

QOLER

“QUALITY OF LIFE” PARTNER

よりよい暮らしを、探Qする。

医療法人クオラ広報誌
2024. SUMMER
VOL. 02



[クオラ特集記事]
整形外科 部長 南 周作
進化する人工関節置換術
多様な選択肢から
自分らしい治療に出合う

[クオラスタッフインタビュー]
クオラリハビリテーション病院あいら
看護部 看護師 相馬 里美
看護師として
誰かの役に立てるように
学び続けたい

さつま町
クオラリハビリテーション病院
〒895-1804 鹿児島県薩摩郡さつま町船木 2311 番地 6
tel.0996-53-1704 fax.0996-53-1788

介護老人保健施設 クオリエ
〒895-1804 鹿児島県薩摩郡さつま町船木 2311 番地 8
tel.0996-52-1100 fax.0996-52-1134

特別養護老人ホーム マモリエ
〒895-1804 鹿児島県薩摩郡さつま町船木 2315 番地 1
tel.0996-53-0026 fax.0996-52-0200

グループホーム アリエ
〒895-1804 鹿児島県薩摩郡さつま町船木 2311 番地 8
tel.0996-52-1262 fax.0996-52-1132

サービス付高齢者向け住宅 クオラガーデン さつま
〒895-1804 鹿児島県薩摩郡さつま町船木 2338 番地 11
tel.0996-52-1192

通所リハ クオラ^U クオリエ
〒895-1804 鹿児島県薩摩郡さつま町船木 2311 番地 8
tel.0996-52-1919 fax.0996-52-1124

通所介護 クオラ^U マモリエ
〒895-1804 鹿児島県薩摩郡さつま町船木 2315 番地 1
tel.0996-52-1193 fax.0996-53-1782

訪問看護リハ クオラ^U
〒895-1804 鹿児島県薩摩郡さつま町船木 2311 番地 6
tel.0996-52-1113 fax.0996-52-3891

訪問介護 クオラ^U
〒895-1804 鹿児島県薩摩郡さつま町船木 2315 番地 1
tel.0996-52-1211 fax.0996-53-1782

認定こども園 クオラキッズ
〒895-1804 鹿児島県薩摩郡さつま町船木 2336 番地 1
tel.0996-53-0335 fax.0996-53-0338

児童発達支援センター クオラバンビーノ
〒895-1813 鹿児島県薩摩郡さつま町轟町 35 番地 40
tel.0996-26-1215 fax.0996-26-1216

事業所内保育所 わんぱくキッズ
〒895-1804 鹿児島県薩摩郡さつま町船木 2311 番地 6
tel.0996-52-1265 fax.0996-52-0200

介護相談所 クオラ さつま
〒895-1804 鹿児島県薩摩郡さつま町船木 2311 番地 6
tel.0996-52-3814 fax.0996-52-3891

さつま町在宅介護支援センター クオラ
〒895-1804 鹿児島県薩摩郡さつま町船木 2315 番地 1
tel.0996-53-3740 fax.0996-52-0200

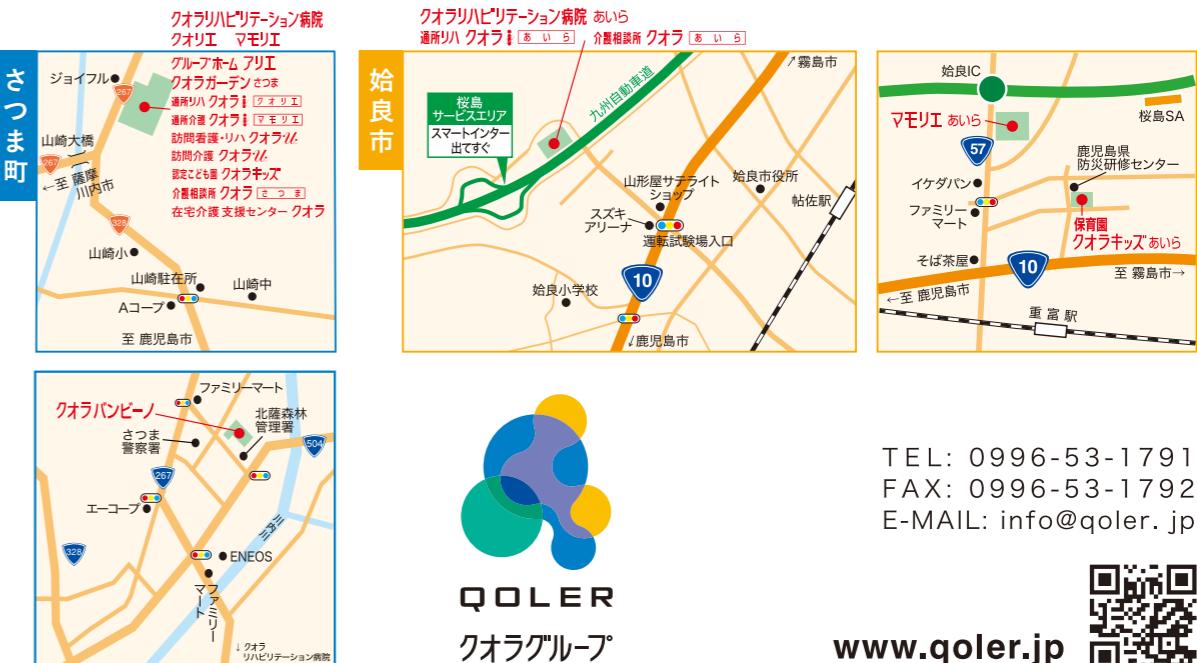
始良市
クオラリハビリテーション病院 あいら
〒899-5431 鹿児島県姶良市西餅田 2300 番地 1
tel.0995-65-7575 fax.0995-65-9537

通所リハ クオラ^U あいら
〒899-5431 鹿児島県姶良市西餅田 2300 番地 1
tel.0995-67-3565 fax.0995-65-2217

介護相談所 クオラ あいら
〒899-5431 鹿児島県姶良市西餅田 2300 番地 1
tel.0995-65-2201 fax.0995-65-2217

特別養護老人ホーム マモリエ あいら
〒899-5652 鹿児島県姶良市平松 3360 番地
tel.0995-67-8181 fax.0995-67-8182

保育園 クオラキッズ あいら
〒899-5652 鹿児島県姶良市平松 6252 番地 2
tel.0995-65-2101 fax.0995-55-5337



進化する人工関節置換術

多様な選択肢から

自分らしい治療に出合う

「したい」を「できる」へ。
患者様のよりよい暮らしのため

チームクオラで取り組む

ークオラリハビリテーション病院あいら
について教えてください。

ークオラリハビリテーション病院あいら
の診療科は、整形外科、リハビリテーション科、麻酔科、循環器内科、内科を備え、地域に密着した病院として、専門性の高い医療を提供しています。クオラリハビリテーション病院あいら（以下・クオラあいら）のキャッチフレーズ「『したい』を『できる』」にもあるように、患者様が病気やケガになつても、質の高い治療とリハビリテー

ションを提供することで、再び地域で自分らしく暮らせるよう、病院全体で連携してしていますので、地域のかかりつけ医としてもご相談いただけたらと思っています。

また、当院はリハビリテーションの印象も強いと思いますが、急なケガや病気などの

クオラリハビリテーション病院あいら（姶良市）で、整形外科部長を務める南周作医師。クオラリハビリテーション病院あいらの特徴や地域での役割、また整形外科医として力を入れている膝・股関節の人工関節置換術を中心に話を聞きました。

医療法人クオラ
クオラリハビリテーション病院あいら
整形外科 部長 南 周作



一つです。整形外科からリハビリの病棟へ移られても、何か症状が出れば私たちが駆け付ますので、患者様も安心して回復に向けて取り組んでいただけるのではなかと思います。

また、糖尿病の患者様が人工関節置換術を受ける際は、血糖値のコントロールが不可欠なのですが、当院には糖尿病内分泌科と綿密に連携を取りながら進められることがあり医師が常駐しているので、整形外科ととも強みだと考えています。整形外科の女性医師が更年期障害治療に積極的に取り組んでおり、骨粗しょう症などの悩みにも対応できる点も特色です。

私たちが目指すのは、患者様が住み慣れ

た地域で再び自分らしい暮らしができることです。診療科を越えて連携をとり、医師、看護師、薬剤師、栄養士、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、ソーシャルワーカー等のスタッフがワンチームとなって取り組むのがクオラらしさだと思います。

つらい膝や股関節の痛み 進化する治療法で 生活の質を上げる

ー人膝や股関節の治療について教えてください。

ー人工関節置換術はどのような手術なのでしょうか。

膝や股関節の痛みが起こるのは、様々な原因が考えられます。加齢や使い過ぎ、体重増加や筋力低下などで変形関節症になるケースが多く見られます。膝や股関節は個人差がありますが、50歳を超えたあたりから関節に不具合が生じて痛みが出て、関節の変形につながります。

変形関節症の診察を受ける目安は、膝や股関節の痛みが1週間以上続いたら、受診をお勧めしたいと思います。症状をお聞きした上で必要な場合はレントゲンやMRIを行い、減量や筋力強化による運動療法や痛み止めの薬や外用薬の処方、ヒアルロン酸を注射する薬物療法を行います。これで改善されない場合は、骨切り術や変形矯正する人工関節置換術等の手術を検討します。また、近年、再生療法と言われる「APS療法」も普及してきていますので、選択肢が広がっています。



ー人工関節置換術はどのような手術なのでしょうか。

人工関節置換術は、変形して傷んだ関節表面を削り、金属やセラミック、ポリエチレン等でできた人工関節を取り付けます。この手術には部分置換術と全體置換術があり、状態や程度、年齢等によって選択します。

整形外科医として患者様に広く知っているだけを入替え、その他の自分の骨は温存する方法で、靭帯も切らないので回復も早く、術後の患者様の満足度も高い手術です。

全置換術は、関節全体が傷んでいる場合に行います。近年は人工関節の素材が進歩して、20年、30年という長期的な効果が望めるようになってきました。

整形外科医として患者様にしては60歳を過ぎただきたいのが、膝や股関節の痛みを長い間我慢せず、早めに受診してほしい、ということです。人工関節の質が向上し、手術方法も進化し、長期的な効果が望めるようになりました今、年齢の目安としては60歳を過ぎたら、痛みのある方は病院に相談をされてよいのではないかと思います。一方で、この手術は80代でも90代でも受けれることがあります。術後リハビリテーションをしっかりと受けさせていただくことで、日常生活が送りやすくなったり、外出を楽しめたり、好きな趣味を再開できるようになります。リハビリテーション科と整形外科が同じ病院にあり、患者様が整形外科で病気やケガの手術をした後、同じ病棟でリハビリテーションを受けられるのは特徴の

ークオラあいらの整形外科の特徴は何ですか。

リハビリテーション科と整形外科が同じ病院にあり、患者様が整形外科で病気やケガの手術をした後、同じ病棟でリハビリテーションを受けられるのは特徴の

とも知っています。術後リハビリテーションをしっかりと受けさせていただくことで、日常生活が送りやすくなったり、外出を楽しめたり、好きな趣味を再開できるようになります。リハビリテーション科は、計38名の理学療法士を中心としたスタッフが在籍していて、患者様が元の生活に戻れることを目指して実践的なメニューを実施しています。ご自身の希望やライフスタイルを相談しながら、目標に向かって頑張っていました」と思っています。

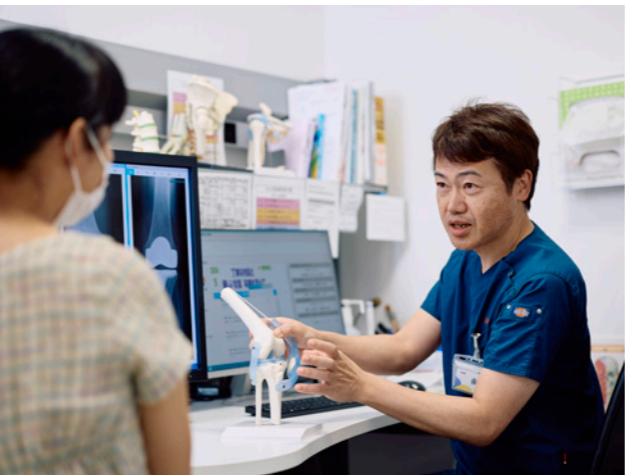
翌日からパッとよくなるものではないことを想っています。人生100年時代。これから長い人生を考えながら、自分にとって治療を行う最適な時期について一度しっかりと見てみてはいかがでしょうか。

また、人工関節置換術は、手術を受けた

3

—再生療法「APS治療」はどんなものなのでしょうか。

新しい選択肢である再生療法「APS療法」は、患者様ご自身の血液から成分を抽出し、直接関節に注射することで、炎症を抑え、痛みを緩和する治療です。具体的には患者様から50～60ccの血液を採り、特殊な機器で成分を高濃度で抽出して注射します。採血から注射までは2時間ほどで、入院の必要はなく、痛みの軽減効果は注射後1ヶ月目くらいから実感し、1年以上持続すると言われています。自由診療なので費用は高額になりますが、手術に抵抗感のある方などのニーズに応えるものとなつてます。当院でも実施していますので、ご相談いただけたらと思います。



自分らしい膝の動きを再現することを目指してチーク医療で向き合う

— 関節の治療に力を入れているのはどうしてでしょうか。

整形外科医として、長年にわたり様々な疾患を診療してきましたが、県内の高齢者の多い地域の病院に勤務していたときに、関節の痛みを訴える患者様があまりにも多

いことに衝撃を受けました。膝の痛み、股関節の痛みは、命に直接係るものではありませんが、生活の質には大いに影響するものだと思い、専門性を磨きたいと深く学ぶようになりました。超高齢化社会になり、年齢を重ねてからどのように生きるかといふことが重要なテーマになっています。身体を動かす運動器はその生活の質に大きな影響を及ぼすものですし、多くの方に自らしく暮らしていくために役に立てる分野だと考えており、これからも力を入れていきたいと思っています。

人工関節置換術については、半世紀以上前から行われている手術で症例数も多く、安全性も高いものですが、現在もよりよい治療結果を求めて、技術や素材が研究開発され、進化が続けています。現状では、膝の人工関節の部分置換術については、方法がほぼ確立されていますが、全置換術については医師の方針によって手術の方法が異なります。私自身は、術後の違和感や痛みを抑える方法として、キネマティックアライメント法（変形する前の自然な脚の形に近づける方法）を取り組み、患者様自身の

自然な膝の動きを再現できることを目指しています。それぞの治療法に利点や特徴があると思いますので、人工関節置換術を検討されている方は、担当医師の方針も詳しく聞いてみるとよいと思います。

— これから展望を教えてください。

クオラあいらには、切磋琢磨できる仲間がそろっています。医療スタッフも事務スタッフもそれぞれがその道のプロフェッショナルとしてフラットに意見を伝え合えます。また、クオラあいらは、勤務時間等の管理がしっかりとされており、互いにフォローできる体制も整っています。働くスタッフのワークライフバランスもとりやすい環境なので、その働きやすさが仕事の質にも還元されているのではないでしようか。地域のみなさんがいきいきと自分らしい暮らしを送っていただけるよう、よりよい医療を目指してみんなで頑張っていきたいと思います。



南周作（みなみしゅうさく）

医療法人クオラ
クオラリハビリテーション病院あいら
整形外科部長

1972年鹿児島県出身、1999年鹿児島大学医学部卒業、2018年クオラリハビリテーション病院あいら・整形外科に勤務。鹿児島県難病指定医、外科学会認定専門医、日本整形外科学会研修指導責任者、日本人工関節学会認定医。

私のクオラ ～“Quality of life” Partner～

2. ゲーム

「白夜」(渡辺淳一著)は、高校生のとき寮生活を送りながら夢中で読んだ本。生と死の岐路に向き合う若き整形外科医の青春と葛藤を描いたこの作品に感動し、医師になることを決意した。寮でこの本の感想を語り合った仲間たちは皆医学の道へ進んだ。

1. 白夜(本)

整形外科医にとって手先を自在に操る

論島出身で両親がいろいろなものを手作りする家庭で、自身も手を使っている得意だったそうだ。最近はイメージ通りに手先を動かす訓練のため、複雑な動きが必要なゲームに挑戦している。

QOLER's PRIDE

ベテラン職員と若手職員が、それぞれの仕事やクオラのことについて語ります。

勤続
15年
堂園 尚久

診療放射線技師

診療支援部 放射線科

クオラリハビリテーション病院あいら

&

新卒2年

理学療法士

クオラリハビリテーション病院あいら
リハビリテーション部

重信 瞳子

私は30歳で診療放射線技師の免許を取得しました。大学生だった頃、当時親しかった人から放射線技師を勧められ、それがきっかけで目指しました。その人とは専門学校入学前から会えていないので、再会できたら感謝の言葉を伝えたいです！

昔は今と違い、撮影後暗室で現像していました。現像するまでどう写っているのか分からず、ドキドキしながら撮影していました。仕事量からすれば今の倍以上だったと思います。今のような放射線機器が出てきた時にはすごいなーと思いました。

15年間クオラあいらを中心見てきましたが、当初より明るくなった印象が強いです。建物も新しくなり、規模も移転前と比べて病床数が1.5倍に！職員数も増え休みが取りやすくなり、50歳になってから大型バイクの免許を取得しました！バイクを購入する際は法人の生活資金融資制度を利用しました(笑)

一番記憶に残っているのは、移転時にジュディー・オングさんを呼んで開かれた落成式です。生の芸能人を初めて見て「ギャラはいくらするんだろう？」と思ったのを今でも覚えています(笑)

クオラは上司との距離が近く、相談からの進みが早いので働きやすいです。私は今までみんなに助けてもらって仕事ができてきたと思います。

今の世の中ストレスが多いですが、旅行やドライブなどストレスを発散する方法を身につけて、息抜きを適度していくことが私なりの長続きの秘訣です。

看護師として
誰かの

役に立てるように
学び続けたい。

リハビリテーションは、「re（再び）」+「habilis（適した）」という「テン語が語源。再びその人らしい生活を送れるように、様々な職種のプロフェッショナルが関わっている。チーム医療の中で、患者さんの近くで寄り添い、チームをつなぐ役割を果たす看護師。クオラリハビリテーション病院あいらの一般病棟で働く看護師・相馬里美さんに仕事への思いを聞いた。



相馬 里美
クオラリハビリテーション病院あいら
看護部 看護師



働きながら看護を学ぶ道へ 人生の変化に合わせて 一步ずつキャリアを重ねて

クオラリハビリテーションあいら（以下、クオラあいら）で、創立当初から現在まで長年にわたり活躍を続ける看護部・

看護師の相馬里美（そうまさとみ）さん。この道、30年以上のベテランだが、よい意味での迫力を感じさせない清々しい雰囲気がある。どんな思いを持って仕事を取り組んできたのだろう。本人は「特別なことは何もないですよ」としきりに恐縮するが、キャリアを紐解くと、様々な経験を重ねてきた人物であることに驚かされた。

相馬さんは、姶良市で生まれ育ち、この地には縁が深い。小学生の時に母を亡くすという辛い体験をし、祖母に育てられ、早く自立を…という思いで中学卒業後に岡山の定時制高校の衛生看護科に進学。紡績工場で働きながら学び、そのまま彼の地で就職し、結婚を機に鹿児島に帰ってきた。20代は精神科、小児科の准看護師として、30代は整形外科病院でケアマネージャーを務め、その後2008年に

会が開かれ、携わるスタッフが患者さんの課題を共有し、お一人お一人に寄り添う医療を目指しています。スタッフ同士の顔が見えて、互いに声をかけ合える環境があることは、仕事を進める上でとても大切なことだと思います」と語る。

また、相馬さんは一般病棟の看護師として、看護の技術や知識を備えることはもちろんだが、患者さんの気持ちに寄り添うことも大切だと考へている。患者さんの話を聞くこと、そして、自分だったりとも大切な仕事だと考へている。患者さんと話すのが好きなんですね」と朗らかに笑い、クオラあいらが地域に密着した病院として、親しみやすく、話しやすい場になればと思いを語った。相馬さんと話していると、看護のプロとしての安心感とともに、豊かな人生経験から導かれる人としてのあたりかみを感じる。若い頃は進路の選択肢の一つだった看護の道。今は「この仕事しかない」と言い切れるほど、思い入れを持てるようになつたそうだ。最後にこれから抱負を聞くと、「この（クオラ）環境があつたから長く働き続けることができています。これからもクオラの医療チームの一員として誰かの役に立てたら…。また、子育て世代の若い同僚たちが、働きながらでも安心して妊娠・出産・育児ができるように、また、職場復帰しやすいように、職場でのサポートができればと思っています」と相馬さんは爽やかな笑顔で結んだ。

卒業後、准看護師として社会に出た相馬さん。「20代は楽しく仕事をしていまして」と振り返る。楽しいとは、同僚と和気あいあいと働いていたという意味で、反面、厳しい現場で鍛えられる場面が少ないと、専門職として多様な経験を積めなかつた後悔もあると率直に語る。その後、結婚、出産を経て30代半ばに職場に復帰することになるが、わが子と過ごす時間真面目さが垣間見えた気がした。

法人合併があり、医療法人クオラに入職したという経歴を持つ。

勤労学生時代の話を聞くと「この頃は、進学した訳ではなく、早く独り立ちしたいという気持ちが先でしたから…。あまり優等生ではありませんでしたよ」とさらりと話す。しかし、入学時に20人以上の同級生は卒業時には6人だったというから、日中は工場で糸を紡ぎ、夜間に学び続ける厳しさは想像に難くない。相馬さんの生来の笑顔で語るのは、クオラで一番楽しみにしていること」と笑顔で語るのは、クオラグループの「大忘年会」。昨年末には職員が城山ホテル鹿児島に集まり（2班に分かれて）、温泉でくつろいだり、食事をして交流を深めた。希望者は宿泊も「一年頑張った甲斐があった！」と実感するそう。

40代でチャレンジ 新しい経験を経て、 自分の軸を再確認

相馬さんのキャリアの中で興味深いのは、クオラあいらで准看護師として働きながら、正看護師免許を取得したというものだろう。クオラグループには、スタッフのスキルアップやモチベーションアップを目的にキャリアアップを支援する多様な制度があり、相馬さんはその一つを活用して資格を取得した。「この制度があると聞いて、すぐさまにチャレンジしたいと思いました」と相馬さん。40代前半で働きながらの学び直し。仕事と家庭と学びの両立は簡単なことでは

も大切にしたいと、看護職から一度離れ、育児をしながらケアマネージャーの資格を取り、介護の分野へ。その後、看護職に戻り、16年前の法人合併を機に前病院からクオラあいらに入職し、准看護師として働きながら、正看護師の免許を取得。現在も経験を重ねている。

患者さんのよりよい暮らしを 支えるチーム医療。 その一員としてできること

なかつたと想像されるが、新しいことを知る喜びや仲間と励まし合いながら学ぶ日々は新鮮で楽しかったと表情は晴れやかだ。職場の手厚いサポートや理解ある夫の応援もあり挑戦することができた、と相馬さんは周囲の支えに感謝する。そして努力が実り、正看護師免許を取得。この経験は、専門知識を深めると共に、職業人として自分の軸を再確認するよい機会になったそうだ。人生100年時代におけるリスキリング（Reskilling／学び直し）が注目されているが、相馬さんの体験談はその本質的な価値を教えてくれている。キャリアを積んだ現在でも、若い同僚達から学ぶことがたくさんあると語る相馬さん。壁を作らず、素直な姿勢でいろいろなことを吸収する。相馬さんは周囲の支えに感謝する。そして努力が実り、正看護師免許を取得。この経験は、専門知識を深めると共に、職業人として自分の軸を再確認するよい機会になったそうだ。

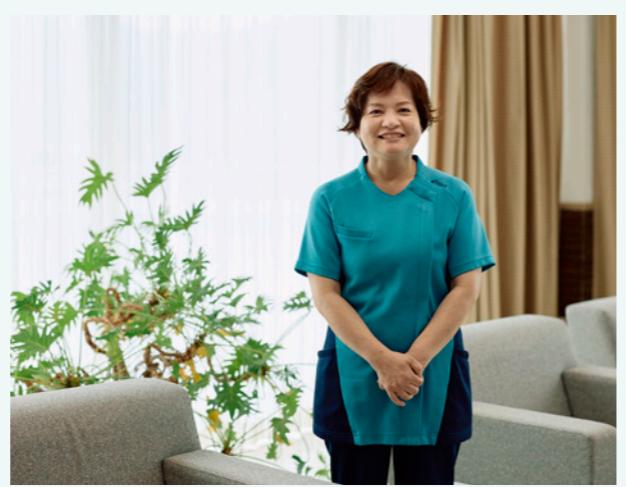
人生100年時代におけるリスキリング（Reskilling／学び直し）が注目されているが、相馬さんの体験談はその本質的な価値を教えてくれている。キャリアを積んだ現在でも、若い同僚達から学ぶことがたくさんあると語る相馬さん。壁を作らず、素直な姿勢でいろいろなことを吸収する。相馬さんは周囲の支えに感謝する。そして努力が実り、正看護師免許を取得。この経験は、専門知識を深めると共に、職業人として自分の軸を再確認するよい機会になったそうだ。

『したい』を『できる』へ。」は、クオラあいらのキャッチフレーズだ。クオラグループでは多様な専門職がチームになり、患者さんの生きる力を高め、住み慣れた地域でその人らしい暮らしを実現できるようになります。そのためには、スタッフ同士が連携し、学び合い、協力し合うことが不可欠だ。相馬さんもその一員として、コミュニケーションの大切さを強調する。

「クオラでは患者さんについてカンファレンス（より良い医療を目指す会議）や勉強会に力を注いでいる。そのためには、スタッフ同士が連携し、学び合い、協力し合うことが不可欠だ。相馬さんもその一員として、コミュニケーションの大切さを強調する。

私のクオラ

～“Quality of life” Partner～



相馬 里美（そうまさとみ）
クオラリハビリテーション病院あいら
看護部 看護師

1969年鹿児島県出身。岡山県立岡山女子高等学校衛生看護科卒。2008年京整会姶良整形外科病院と医療法人クオラの法人合併により、医療法人クオラ入職。2013年に就労しながら正看護師免許取得。前法人では居宅介護支援事業所でケアマネージャーに従事し、クオラに入職してからは准看護師その後正看護師に。現在は一般病棟で就労している。

相馬さんが「私がクオラで一番楽しみにしていること」と笑顔で語るのは、「クオラグループの『大忘年会』。昨年末には職員が城山ホテル鹿児島に集まり（2班に分かれて）、温泉でくつろいだり、食事をして交流を深めた。希望者は宿泊も「一年頑張った甲斐があった！」と実感するそう。

QOL 向上委員会

Vol.2 「クオラの育休！ Part 2」

育休取得者からは、「取得して良かった」「周りに取得希望の方がいたら勧めたい」といった声が多く聞かれます。男性育休の推進は職員の満足度向上につながっているように感じます。



宮園：「勇気を持つて『育休』という言葉を声に出すことが

大事かなと思います。」

病院リハ部男性では最長の3か月取得
(クオラリハビリテーション病院 病院リハ部 宮園さん)

和田：「男性の育休取得の風土が出来上がってきていると 思います。」

エピソード 其の式

ここでは、クオラのワークライフバランス・QOL向上につながる取組などを紹介しています。

育休（育児休業）とは、原則として1歳に満たない子どもを養育する従業員が、育休に専念できる期間として、法律上認められている休業のことです。令和5年度の育休取得率は男女ともに100%！男性の平均取得日数は6.2日と推進の取組が実を結び、男女ともに100%の取得を達成しました。

今回は、実際の育休を取得した男性職員からの声より、男性の育休取得の効果を感じ取っていただければと思います。

男性育休取得者エピソード

エピソード 其の壱

3人目のお子さんで初めて育休を取得

(クオラリハビリテーション病院 看護部 和田さん)

1、2人目の時は取得を考えもしなかつたが、直前に取得していきた方の反応や推進されていることを知つて、3人目で取得に踏み切りました。周りの同僚たちの理解もあって取得しやすい環境であり、育休を取得できることにより、余裕を持って子育てることができたとおっしゃっていました。

和田：「男性の育休取得の風土が出来上がってきていると いきたいとおっしゃってくださいました。」

宮園：「勇気を持つて『育休』という言葉を声に出すこと がいたら勧めたい」といった声が多く聞かれます。男性育休の推進は職員の満足度向上につながっているように感じます。

//// World Wide QOLER ////

年々、日本で暮らしている外国人の数が増えました。クオラグループでも6月1日現在17人の外国人スタッフが働いてくれています。このような社会背景の中、出入国在留管理庁と文化庁が中心となって「やさしい日本語」の普及が進められています。やさしい日本語とは難しい言葉を言い換えるなど、相手に配慮した分かりやすい日本語のことです。外国人だけでなく高齢者や子ども障害のある方など多くの人に分かりやすく伝えることができると言われています。ここでは、普段の日本語を「やさしい日本語」にするための3つのステップを紹介します。

STEP 1. 日本人にわかりやすい文章にする。

- 情報を整理する。
- 一文は短くする。回りくどい言い方や不要な繰り返しはしない。
- 適切な日本語がない場合を除いて外来語はできるだけ使わない。

STEP 2. 外国人にも分かりやすい文章にする。

- 二重否定を使わない。受身形や使役表現もできるだけ避ける。
- 簡単な言葉を使う。曖昧な表現は避ける。
- 漢字の量を減らし、すべての漢字にふりがなをつける。

STEP 3. 外国人に分かりやすいかチェックしてもらう。

この3ステップであなたも「やさしい日本語」を使うことができます。詳しくは文化庁「在留支援のためのやさしい日本語ガイドライン」をご覧ください。

クオラのハッピーニュース HAPPY QOLife

職員の体験や身の周りの出来事で、とても嬉しかったこと、感動したこと、ほっとしたことなど、職員のQOLをアップさせたハッピーニュースを紹介していきます。

「私の青春の場所」

「みなさま天文館にありますマノンという喫茶店ご存知でしょうか？店内に広がるコーヒーの香り、昭和レトロな雰囲気。1人でも兼ねなく過ごせる落ち着く場所。そしてここにしかないふわふわのパンのセット。とっても美味しいデザートもたくさん。娘がそんな素敵なか所で仕事をすることになりました。時代変わってもいつまでも残っていてほしいお店の一つ。どこ一度は御賞味くださいませ。」

クオラリハビリテーション病院あいら 相談課・地域医療連携室 看護師 中山 夏美



「桜並木」

「4月初めの写真です。いつも通勤の際に通っている道なのですが、満開の桜で友人と通った際に助手席から撮りました！毎日仕事に行くときに綺麗な桜を見られてハッピーな気持ちになれました！」

クオラリハビリテーション病院あいら 事務部 医療事務 日高 愛奈



「サッカー観戦！」

「リハビリテーション部の同僚と鹿児島ユナイテッドを観戦しました！天気も良くスタジアムからは桜島が見えました！仕事もプライベートもみんな仲良しです！」

クオラリハビリテーション病院 リハビリテーション部 作業療法士 岡野 亮真



わが町自慢 クオラのさつまじまん



倉富さんの おすすめランチ

クオラリハビリテーション病院



美食館(白身フライ & ハンバーグ定食)



焼肉 一福(焼肉ランチセット)

壺に入ったお肉がインパクト大の焼肉ランチ。お肉が柔らかい！タレも美味しい！暗めの照明にお洒落なムード漂う店内で、至福の贅沢ランチ。

プリモパッソ(納豆パスタ)

納豆とパスタの意外な組合せに食べてびっくり。自宅では味わえないクリーミーな味わいで、不思議とまた無性に食べたくなる逸品。ぜひ一度食べてみて。

はじめまして。クオラリハビリテーション病院の外来看護補助者、倉富です。私からは皆さんに、さつま町でランチをする際におすすめの3店舗と、おすすめのランチメニューを紹介させていただきます。紹介文を読んで気になるお店があつたら、ぜひ足を運んでみてください。

わが町自慢 クオラのあいらあい



宮脇さんの おすすめの 始良の公園

クオラリハビリテーション病院あいら



松原たいこ公園

住宅地の中にあり、ちびっこから小学生までたくさん遊びに来ています。遊具の周囲は整地されており、自転車やキックボードの練習もしやすいです。

ぜひ、休日にご家族で遊びに来てください。



ビーライン スポーツパーク始良

敷地内に体育館やテニスコート、グラウンドもあり週末はたくさんの人で賑わいます。タイミングが合えばイベントやマルシェも開催されています。



高岡公園

通称「にんじん公園」。春は桜が綺麗で、秋はどんぐりがたくさん取れます。展望台から桜島も綺麗に見えます。

お疲れさまです。クオラリハビリテーション病院あいらの、回復期病棟看護師の宮脇です。

始良市には、子供たちと一緒に楽しめる遊具がある公園がたくさんあります。



