

よりよい暮らしを、探Qする。

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 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 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

〒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

〒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

〒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 鹿児島県始良市西餅田 2300 番地 1
tel.0995-65-7575 fax.0995-65-9537

通所リハ クオラ あいら

〒899-5431 鹿児島県始良市西餅田 2300 番地 1
tel.0995-67-3565 fax.0995-65-2217

介護相談所 クオラ

〒899-5431 鹿児島県始良市西餅田 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 鹿児島県始良市平松 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 鹿児島県始良市平松 6252 番地 2
tel.0995-65-2101 fax.0995-55-5337

【クオラ特集記事】

クオラリハビリテーション病院あいら
整形外科専門医 今別府 信吾

膝の痛みに
ラジオ波治療という
新しい選択肢を

【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

診療支援部 臨床検査課 係長

秋吉 保男

学び直しを自信へ
一人ひとりが専門性を高めて
チーム医療を強くする。



QOLER
クオラグループ

TEL: 0996-53-1791
FAX: 0996-53-1792
E-MAIL: info@qoler.jp

www.qoler.jp



膝の痛みに ラジオ波治療という 新しい選択肢を

クオラリハビリテーション病院あいら（始良市）で、整形外科専門医として活躍する今別府信吾医師。クオラリハビリテーション病院あいらの特徴や整形外科で受けることができる膝・股関節の人工関節置換術、今年導入された新しい治療法について話を聞きました。

患者さんの負担が軽い 新しい治療法が スタートしました

—クオラリハビリテーション病院あいらの整形外科について教えてください。

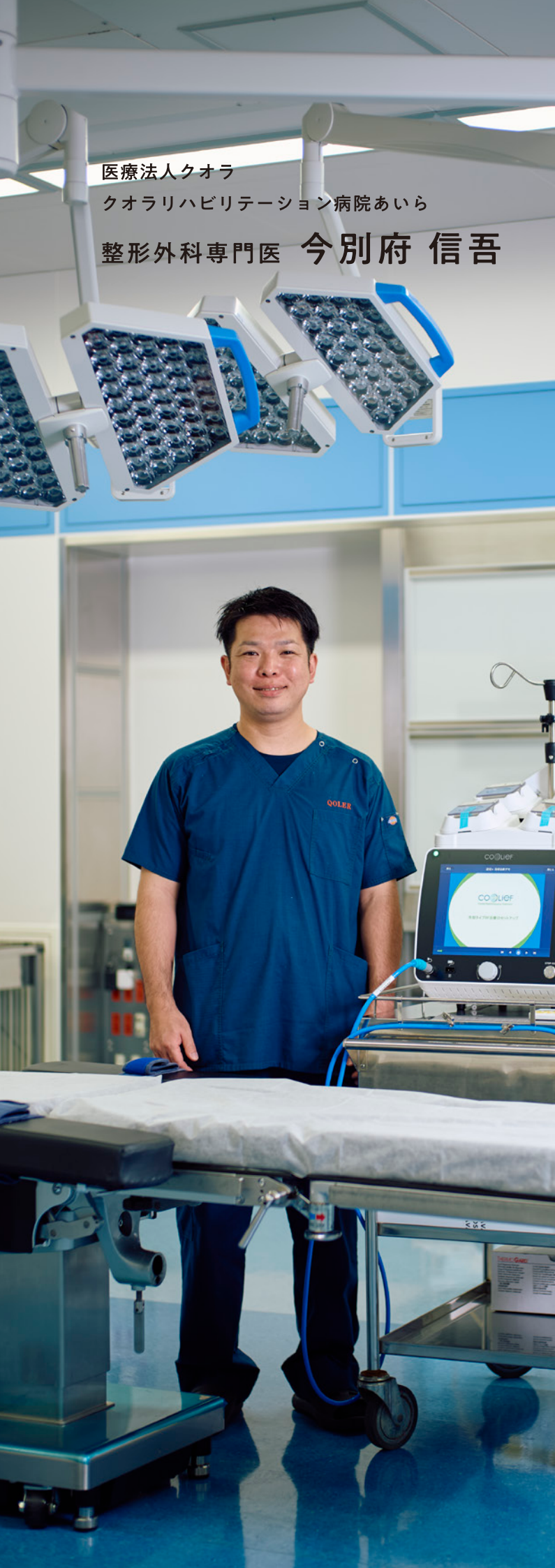
クオラリハビリテーション病院あいら（以下…クオラあいら）は、一般病棟、回復期リハビリテーション病棟を備えた地域に密着した医療機関です。診療科は、整形外科、リハビリテーション科、糖尿病内分泌科、麻酔科、循環器内科、内科があり、専門性の高い医療を提供しています。

当院の整形外科では、身体の運動（骨・筋肉・腱や神経・脊髄などの外傷や疾患、

骨粗鬆症）に関する治療を行っています。当院のキャッチフレーズである『“したい”を『できる』へ』にもあるように、ケガや病気をしても再び地域で自分らしく暮らせることを目指し、症状の度合いと患者さんの生活スタイルに応じて、手術や処置・投薬・リハビリテーションなど治療方針の提案を行い、病院全体で連携して取り組んでいます。

—クオラあいらの整形外科の特徴はなんですか。

当院の整形外科で積極的に取り組んでいるのは、変形性膝関節症や股関節症などの治療です。これらの原因は加齢や関節



医療法人クオラ
クオラリハビリテーション病院あいら
整形外科専門医 今別府 信吾

の使い過ぎ、体重増加、筋力低下などです。当院では、膝や股関節に痛みや違和感を訴える患者さんについて、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、初期から中等度の場合は保存療法（減量、筋力強化による運動療法、薬物療法）を行います。これで改善されない場合は、人工関節置換術等の手術をご提案する場合もあります。リハビリテーション科と同じ病院に整形外科があり、手術をした後に同じ病棟でリハビリテーションを受けられるのも大きな特徴だと思っています。

当院では、痛みを軽減することが期待される再生療法（PRP療法※1、APSS療法※2）を導入しており、患者さんにとっては幅広い選択肢があると思います。さらに、今年2月には新しい治療法として末梢神経ラジオ波焼灼療法がスタートし、治療の選択肢がさらに増えました。

※1…PRP（多血小板血漿）療法：患者自身の血液から血小板を多く含む部分を抽出し、患部に注入し、炎症や痛み、損傷に対する治癒能力を高め、症状の軽減や早期治癒の効果をもたらす治療法。

※2…APSS（自己タンパク質溶液）療法：患者自身の血液から成分を抽出して直接関節に注射することで、関節の痛みの軽減や機能改善が期待される治療法。

—末梢神経ラジオ波焼灼療法とはどんな治療ですか。

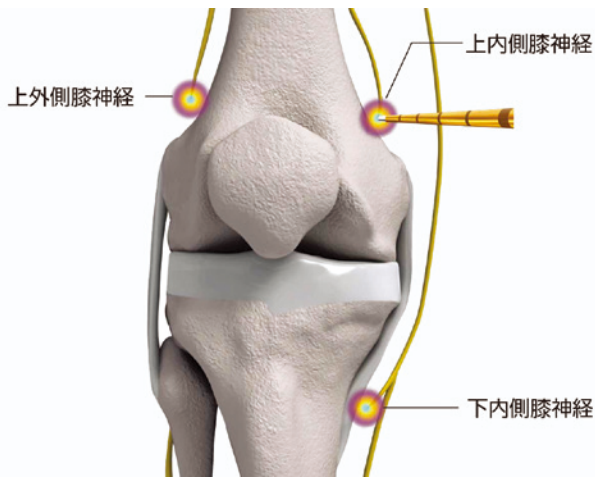
末梢神経ラジオ波焼灼療法は、2023年に保険適用になったばかりの新しい治療法です。変形性膝関節症による痛みを軽減するために、ラジオ波（高周波の電磁波を利用して熱を発生させる技術）で末梢神経を焼き、痛

みの信号を遮断するというものです。これまでは、変形性膝関節症による痛みに対しては鎮痛剤や関節内注射を行い、改善されない場合は人工関節置換術等の手術療法を行ってきました。人工関節置換術は、歴史のある手術で症例数も多く、人工関節の質の向上や手術方法の進化もあり、長期的な効果が望めるようになった優れた治療法です。一方で、手術に抵抗感があつて踏み切れないという方や、持病があつて手術ができないという方もいらっしゃるのので、私が学会でこの新しい治療法に出合ったとき、そういった方の新しい選択肢になるのではないかと可能性を感じました。その後、当院での導入を上司に提案し、米国の医療機器メーカー、アパノス・メディカル社の疼痛管理用高周波システム「クーリーフ」という機器を設置して、今年2月から治療をスタートすることになりました。

—具体的な治療法について教えてください。

末梢神経ラジオ波焼灼療法は、膝の数カ所に針を刺す低侵襲治療で、痛みを感じる神経の一部をラジオ波で焼灼（しょうしゃく）することで、痛みを感じにくくします。局所麻酔のみで処置が可能であり、日帰りもできる治療法で、術前・術後の入院が必要な人工関節置換術に比べて、患者さんの負担が軽いことが特徴です。この治療法では、変形した膝関節の骨は矯正できませんが、痛みを軽減することが期待できます。

当院では私が施術を担当し、膝に超音波を当ててそのエコー画像を見ながら神経に針を当てていく治療を行います。私は鹿



▶Coolier（クーリーフ）疼痛管理用高周波システム…超音波エコー下で3つの膝神経をターゲットに、変形性膝関節症に伴う疼痛治療を行います。

—関節の治療に力を入れているのはなぜでしょうか。

変形性膝関節症や股関節症によって膝や股関節の痛みが慢性化していくと、日常の歩行や活動の機会が少なくなり、結果的に筋力が落ちてしまいます。その結果、動くのが億劫（おっくう）になってくる、外出をしないので人との交流が減るなど生活スタイルが変化していき、生活の質が低下してしまう場合があります。クオラグループでは、一人ひとりのよりよい暮らしを総合的にお手伝いすることを大切にしている、医療はもちろん、介護、保健・福祉から生活関連に至るまで創造的・総合的に技術とサービスを提供すること、培ったリハビリ技術を応用して地域に健康増進の輪を広げていくことを大切にしています。そういった考えのもとで、患者さんが地域で自分らしい暮らしを続けていただくために重要だとして、関節の痛みを取り除く治療に力を入れているのです。



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語ります。

理学療法士
勤続
21年
藤田 和也

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
リハビリテーション科

&

看護師
新卒
1年
上村 昌太

クオラリハビリテーション病院あいら
看護部 一般病棟

高校の頃に手首を怪我して理学療法士という職業を知りました。当時は理学療法士という職業はメジャーじゃなかったのですが、人の役に立つ仕事っていいなと思い目指しました。

クオラに入職したきっかけは専門学校の先生に、「勉強できるいい病院があるよ」という勧めを受けたからです。入職後は、勉強会や研修、症例発表等勉強する環境が整っており、リハビリの手技やボバース概念などリハビリの考え方をしっかり勉強できました。

入職後3年はリハビリのことはもちろん、社会人としてのルールや接遇など学ぶ内容が多岐に渡り大変だと思います。ですが、乗り越えた時には成長を大きく感じられると思います。私も正直きつかったですが、同期や先輩に助けられて今ここにすることが出来ているんじゃないかなと思います。

最近の悩みは後輩との距離のとり方ですかね。縮め方がわからないです(笑)コロナで交流は少なくなりましたが、徐々に距離を縮められたらいいなと思っています。

最後に、自分は熊本から鹿児島にきて周りも知らない人ばかりで大変なことも多かったですが、こっちにきてほんとによかったと思います。人としてもセラピストとしても成長できているのではないかと感じています。これからは、後輩にもそう思ってもらえるように自分なりに還元していきたいと思っています。

幼い頃から、看護師である親の職場に連れられ患者さんと話す機会が多く、コミュニケーションを図ることが好きで看護師になりたいと思いました。

クオラあいらは新卒の募集が出ていませんでしたが、「整形外科が好きでリハビリテーションにも興味があり、クオラあいらに行きたい」と学校の先生に伝え、看護部長さんに繋げていただき選考してもらいました。友達から一緒に病院に行こうと誘われましたが、例え1人でもいいから自分が勉強したい病院で先輩方に揉まれて成長したいと思って入職しました。

入職して3ヵ月ですが学校の同級生と話すると、他の就職先より望んでいた専門性の高い内容を先輩方から教えていただけて学べていると感じます。師長さんを始め先輩方は自分のペースを見て指導してくださり、私の選択は間違っていなかったと思っています。

同期がいない分、休みは同級生と遊びに行っています。友達と休みを合わせて県外などに遊びに行ってストレス発散します。最近も車で宮崎に遊びに行きました。

今後の目標は若い職員に看護が楽しいことを教えられるようになることです。私のプリセプターの先輩が学生指導者をしており説明も分かりやすく優しい方であり、私も人に教えることが好きなので、プリセプターの先輩のように看護の良さを伝えられる先輩になりたいです。

クオラあいらに入職して4年目、今感じていることは。

私はクオラあいらに入職して4年目にあります。大学卒業後に他県で救急も経験して将来の選択肢の一つとして考えたこともありましたが、整形外科は手術を含めて入院から退院まで見届けられることに魅力を感じてこの道に進みました。そういった意味では、クオラあいらではリハビリテーション科があるので、手術をした患者さんが退院して歩いて帰られる姿を見ることができます。また、当院は規模が大きすぎないので、連携が取りやすく、風通しもよいので仕事がとてもやりやすい環境です。それぞれが自分の専

門分野に責任を持ち、患者さんのよりよい暮らしを実現するという一つの目標に向かって進んでいる感じがします。整形外科チーム内の関係性もとても良く、院長の南周作先生をはじめとして先生方がそれぞれの得意分野を生かしながら、高いレベルの手術をされていることに尊敬の念を抱いています。休日もしっかりとれていて、ワークライフバランスも非常に満足しています。私は5人の子どものいる大家族なのですが、周りの方のご協力をいただいて育児休暇を取得することができました。大変感謝しています。



これからの展望を教えてください。

クオラあいらに来ていただければ、地方であっても人工関節置換術など高いレベルの治療を受けられることをもっと多くの方に知っていただきたいという思いがあります。そして、当院なら手術後のリハビリを経て退院まで完結できるというメリットをもっと周知していきたいです。また、当院では新しい治療を積極的に導入していて、再生治療のPRP療法やAPPS療法、今年スタートした末梢神経ラジオ波焼灼法など、幅広い選択肢があることも広めていきたいです。膝の痛みに悩んでいて興味がある方には気軽に受診・相談していただきたいと思います。



私のクオラ ～“Quality of life” Partner ～

今別府 信吾 (いまべっぶしんご)

医療法人クオラ
クオラリハビリテーション病院あいら
整形外科専門医

1987年鹿児島県出身 鹿児島大学医学部卒業。
2022年クオラリハビリテーション病院あいら
入職。日本整形外科学会認定専門医、日本整形外科学会認定運動器リハビリテーション医、鹿児島県
身体障害者福祉法第15条指定医、日本整形外科学
会認定脊椎脊髄病医、日本人工関節学会所属、
QOLer、疼痛管理用高周波システム講習プログラム
修了、下肢創傷処置・管理のための講習会修了。

1. 家族との日々

今別府医師の家庭は5人の子どもに恵まれた大家族。小学4年生を筆頭に0歳のベビーまでたくさんの子ども達とにぎやかに過ごしている。今年の春は1カ月間の育児を経験。「今しかない時間を子ども達に使いたい」と現在は育児に専念している奥様との夫婦の絆も深まったそう。「毎日大変ですが、毎日楽しい。いつも笑っています」とのこと。子ども達の笑顔をパワーに変えて、家庭も仕事もエネルギーに全力投球している。

2. 旅

旅が好き。海外も経験したけれど、日本の旅が一番とのこと。旅の予定を決め過ぎない自由なスタイルで、そのときの偶然や出会いに任せて臨機応変に旅を楽しむ。7人家族になったので将来の旅の宿泊先はどうしよう...と考えたりすることもあり、子ども達が成長して巣立つたら、夫婦で車で日本一周の旅に出てみたいという夢もある。

学び直しを自信へ 一人ひとりが 専門性を高めて チーム医療を強くする。



医療法人クオラ
クオラリハビリテーション病院あいら
診療支援部 臨床検査課 係長

秋吉 保男

師になりたいと考えていた時期でした。そのことを母校の恩師に相談したら大学院で勉強してみないかと声をかけていただきました。これまでの知識や技術に磨きをかけたという思いもあり、学び直しを決意しました」と語る。職場に迷惑がかかるという葛藤もあったが、大学院合格通知と共に所属長へ相談。「前向きに送り出してくれまして」と振り返る。そして、秋吉さんは日中は母校の大学助手として働き、夜間は大学院生として研究するハードな2年間を過ごす。研究テーマはHDLコレステロール測定値における機器メーカー間の差異について。「大学院で研究分野を深めることはもちろん、医療現場を経験したからこそ臨床検査の原点回帰ができてよかったです。講義や実習で学んだ断片的な知識が繋がり、ひとつの病気をさまざまな検査領域から推測できるようになりました」と誇らしげに振り返る。「大学院への推薦をいただいた母校の恩師に、大学助手の仕事を通じて少しは恩返しができたかな…（笑）」という一言に

義理堅い誠実な人柄が垣間見えた。

卒業後は、クオラに復職して再び鹿児島
の地へ。さつま町のクオラで2年間勤務した後、クオラあいらの開設に伴い異動し、検査室の管理者として現在に至っている。キャリア途中の学び直しの経験は、秋吉さんの働き方を変化させた。「医師が今知りた
い事は何かを考えながら、必要な情報や、重要と思われる所に時間をかけて精査をして、以前よりも視野を広げられたのかなと思います」と微笑む。秋吉さんのずっと背筋が伸びた落ち着いた佇まいには、学んで手にした自信が静かに宿っているように思えた。

職員が積極的に学びを深め、レベルアップすることは、個人の専門性を高めることはもちろん、医療現場全体の質が向上し、患者さんの健康を支えることに繋がる。現在のクオラグループでも職員の学びを積極的に支援する仕組みが充実していて、資格取得や研修・学会への参加を推進している。秋吉さんが挑戦する姿は、そんな学び直しの意義を体現していると言えるだろう。

臨床検査技師として 検査チームのリーダーとして チーム医療の一員として

現在は、臨床検査技師として、また検査
チームのリーダーとして、日々業務を続ける
秋吉さん。改めて仕事で大切にしていること、やりがいについて聞いた。「正しい検査が
一番。検査チームをはじめ検査に関わるすべ
ての方々の協力があってこそ、信頼ある検査
データを医師へ提供することができま

リハビリテーションは、「re（再び）」+
「habilis（適した）」というラテン語が語
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、外来・病
棟の検査業務を担い、医師の診断や治療方
針の決定を支える臨床検査技師。クオラリ
ハビリテーション病院あいらで診療支援
部・臨床検査課のリーダーを務める秋吉
保男さんに仕事への思いを聞いた。

臨床検査技師の仕事は 医療現場を支える 縁の下の力持ち

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）で、診療支援部・臨
床検査課の係長を務める臨床検査技師の
秋吉保男（あきよしやすお）さん。クオラあ
いらの臨床検査課には、秋吉さんと3人の
スタッフが所属し、外来・病棟の検査業務
を担っている。

クオラグループでは、チーム医療でそれ
ぞれが専門性を発揮しながら、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力を注い
でいる。臨床検査技師は、そのチームの一員
として、病気の診断や治療の根拠となる検
査データを医師に提供するという重要な仕
事を担っている。一方で患者さんと接する
機会は少ないので、その存在が表からは見
えにくいのも事実。秋吉さんたちは、日々ど
んな仕事をしているのだろうか。「血液や尿
などの検体検査、心電図やエコーなどの生
理機能検査を行っています。新型コロナウイルス

真っ直ぐな思いを語る。「やりがいといえ
ば、学んできた知識や経験を患者さんの症
例で生かせたときでしょうか。たとえば手
術前と手術後で検査した時、治療効果を患
者さんと一緒に実感して喜んでいただけ
ると自分も嬉しくなります」とのこと。検査
チームのリーダーという責任ある立場を貴
重な経験と語る秋吉さんは、「支え合う・寄
り添う気持ちの雰囲気の中、マニュアルを
遵守しつつ常に最善を尽くしてくれる検査
チームのみんなには感謝の気持ちでいっ
ぱいです」と微笑む。そして、「医療に興味のあ
る地元中学生を職場体験として受け入れて
いるのですが、それがきっかけで臨床検査
技師を目指していることを知った時の感動
は今でも鮮明に覚えています。検査の知識
や技術を惜しみなく与えてくださった先輩
方のように、私も知識や技術を必要な人に
役立ててもらえれば臨床検査技師冥利に尽
きますね」と締めくくった。

クオラあいらの玄関ロビーには、検査チー
ムみんなで手づくりしたチラシが置いてあ
る。患者さんが安心して治療・検査に受けら
れるようにと病気と検査についてイラスト
を使ってわかりやすく説明したものだ。『し
たい』を『できる』へ」はクオラあいらの
キャッチフレーズ。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、チーム医療でそれぞれが
専門性を発揮しながら、同じ目標に向かって
進んでいるクオラグループ。そのチームの一
員として、患者さんの生命に直結する作業を
丁寧かつ正確で迅速にと要求される臨床検
査技師の仕事は、まさに縁の下の力持ちであ
り、人知れない静かな活躍が光っている。

イルスやインフルエンザウイルスの検査も
私たちの担当です」と丁寧な語り口で答え
てくれた秋吉さん。「リハビリテーションと
の関わりが深い検査業務としては、手や足
の神経の通い具合を調べる神経伝導検査
や、患者さんの血液から特定の成分を抽出
する再生医療などがあります」と語る。話の
中で特に印象的だったのが、「手術で輸血が
必要な時に、使用する血液製剤と輸血され
る患者さんの血液を試験管で合わせて問題
がないか確認するのも臨床検査技師の仕事
です」ということ。安心して手術などの治療
を受けられるのも、医療現場を支える様々
な分野のプロフェッショナルに陰ながら支
えられていることを改めて実感した。

思い描く臨床検査技師像とは その問いを追求するため クオラを後にして大学院へ

秋吉さんは熊本県出身。「もともと数学と
か生物化学系が好きだった」という自身の
特性と、家族・親戚に医療従事者が多かつ
たことから自然とこの道へ。臨床検査技師
を目指し、銀杏学園短期大学（現・熊本保健
科学大学の衛生技術科へ進学した。就職で
は熊本県内を中心に九州圏内の医療施設な
どを受験。そして、鹿児島島の医療法人クオラ
に採用が決まり、2006年に入職した。
「入職した時は電子カルテやマニュアルが
ない時代でしたので、一つひとつ現場で実
践しながら仕事を覚えていくことが多かつ
たですね」と新人時代を振り返る。そして、
3年ほど現場で経験を積んだとき、大きな
転機が訪れる。「何か胸に誇れる臨床検査技

秋吉 保男（あきよしやすお） クオラリハビリテーション病院あいら 診療支援部 臨床検査課 係長

1981年熊本県合志市出身。2003年銀杏学園短期大
学衛生技術科卒業。2006年医療法人クオラ入職。20
10年医療法人クオラ退職。2010年熊本保健科学大学
医学検査学科合同教員研究室で学生の実習指導をしなが
ら、同大学大学院修士課程に進学。2012年同大学大学
院修士課程を修了し、医療法人クオラ復職。2014年ク
オラリハビリテーション病院あいらへ異動し、現職。日本
臨床神経生理学会認定技術師。日本臨床検査同学院緊急臨
床検査士など、専門性の高い資格を多数取得している。

私のクオラ

～“Quality of life” Partner～

秋吉さんの趣味は写真。普段は子供の成長、愛猫を撮影し
ている。「カシャッ」というカメラのシャッター音が好き。
同じ年で同じ趣味を持つ同僚診療放射線技師の米盛さん
とは、「写真撮影で遠出する道中の食事や会話も楽しん
でます」とのこと。写真の構図や美しく撮影することわり
は、日々の画像検査に役立っているそう。

◀ 鹿児島空港の近くにあるヒマワリ畑（秋吉さん撮影）



QOL 向上委員会

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。

Vol.4 『医療法人クオラが「将来世代応援企業賞」を受賞！』

将来世代応援企業表彰とは

子育て支援ならびに女性や若者への支援に対し、独自性、先進性のある取組を積極的に行っている企業・事務所を表彰し、その活動内容を広く紹介することにより、経済界をはじめ、社会全体で将来世代を支える意識の醸成と環境づくりの一層の推進に資するものです。

若者や女性、子育て支援や働き方改革に積極的な企業を表彰する取り組みの一環で、鹿児島からは4例目となります。

前年度「仕事と育児の両立支援の取組」や「男女ともに育児休業取得率100%」「男性の育児休業平均取得日数62.1日」などが認められ、「かごしま働き方改革プラス共働き・共育で推進企業」第1号を受賞するなど、これまでの取り組みが評価されての表彰となりました。

今後も働きやすい職場環境づくりに取り組んでまいります！

詳細は、日本創生のための
将来世代応援知事同盟
のホームページをご覧ください



//// World Wide QOLER ////

「在留資格と日本語の話」

クオラグループで活躍する外国人が増えてきました。7月11日現在、医療法人だけで外国籍のスタッフは18名。今年度中の入社予定を含めると29名になり、欠かせない存在になっています。国籍もベトナム、ネパール、フィリピン、インドネシアと広がってきました(社会福祉法人まで含めるとミャンマーも)。

外国人が日本で働く場合、必ず在留資格というものが必要となり条件を満たしていない場合働くことはできません。特に、介護職に関しては他の分野よりもその条件が厳しくなっています。例えば、介護分野の技能実習の場合、入国前にJLPT(日本語試験)のN4以上に合格しなければならず、1年後にはN3レベルに達している必要があります(日本語レベルは前号参照)。

特定技能も同様にN4と同等の日本語能力を求められていますが、こちらは技能実習を良好に終了していれば、特定技能の介護試験および日本語試験に合格すれば良いことになっています。特定技能の日本語試験はそれほど難しくないので、日本語をほとんど喋れないという方もいます。一方でN2に合格するような日本語ペラペラの方も。そういった点から技能実習に比べて日本語レベルにバラツキがあると言えるかもしれません。

クオラのハッピーニュース

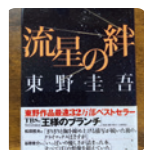
HAPPY QOLife

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。

「スポーツ観戦と読書」

「休みの日は、スポーツ観戦。時間がある時は、本を読んでいます。スポーツ観戦は、プロ野球観戦に福岡のPayPayドームや東京ドームに行きます。最近では、なかなか現地に行く時間もなくて、行けていません。また、行きたいです。最近、特に、東野圭吾の本が好きで時間がある時は、読んでいます。」

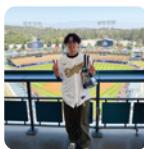
クオラリハビリテーション病院 事務部 施設管理課 中鶴 隆洋



「大谷さんを見に！！！」

「休みをもらって約1週間アメリカのロサンゼルスへ行ってきました！目的はもちろん大谷翔平です！アメリカやスタジアム内での雰囲気がとても新鮮で刺激的でした！仕事も大事ですがプライベートも充実できてとても楽しい時間が過ごせました！次も見に行けるように仕事頑張りたいと思います」

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 理学療法士 下原 翔斗



「毎日癒されています」

「6月15日、職場の駐車場で子猫を保護しました。ガリガリ&脱乳でミルクも上手に飲めませんでした。今では元気に走り回っています。ニャビーと名付けました。元気にすくすく育てたいです。」



クオラリハビリテーション病院あいら 看護部 看護師 鶴木 遥香

わが町自慢

クオラのあいらあい



高倉展望台(さえずりの森)

始良市内と桜島が一望できるスポットです。近くには日本の滝百選にも選ばれた【龍門の滝】があり、滝壺近くまで遊歩道が整備されているので、迫力のある滝を間近で見ることが出来ます。マイナスイオンも存分に浴びることが出来ますが、タオルはお忘れなく。また、龍門滝温泉やそうめん流しもあり、心も体も癒してくれる場所です。



重富海水浴場

始良でも有名なスポットです。夏は海水浴客で賑わい、海岸沿いにある松並木は散歩コースに最適です。近くには自然ふれあい館【なぎさミュージアム】もあり、干潟の貴重な生態系が学習できます。海岸入口付近にあるお店【namimoto】のソフトクリームも美味しいですよ。



ビーラインスポーツパーク始良

最後はここ！運動公園に向かう上り坂途中にある【第4駐車場】がオススメです。駐車場と侮るなかれ。ここは車に乗ったまま桜島が眺められるので、気軽に立ち寄れて自分時間をゆったり過ごせる穴場スポットとなっています。運動公園には大きな遊具や滑り台もあるので、是非お子さんと一緒に立ち寄っていただきたい場所にもなっています。

わが町自慢

クオラのさつまじまん



宮之城運動公園(多目的芝生広場)

リニューアルにて遊具も新しくなり、地面は人工芝となっています。子どもが転んでも、赤ちゃんが地面に座っても安全な仕様になっています。



Nittera日特スパークテック WKS公園 (大型冒険遊具)

大きなアスレチックがあり子どもも大人も楽しめます。敷地が広いので体力の限界まで遊べるはず！敷地内にはキャンプ場もありバーベキューも楽しめます。キャンプ場側駐車場から入りやすいです。



Nittera日特スパークテック WKS公園 (のびのびゾーン)

ぐりぶー公園の名で親しまれています。小さい子どもから小学生まで楽しめる滑り台などの遊具があります。芝になっており敷地が広いので多種多様な遊びが楽しめます。歴史資料館側駐車場から奥に入ると公園に隣接した駐車場があります。

クオラリハビリテーション病院

中野さんのおすすめ公園

皆さんこんにちは。退院支援看護師として病棟で勤務している中野です。退院支援看護師って何をするの？と思われる方もいるかもしれないので少し説明させてもらおうと、患者さんが退院後の生活をスムーズに送れるように、他職種や外部と連携して看護の視点から準備や調整を行っています。さて、私からはちょっとした息抜きができた、子どもたちと一緒に遊んだ公園をご紹介します。

理事長からの 季節のお便り



第 49 回 クオラグループ夏祭り

去る 7 月 26 日に第 49 回クオラグループ夏祭りを開催いたしました。おかげさまで、多くの地域の皆さまにご来場いただき、笑顔あふれる一日となりました。

今年も近隣の高校のダンス部によるパフォーマンスや当グループの運営する子ども園の園児による元気いっぱいの踊り、そして毎年恒例の花火の打ち上げなど豪華なプログラムで実施することができました。子どもたちの元気な声と、地域の皆さまの温かいご協力に支えられ、例年以上に盛り上がりを感じました。準備段階では天候や運営面での不安もありましたが、皆さまのお力添えのおかげで、無事に終えることができましたこと、心より感謝申し上げます。

また、来年の第 50 回という節目に向けて、さらに地域の絆を深められるよう工夫を重ね、より多くの方々に楽しんでいただける夏祭りを目指してまいります。

医療法人クオラ 理事長 松下 兼大



編集後記

8 月 12 日、第一子が無事に産まれました。妊娠中、スタッフの皆様だけでなく、患者様やご家族様からもたくさんのお援をいただき、とても嬉しかったです。ありがとうございました。娘の一手一投足すべてが愛おしいこの頃です。可愛すぎて食べてしまわないように気をつけます。(鶴木)

第二子が産まれて 3 ヶ月が経ちました。最初の 1 ヶ月は夜泣きで寝れない日々が続き、身体的にも精神的にも負担がすごかったですが、今では落ち着いて、我が家の癒しとなっています。既に寝返りを習得しつつあり、今後の成長が非常に楽しみです。(亀崎)

クオラグループ内の部活動として筋トレ部の立ち上げに参加しました。旧バンビノ跡地をジム(仮)として使用できるよう不要物品の整理、筋トレ機器の搬入大掃除などを行いました。みんなで作ったジムで筋トレをするのが楽しみです。(山口)

今年度は外国籍スタッフの入社が立て続いています。ここまでで 10 名、さらに 7 名の入社を予定しています。在留資格の申請、社宅の準備(家電買った)、役場での転出転入手続き、銀行口座の開設と「私の仕事はなんなんだ」と目を回しています。もう少しでインドネシア語も話せるようになるはず。(能瀬)

クオラグループ夏祭り当日、全てが終わって自分たちの出店を片付け終わり最終確認をしているとバルーンライトの下に立派なツノを持ったカブトムシが！童心に返りつい掴んでしまいました！笑今年 1 番夏を感じた瞬間でした！(河井)

94 歳の祖母が入院しました。病室を訪ねるとよく真剣な顔で塗り絵をしています。祖母はある時から年を経るごとに文字通り年を取り始め、今では 30 年程若返っているようで、会いに来た人物が私だと理解すると毎回驚いて「おせろしゅなったねえ(鹿兒島弁で大人びたねえの意)お姉ちゃんになったねえ」と、いい年齢をした孫に向かって言うので、私も子どもに戻ったようで毎回こそばゆい気持ちになります(*´-´) (日高)

No.4 2025. Summer

2025 年 8 月 31 日発行

編集 | 能瀬 博之・河井 駿・山口 友輔
日高 弥生・鶴木 遥香・亀崎 翔太

執筆 | 小谷 さらさ(P2-4 / P6-7)

撮影 | 島崎 智成(表紙、P2-4、P6-7)

アートディレクション・デザイン | 久保 雄太(TSUZUKU)

QOLER
"QUALITY OF LIFE" PARTNER

子育ての育児ストレスには、抑肝散加陳皮半夏(83)が有名です。不登校には、治療薬はありませんが、ストレスによるものに、小建中湯(99)が柴胡桂枝湯(10)による改善報告があります。ただし、不登校を処方病名としては使えません。

ストレスによって生じる症状は、個人差がありますので、漢方薬の方(種類)はあまりにも多数になります。不安神経症や精神不安には、4つの保険適用の方(種類)がありますし、不眠に10の方(種類)、神経症には、9つの方(種類)があります。このように数多い方(種類)から、個人に合う薬の選択に時間を要します。また、自分に合う合わないかは、服用してみないと分かりません。服用期間は、急性期は2〜3週間判断します。ストレスによる慢性的疾患なら、3ヶ月、体質改善を要するときは、3年間の服用がおすすめにあります。現代はインターネットが発達しています。YouTube等を活用して調べ、自分に合いそうな漢方薬を見出し、漢方を出される先生に相談するのが手取り早い解決策につながると思います。

これらの漢方薬を早めに体験し、自分に合う合わないかを見極めておくことが、今後の人生に役立つコトだと思います。 ※漢方名の後のカッコ内の番号は、それぞれの漢方に振られている製品番号です。

60 桂枝加芍薬湯
けいし かしやくやくとう
勉強や仕事のストレスで生じる過敏性腸症候群に対する第一選択薬の漢方薬です。

35 四逆散
しぎやくさん
仕事や人間関係で、精神的ストレスや自律神経の乱れを引き起こし、若い男性向きの薬で、「漢方薬の安定剤」と言われることもある方(種類)です。

67 女神散 *旧..安楽湯
あんないとう
武士が刃を交える戦場にあつて、強いストレスで生じる心身症を改善する薬です。元は安楽湯という名で、その後の方(種類)の改定により、「血の通症」の女神散という女性のための方(種類)になりました。本来なら男性にも使えますが、保険診療では女性しか使えません。

41 補中益気湯
ほちゆうえつきとう
中国の金の時代に、蒙古軍に城を包囲されて、ストレスで心身の疲労をきたした人々のために、胃腸を助け、元気を整える目的で作られた方(種類)です。

日本東洋医学会専門医 竹迫ドクターの
人生に役立つ漢方
第4回 ストレス解消の漢方
ストレス解消のために、次の漢方薬を加えることより人生の役に立ちます。ストレスという病態は、漢方では、気・血・水のうちの気のグループに属し、生命エネルギーである「気」が不足(気虚)したり、滞ったり(気滞)、逆流したり(気逆)する事で生じる心身の不調を指します。ストレスに関係する印象的な漢方薬について、いくつか記載しておきます。



明日が少し楽になる クオラの健康体操



Q 日常生活に潜む肩こりの原因は？

肩こりの原因は様々ありますが、特に最近多いのは姿勢の悪さ・筋肉の緊張です。長時間のスマホやパソコンの使用により、ずっと前かがみの姿勢をとることで首や肩がガチガチに…。長時間同じ姿勢を取ったり・猫背になったりと、同じ筋肉を使い続けることで、筋肉が疲労を起こし肩こりを引き起こしてしまいます。

Q 肩の痛みを減らすには？

適度な運動が大切です。全身の血流を改善し肩こりを起こしにくい体をつくりましょう。

※注意※

いつもの肩こりだからと安心しないで！気になる症状があれば必ず診察を受けましょう。また個人の症状に合わせて痛みのない範囲で、無理せずに運動を行いましょう。

● 肩のストレッチ



両手を組んで頭上に上げ、十分に伸ばしましょう。伸ばしたら15秒間止め、ゆっくり両手を頭の後ろにおろし、胸を張って15秒間止めましょう。動かす時には息を止めずにゆっくり伸ばすのがポイントです。

背筋を伸ばして、両手を水平に伸ばしましょう。伸ばした手を曲げて、手を肩に乗せます。両肘を、円を描くように回しましょう。(前まわし10回、後ろ回し10回)肘を回す時には背中をしっかりと内側に寄せることを意識することがポイントです。

管理栄養士オススメのヘルシーレシピ

魚の包み蒸し

レンジで簡単！



〈材料：1人前〉

- ・お好みの魚 1切
- ・玉ねぎ 小1/4個
- ・しめじ 1/2パック
- ・酒 大さじ1
- ・塩こしょう 少々
- ・お好みのトッピング 適量

まだまだ暑さが続きますね…火を使うのが億劫な方もいるのではないのでしょうか。そんな方にぴったり！レンジで簡単に作れる蒸し料理を紹介します♪

〈作り方〉

- ① 玉ねぎはスライスし、しめじはほぐしておく。
- ② クッキングシートに玉ねぎをしき、その上に魚を置いて酒・塩こしょうをかける。
- ③ 上からしめじ、その他トッピングをのせる。
- ④ クッキングシートの上下をたたみ、端をねじりキャンディのような形にする。
- ⑤ 600Wのレンジで4分加熱する。
☆身の大きさや具に合わせて調整して下さい。

〈Point〉

- ・お好みの野菜・他のきのこ類でも美味しくできます！アレンジ無限大♪
- ・バターを足すとコク up♪レモンを入れるとさっぱり♪マヨネーズやチーズもおすすめ！

栄養の豆知識

今回の蒸し料理は油を使わない分とてもヘルシーかつ「茹でる」よりも栄養素の流出が少なく、食材の栄養をしっかりと摂ることができます！また、魚には良質な脂質・ビタミン・ミネラルが多く含まれています。中でも魚に含まれる脂には、コレステロールや中性脂肪の低下・血液をサラサラにするなど身体に嬉しい効果が沢山！是非、取り入れてみて下さいね(^^)/

