セット



Aを2セットしたら、**後方へのすくめ動作**も2セット行いましょう

最後に前後へ肩回しを行っておしまいです。

余った材料で作れる簡単レシピ

～電子レンジで簡単！疲れた胃を癒す マグカップで茶碗蒸し～

【材料 1 人分】

○卵 1 個	
○白だし	・・・大さじ 1
○水	・・・130ml
○カニカマ	・・・1 本(手で割いておく)
○さつまあげ	・・・好み(スライス)
○ねぎ	・・・好み(小口)



【作り方】

- ① マグカップに卵を割り入れ、しっかり白身を切るように混ぜる。
- ② 白だしと水を入れ再度混ぜる。
(泡が立つのでスプーン等で泡を掬っておくと仕上がりがキレイ！！)
- ③ お好みの具材を入れる。
- ④ 軽くラップをかけ、300w で 4 分 20 秒又は 500w で 3 分いれる。
(固まっていない場合は 10 秒ずつ時間を足していく。容器が熱いのでやけど注意)
- ⑤ 固まったら出来上がり☆



風邪で食欲がない日・年末年始の飲み会で二日酔いの日・少し小腹が空いたなあ…と思った時。
お子様のおやつ代わりやおかずのプラス 1 品に・具材を抜けば離乳食にも

☆中の具材はなんでもOK！！鶏肉・ちくわ・えび・しめじ・ワカメなど年末年始の余りの材料などで
オリジナルの茶碗蒸しを作ってみてはいかがでしょうか？

～お正月の残ったお餅で！からいもんねったぼ～

【材料 2 人分】

○餅	・・・150 g
○さつまいも	・・・300 g
○きな粉	・・・40 g
○砂糖	・・・40 g
○塩	・・・少々



【作り方】

- ① 皮をむいて大き目の乱切りにし、水にさらしてアクを抜く。
- ② 蒸気の立った蒸し器にクッキングペーパーを敷き、①を入れて 15 分ほど蒸したら餅をのせ、餅が軟らかくなるまでさらに蒸す。
- ③ ②をすり鉢 (またはボウル) に移し、すりこ木でつきながら全体をよく混ぜる。
- ④ きな粉と砂糖、塩をまぜる。
- ⑤ ③をおはぎのように丸め、④をまぶす。

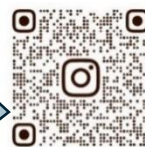
余ったお餅で鹿児島の郷土料理を！食べ過ぎに注意してね♪

広報誌に関するお問い合わせは以下の連絡先をお願いします。

クオラリハビリテーション病院あいら 広報委員会

TEL 0995-65-7575 (クオラリハビリテーション病院あいらに繋がります)

当院通所リハの
Instagram です！
日常の様子をアップ
しています♪



DAYCARE.QOLER.LAIRA