



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.3



特集！新任ドクターインタビュー
～地域で頼られる病院を目指して～

2P：南 周作 院長

3P：時任 紀明 副院長

5P：鶴 亜里紗 整形外科部長

常勤医紹介

新院長

整形外科

南 周作先生



新副院長

糖尿病内分泌内科

時任 紀明 先生



副院長

リハビリテーション科

大北 幸生先生



新整形外科部長

整形外科

鶴 亜里紗先生



整形外科

今別府 信吾先生

ラジオ波治療
やっています！



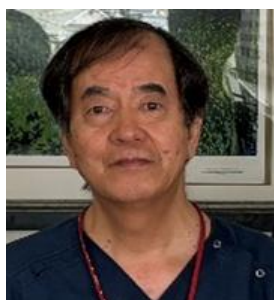
整形外科

国村 大樹先生



麻酔科・内科

岩根 祐二先生



内科

中尾 野生先生



～地域で頼られる病院を目指して～

みなみ しゅうさく
南 周作 院長

クオアリハビリテーション病院あいら
院長 整形外科

Q.院長就任にあたり、今のお気持ちをお聞かせください。

A.院長という大役を仰せつかって非常に身の引き締まる思いです。地域の為に頑張っていきたいと思っています。

Q.クオアリハビリテーション病院あいらの強みや特色は？

A.病院名からする通り、かなりリハビリに特化した病院になっていると思います。外傷・人工関節の手術はもちろんのことですが、そのアフターケア、リハビリ、自宅に帰るまでが完結した病院になっていると思います。それが一番の強みだと思っています。

Q.医療の現場で大切にしていることは何ですか？

A.やはり患者さんに寄り添った治療をしていくというのが基本だと思います。患者さんのニーズに応じて、患者さんが満足されるよう治療に専念していきたいと思います。

Q.地域に向けたおもい(気持ち)をお聞かせください。

A.活気のある始良市で病院をさせて頂いているので、この街でさらに頼られる病院づくりをしていきたいと思っています。



Q.どのような病院を目指したいですか？

A.現在の病院の延長になるかと思いますが、さらに積極的に救急患者を受け入れ、関節、膝・股関節痛で困ってらっしゃる患者さんの手術を積極的に行っていきたいと思います。

Q.趣味や休日の過ごし方は？

A.一番の趣味は映画を観ることです。それ以外では少しお酒を嗜んだり、時々ゴルフをしたりしています。

Q.最後にみなさまに一言お願いいたします

A.地域の皆さんが住み慣れた場所で安心して暮らせるよう医療のみならず、介護・福祉と連携を作っていきたいと考えています。遠慮なく相談して頂けたら幸いです。

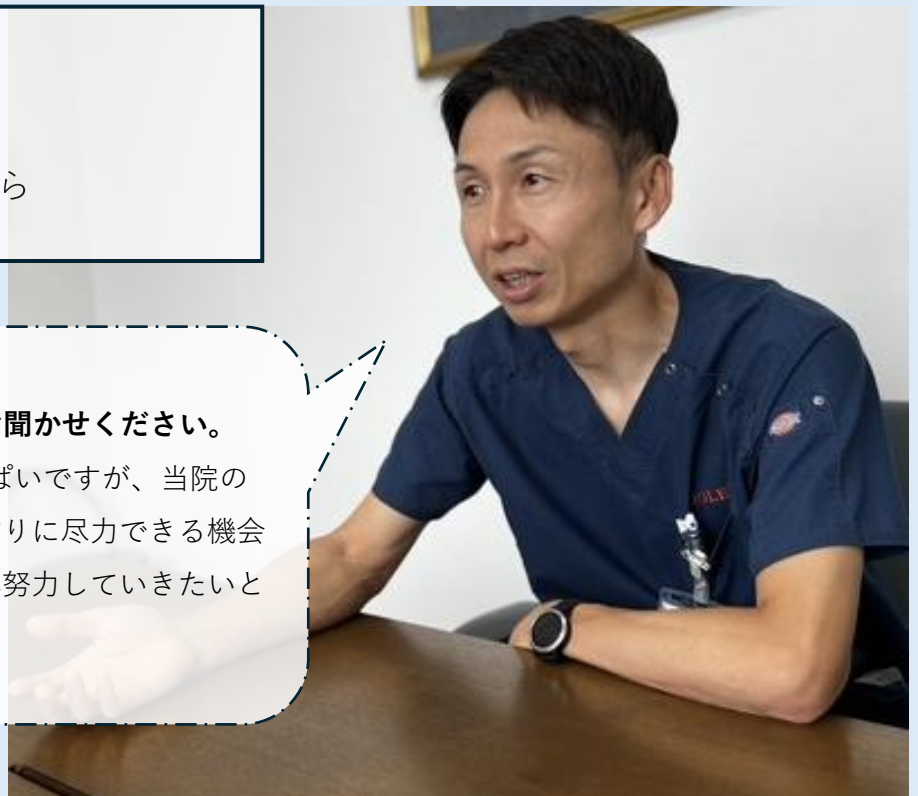
職員のみならずさらに活気ある病院づくりをしていきたいと思います。各部署忙しくなることもあるかと思いますが、始良、地域の皆さんのためにみんなで一つになって頑張っていきましょう！

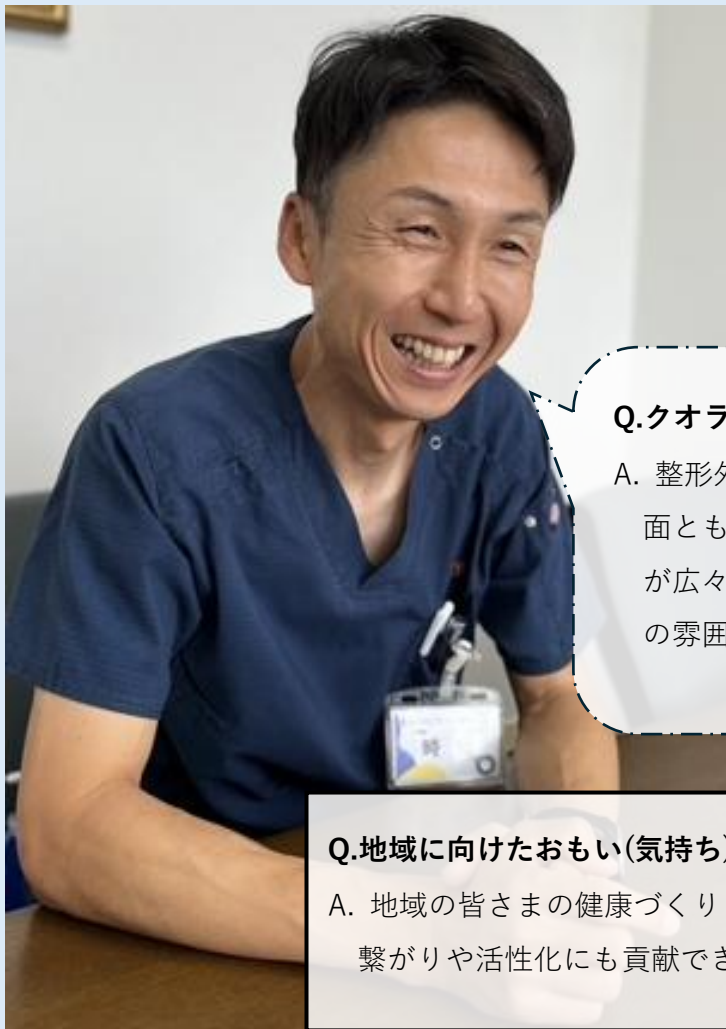
ときとう あきのり
時任 紀明 副院長

クオアリハビリテーション病院あいら
副院長 糖尿病内分泌内科

Q.副院長、就任にあたり今のお気持ちをお聞かせください。

A. 身にあまる重責に戸惑いと不安でいっぱいですが、当院の発展と職員の皆様のよりよい職場環境作りに尽力できる機会を頂いたことに感謝し、微力ながら専心努力していきたいと思っています。





Q.クオラリハビリテーション病院あいらの強みや特色は？

A. 整形外科・リハビリの専門病院として、ソフト・ハード面とも素晴らしい環境が整っていると思います。病院自体が広々と開放的で、かつ清潔感があるので、職員や患者様の雰囲気も自然と明るくなっているように感じますよね。

Q.地域に向けたおもい(気持ち)やどのような病院を目指したいですか？

A. 地域の皆さまの健康づくりと、地域の医療機関との連携を通して、地域全体の繋がりや活性化にも貢献できるような中核病院を目指したいです。

Q.医療の現場で大切にしていることは何ですか？

A. 患者様のささいな変化を見逃さず、適時・迅速に対応することを常に心がけています。また、慢心することなく最新の知見を習得し、自分自身がベストと思える医療サービスを提供していきたいです。クオラは整形外科が中心ですが、内科の専門医も複数名在院しています。手術を控えた患者様の血糖コントロールや内科的な分野で体に不安を抱える患者様が少しでも安心した日々を過ごすことが出来る様に日々の診療に努めています。

Q.趣味や休日の過ごし方は？

A.趣味はゴルフ、ソフトボール、ジョギングなど。老化予防と気分転換のために、休日は早朝ジョギングから始まって1日中体を動かし、最後においしいビールを頂いております！

Q.最後にみなさまに一言お願いいたします

A.このたび、副院長に就任させていただきました。皆様とともに、よりよい医療環境を築いていけるよう精一杯努めてまいります。整形外科・内科問わず、お困りごとはお気軽にご相談ください。至らない点も多いかと思いますが、何卒ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い致します。

つる あ り さ
鶴 亜里紗 整形外科部長

クオラリハビリテーション病院あいら
整形外科 部長



Q.整形外科部長就任にあたり、今のお気持ちをお聞かせください。

A.今回、南院長の就任に合わせて、整形外科部長を務めることになりました。役職に就くのは初めてですが、整形外科の医師4人で力を合わせて、さらに良い診療体制を作っていけたらと思います。部長として、これからは自分の言動や判断に責任を持つ立場になりますが、患者さんや職員の皆さんにも、信頼していただけるように頑張っていきたいです。これから自ら判断しなければならない場面も増えるかと思いますが、南院長の指南を受けつつ、整形外科全員の意向を大切に、決めていきたいと思っています。

Q.クオラリハビリテーション病院あいらの強みや特色は？

A.当院の強みは、人工関節手術の実績と、術後の充実したリハビリ体制にあります。術後に痛みが和らぎ、歩行困難だった方が、元気に歩いて退院される姿を見るのは、私たちにとって本当にうれしい瞬間です。

Q.どのような病院を目指したいですか？

A.始良市は、現在鹿児島県で唯一人口が増えているまちです。その中で、当院は人工関節の手術件数も年々増えており、地域のみなさんの健康づくりに少しでも力になれていると感じています。ご高齢の方はもちろん、小さなお子さんまで、誰でも安心してかけられる病院を目指しています。

Q.医療の現場で大切にしていることは何ですか？

A.当院では、新しい治療「クーリーフ」も取り入れています。保存的加療から手術まで、患者さんの希望に沿った最適な治療を選択いただけるよう、患者さんの一人一人の気持ちに寄り添い、よりよい毎日を送っていただけるよう努めています。私は小児の診療もたくさん担当していますが、やっぱりお子さんにとって病院はどうしても怖い場所に感じられることがあります。そこで、診察室にはぬいぐるみを置いたり、好きなアニメやキャラクターの話をしたりしながら、少しでも安心して診察や治療を受けられるよう工夫しています。骨折やケガなどの治療で、どうしても痛みを伴うこともあります。できる限り、恐怖心を和らげて、安心できる環境作りを大切にしています。



Q.地域に向けたおもい(気持ち)をお聞かせください。

A.当院では、始良地区の皆さんの様々な医療のニーズにお応えしています。救急の対応から慢性的な病気まで、地域の中で一通り診ることができます。心臓の病気など、より専門的な治療が必要なときには、信頼できる医療機関をご紹介しますが、できるだけ地元で安心して治療を受けていただけるよう心がけています。

Q.趣味や休日の過ごし方は？

A.今年の夏に、子どもが部活を引退して、土日の予定がすっかりなくなっていました。今は「バレー漬けだった日々」の余韻に浸りつつ、週末の過ごし方を模索中です。最近は、「鬼滅の刃」の映画を観ました。スポーツ漫画など、子どもから勧められた漫画も一緒に楽しんでいます。昔は少女漫画も読んでいましたが、今は少年漫画に惹かれることが多いですね。学生時代はブラスバンド部に所属していて、ヴァイオリンやパーカッション、トロンボーンを演奏していました。自宅にはピアノもあり、今でも時々弾いています。これから少しずつ、自分なりの休日の楽しみをみつけていけたらと思っています。

Q.最後にみなさまに一言お願いいたします

A.当院では、スタッフみんながチームとなって連携し、安心できる医療をお届けしています。これからも地域みなさんに寄り添い、身近で頼れる存在であり続けられるよう、真心を込めて取り組んでいきます。男性医師には相談しにくいことや更年期障害の症状には漢方等を使用しながら診えます。些細なことでも大丈夫です。どうぞ、お気軽にクオラリハビリテーションあいらへご相談ください。

以上、新役付ドクター3名のインタビューをお届けしました！

クオラリハビリテーション病院あいらは、新体制のもと地域の皆様の「よりよい暮らし」を支えて参ります。お気軽にご相談ください！



グループ夏祭り開催しました！

クオラグループでは毎年夏にさつま町のクオラリハビリテーション病院敷地内で夏祭りを開催しています。グループ内各事業所が“金魚すくい”や“たこ焼き”などの様々な露店を出店し、クオラリハビリテーション病院あいらはかき氷販売と風船配り・着ぐるみ隊で参加しました。



着ぐるみ隊も暑さに負けず、風船を配ったり触れ合ったりして子供たちを楽しませていました！

かき氷を買ってくれたお子さん達にも風船やサイリウムをプレゼント♪
かき氷は 700 杯も売り上げて大好評でした！



毎年恒例、夜空一杯に綺麗な花火が上がりました！
いつかあいらでもできたらなあ。。。



医事課だより クオラリハビリテーション病院あいう

皆様こんにちは。クオラリハビリテーション病院あいう医事課です。
当院医事課は医療事務・医事クラーク・診療情報管理士が在籍しております。患者様の受付、電話対応、会計、レセプト業務から医師補助、診断書等書類作成、病院のデータ提出、カルテ管理などあらゆるところで診療のサポート役として日々努めています。また、患者様が安心して通院いただけるよう、お困りごとやご相談には適切な専門職へお繋ぎいたします。病院のことや診療についてご質問やご不安がございましたら、遠慮なく受付までお声掛けください。

医療機関受診に必要なものは
こちらです→

後期高齢者医療の保険者の皆様は
令和7年8月1日から**マイナ保険証**か**資格確認書**
をお使いください。

※保険証の発行はございません。

新しい資格確認書は**緑色**です。

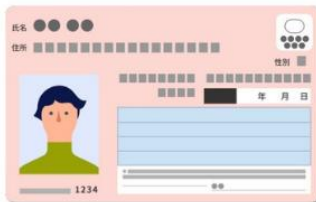


医療機関・薬局では、
以下のいずれかで受付をお願いします

マイナ保険証

受付時に顔認証ができない際に必要となる、
マイナンバーカードの

4桁の暗証番号を、お忘れなく！



何らかの事情で、
マイナ保険証での受付が
出来ない場合



健康保険証

有効期限は**最長1年間**
(令和7年12月1日まで)



資格確認書



厚生労働省HPより

始良市外のおすすめグルメ

手づくりおはぎ 喜

旬和酒縁 也々

KOKIO 国分店



洋菓子店を営んでいたご夫婦が4年前
におはぎ屋さんをオープン！

市販のを食べられなくなるくらい柔らかくて甘さ控えめで、
パクパク食べれる美味しさちょっとしたお土産にもおすすめ
です！夏季限定でみるく金時もあるので暑い日にぜひ★

address:霧島市国分下井1658-1
tel:080-3372-5387

今年の8月オープン、どれも食べたくなる
個性的なメニューの数々！！

和テイストの綺麗な個室で家族や友人との集まりにオスス
メ！旬の食材を使った料理が何食べても美味しいので必ずま
た行きたくなるお店です♪うーというくうのTKG絶品でした★

address:鹿児島市樋口町10-3日宝
エミール天文館1F
tel:050-8887-7184

本格的な韓国料理が楽しめる、辛いもの
が好きな人は特におすすめ！

夜もいいですが！ランチはゆったりして1人でも入りやす
くヤンニョムチキンが美味しかったです。鹿児島県内に4店
舗もありウーバーイーツもあるので気軽に利用できます！

address:霧島市国分中央5-4-12
tel:0995-55-5569
他、薩摩川内店、天文館店、杵崎本店、都城店があります。

理学療法士が教える

足腰の“おもだるさ”を
撃退しましょう！

腿裏（ももうら）ストレッチ



今回は足腰のおもだるさの原因となる腿裏（ももうら）の“ハムストリングス”に座位姿勢で出来るストレッチ方法を紹介합니다。心地よい痛みを感じながらほぐしましょう

基本的なやり方



- ① 開始姿勢：少し浅めに座りましょう。
- ② 片足を前に出し、膝をしっかり伸ばしたら、つま先を上に向けます。
- ③ 前に出した足に沿って、両手を滑らせるように腿裏を伸ばします。
まずは 10 秒伸ばします。慣れてきたら 30 秒伸ばしましょう。

ポイント：肩の力を抜いて、息を止めずに行いましょう。

応用編



外へ倒して伸ばす



内へ倒して伸ばす

「基本的なやり方」②の応用
②でつま先を外/内側に倒してから
③をすることで腿裏のより広範囲
に効かせることができます

ひと工夫



台などの上に伸ばした足を乗せるとより効果的なストレッチができます。

美味しく健康に！ヘルシー簡単レシピ

～ヘルシーで簡単なキーマカレー～

【材料 4 人分】

○鳥ささみミンチ	…200g
○たまねぎ	…150g
○にんじん	…150g
○焼き肉のたれ	…大さじ2
○市販ルー	…1/2パック
○水	…200ml



【作り方】

- ① 玉ねぎとにんじんは粗みじんする。
(ぶんぶんチョッパーを使うとお子様でも簡単にできます)
- ② 耐熱皿にすべての材料を入れ混ぜ合わせ、ラップをする。
※鳥ささみミンチを一番下に入れると肉に火が通りやすいです
- ③ 600W の電子レンジで 5 分加熱、一度取り出し混ぜ合わせる。
取り出す際は熱いので十分注意してください。
- ④ 再びラップをし、600W の電子レンジで 5 分加熱。肉に火が通り、にんじんが柔らかくなったら OK！
- ⑤ ご飯に盛り付け。お好みで温泉卵や卵黄を乗せても美味しいですよ！！

今回は鳥ささみミンチを使用しましたが、木綿豆腐に変えるともっとヘルシーになります！
お肉の種類やシーフードミックスなどに変えるといろいろなバリエーションもできますので是非お試しください。

～暑い日にもさっぱり！フルーツふるふる寒天～

【材料 2 人分】

○キウイ	・・・1 個
○ゴールドキウイ	・・・1 個
(他、お好みのフルーツ OK！)	
○水	・・・200 g
○砂糖	・・・15 g
○粉末寒天	・・・0.5 g

【作り方】

- ① キウイを一口大に切り、プリン容器に入れる。
 - ② 鍋に水、砂糖、粉末寒天を入れて火にかける。ゴムベラでかき混ぜながら沸騰させる。
 - ③ 火を止めて①に②の寒天液を等分に注ぎ入れる。
 - ④ 冷蔵庫で 1 時間程冷やす。
- ※②の工程の寒天液は必ず沸騰させること。ゼラチンと違い沸騰させないと固まりません。



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_I.AIRA