

# QOLER

“QUALITY OF LIFE” PARTNER

医療法人クオラ広報誌  
2026. SUMMER

VOL. 05

よりよい暮らしを、探Qする。



【クオラ特集記事】

クオラリハビリテーション病院  
リハビリテーション科部長

佐々木 浩文

患者さんの人生を想い  
一人ひとりに寄り添う  
リハビリテーション

【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  
リハビリテーション部 統括部長 鈴木 伸洋

クオラのリハビリの  
歴史と共に…  
患者さんの望む未来を  
一緒に目指していく

# 患者さんの人生を想い 一人ひとりに寄り添う リハビリテーション

クオラリハビリテーション病院（さつま町）で、リハビリテーション科部長として活躍する佐々木浩文医師。クオラリハビリテーション病院が取り組むリハビリテーションの特徴、特に脳卒中リハビリテーションの話を中心に聞きました。

## 一歩ずつ前へ その人らしい暮らしを目指す 脳卒中リハビリテーション

—クオラのリハビリテーションについて  
教えてください—

クオラリハビリテーション病院（以下、クオラ）の診療科は、リハビリテーション科、整形外科、内科、消化器内科、循環器内科、泌尿器科（人工透析）、眼科があり、地域に密着し、専門性の高い医療を提供しています。私が所属するリハビリテーション科は、脳卒中・骨折後等リハビリテーションを中心に、リハビリテーション部の理学療法士、作業療法

士、言語聴覚士をはじめ、各分野のスタッフと連携を取り、よりよい治療・リハビリテーションを目指しています。

当院のリハビリテーションの最大の特徴は、「患者さんに寄り添う」ことを大切にしているところです。クオラという病院名にもあるように、一人ひとりの「QOL」（クオリティ・オブ・ライフ＝生活の質）を最優先にする、という理念をスタッフ全員が共有し、実現できるように努力しています。例えば、365日、土日も休まずにリハビリテーションを受けることができる体制を整えているのも、その一つです。また、クオラはグループ内に介護施設や在宅支援サービス等もあるので、退院後もフォローでき

医療法人クオラ  
クオラリハビリテーション病院  
リハビリテーション科部長  
佐々木 浩文



る切れ目のない支援体制を構築している点も大きな特徴だと思います。

—脳卒中のリハビリテーションについて  
教えてください—

当院のリハビリテーション科は、中枢神経疾患・整形外科疾患を中心に幅広く対応していますが、重点的に取り組んでいるものの一つが脳卒中のリハビリテーションです。脳卒中とは、脳の血管が詰まる（脳梗塞）、または破れる（脳出血・くも膜下出血）ことにより、脳細胞に血液が届かず、脳の動きが低下する病気です。近年、高齢化によって患者数は増えていますが、治療の進歩や救急体制の改善などにより、生存率は上昇しています。一方で、命は助かったものの麻痺・言語障害、高次脳機能障害などの後遺症が残るケースが一定数あることも事実です。脳卒中のリハビリテーションは、これらの後遺症からできる限り回復し、再びその人らしく生活できるようになることを目指します。脳卒中は、発症してすぐの急性期、その後の回復期、慢性期と段階があり、それぞれの時期に対応したリハビリテーションを行う必要があります。当院でも一人ひとりの状態に合わせた治療計画を立て、退院後の生活も見据えた総合的なりハビリテーションを実施しています。

—具体的な治療法について教えてください—

当院での脳卒中のリハビリテーションは、主に4つの方法があります。①セラピ

ストによる訓練②装具療法③ボツリヌス療法④電気刺激療法です。まず、セラピストによる訓練は、セラピスト（理学療法士、作業療法士、言語聴覚士）が一人ひとりの状態に合わせて身体機能、日常生活動作、言語・嚥下、認知面などについて訓練を行います。装具療法については、歩行や姿勢の安定や、麻痺した手足の補助などに装具と呼ばれる器具を装着して訓練を行うものです。ボツリヌス療法については、後遺症によって筋肉が硬直している所にボツリヌス毒素を注射することで緊張を和らげ、生活がしやすくなるようにする治療法です。また、電気刺激療法は、電気的刺激を与えて、筋収縮を促したり、麻痺した筋の回復を促したりします。クオラでは、これらの様々な治療方法を組み合わせてリハビリテーションを行い、患者さんの生活の質を少しでも上げることが目指しています。

—脳卒中のリハビリテーションに大切なことは—

脳卒中で後遺症が残った患者さんは、突然病気になることにショックを受けたり、思うように体が動かせないことに落ち込んでしまう場合もあると思います。一方で、リハビリテーションは、患者さんご本人の意欲がないとなかなか進まない、という面があります。発症直後は気持ちが沈んで、なかなかリハビリテーションに取り組む気持ちになれない

という方もおられると思いますが、最初の2、3か月が回復の鍵を握る大事な期間でもあります。だからこそ、患者さんが希望を持って前へ進んでいけるように、私たち医療スタッフのサポートも重要だと考えています。クオラでは、それぞれの専門分野を担うスタッフがチームとなり、互いに綿密に連携を取り、アイデアを出し合いながら、一人ひとりの状態に合わせたリハビリテーション計画を話し合います。そして、患者さんが少しでも前向きな気持ちになれるようにサポートしていくことを大切にしています。私も、リハビリテーションに消極的な患者さんがおられたら、病棟へ行って少しでも意欲を持っていただけるようにと声掛けをしています。また、ご家族の想いにも配慮しながら進めることも大事だと思います。

—リハビリテーション医を志したきっかけは—  
私は、医学部を卒業して麻酔蘇生科に入局し、その後リハビリテーション医学に転籍したという少し変わった経歴を持っています。最終的にこの道に進んだのは、鹿児島大学で初めてリハビリテーション医学を立ち上げた田中知行名誉教授のお考えに感銘を受けたことが大きいです。教授がよくおっしゃっていたのが「患者さんの幸せとは……」ということでした。医学を学んでいるときに、病气やケガを治療した患者さんの「その先」はどうなるのだろうか、と気になっていました。そんなとき、実習でリハビリテーションの現場に行く機会があり、リハビリテーションの、病気を治すだけではなく、その先の人生の幸せを考えると

他と比べないということです。昨日はできなかつたことが今日はできるようになっているとか、一人で立てなかつたのが立てるようになった……など、患者さん自身の進歩を見ていくといいと思います。これまでの患者さんでも、左半身に麻痺が残っても右手だけで車の運転ができるように訓練した男性や、片手だけで料理ができるように工夫して暮らしておられる女性もいらっしゃいます。このように、自分に残された能力を最大限に生かして、その方らしい暮らしをつくっていくことに目を向けていただきたいと思います。



# 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。

クオラリハビリテーション病院  
看護部 回復期病棟

看護補助者

村上 善彦

勤続 21 年

# &

クオラリハビリテーション病院  
看護部 一般病棟

看護師

西村 起世紀

新卒 2 年

親が福祉の仕事をしていた影響で福祉系の学校へ進学しました。当初は福祉の仕事強く志していたわけではなく、料理が好きだったこともあり、調理実習などがあるのではないかと興味から進学したのがきっかけでした。当時は就職氷河期で思うように就職先が見つからず、学んできた分野を活かすしかないという思いから福祉の仕事を選びました。もともと何かを長く続けることがあまり得意ではなく、アルバイトも転々としていましたが、就職を機に「とにかく続けてみよう」と決めて入職し、気が付けば21年が経ちました。

実際に働き始めると話しやすい先輩や支えてくれる同僚が多く、周囲の人たちに助けられながらここまで続けることができました。

看護補助者は病院での介護業務を中心に行う仕事で、他の職種と協力しながら患者さんの回復を支えることができ、医療現場ならではのやりがいを感じることができます。病棟によって患者さんの状態や業務内容も異なるため、異動を通してさまざまな経験ができる点も魅力です。また無資格でも働くことができる点も、この仕事の特徴の一つだと感じています。

近年は育休制度なども整い、以前より取得しやすい雰囲気になってきました。制度を利用することで気づくことも多く、今後も誰もが働きやすい職場づくりを大切にしていきたいと思っています。職員同士や患者さんとのコミュニケーションを大切にしながら、協力し合って仕事に取り組んでいきたいと考えています。

私が看護師を目指したきっかけは、父が若い頃に病気で大きな病院に入院したことでした。面会に行った際に、患者さんのそばで丁寧に寄り添いながら働く看護師の姿を見て、「私も人の役に立てる仕事がしたい」と思ったことが、この道を志すきっかけになりました。進学して看護を学び、国家試験を経て就職先を考えたとき、急性期病棟で多くの経験を積みたいという思いがありました。さまざまな病院を検討する中で、家から通える距離であることや、家族からの勧めもあり、学べる環境が整っていると感じたクオラを第一志望に決めました。

実際に働き始めてみると、急性期ならではの忙しさはありますが、病棟の雰囲気はとても明るく、先輩方が優しく丁寧に指導して下さるため、安心して仕事に取り組むことができている。想像していた通り多くのことを学べる環境で、人にも恵まれていると感じています。大変なことやミスに落ち込むこともありますが、周囲の支えに助けられながら日々成長しています。

患者さんから「あなたなら気を使わず何でも頼める」と声をかけていただいたときは、とても嬉しく、この仕事のやりがいを強く感じました。

これまでの1年間で学んだことをしっかり活かし、2年目はより自立した看護師として、安心して任せてもらえる存在になれるよう努力していきたいと思っています。



検討してもよいのではないかと関心を持っています。

これから目指していきたいことは、やはり、クオラの理念にもあります「よりよい暮らしを実現するパートナー」であり続けるといことです。リハビリテーションはチーム力が大切であり、1+1=2ではなく、チームが互いに協力し、それぞれが最大限の力を発揮すれば、1+1が3にも4にもなり得る、と思っっています。クオラの組織の強みである、お互いに遠慮をせずに話し合える、明るく風通しのよい環境をこれからも大切にしながら、患者さん一人ひとりの幸せを実現するために、クオラスタッフみんなで力を合わせて取り組んでいきたいと思っっています。

視点に触れて、この道に進むことを決めました。私の実家が寺院で、保育園もある環境で育ちましたので、ゆりかごから墓場まで、ということに関心があったのかもかもしれません。

私は38歳のとき、クオラの前身であるMKリハビリテーション病院に入職しました。松下兼大理事長の就任を機に、病院は一貫してリハビリテーションを重視する方針を掲げられました。さらに病院名が「クオラ」となってからは、患者さんのQOL(生活の質)を最優先にする姿勢が、より明確に打ち出されるようになりしました。この理念に共感し、長年勤務をさせていただいています。

クオラのあるさつま町も年々高齢化が進み、高齢者とリハビリテーションについても向き合わなければならぬ新しい課題が日々生まれています。脳卒中についても、高齢だからリハビリテーションは難しいのではないかと一括りに判断するのではなく、一人ひとりの状態をよく見て、その方に残っている能力を最大限に発揮できるようにサポートをしていけたらと思っっています。また、時代が変化する中で、リハビリテーションにおいてもロボットを使った治療法など、新しい技術や治療法が出てきているので、クオラの環境に適したものがあれば



佐々木 浩文 (ささきひろふみ)

医療法人クオラ

クオラリハビリテーション病院  
リハビリテーション科部長

1964年鹿児島県出身。鹿児島大学医学部卒業。鹿児島大学医学部麻酔蘇生科を経て、リハビリテーション科に所属。2003年に医療法人クオラに入職し、2021年から現職。日本リハビリテーション医学会専門医・指導医、鹿児島県身体障害者福祉法第15条指定医。

## 私のクオラ ~"Quality of life" Partner ~



佐々木医師は、昔から本を読むのが趣味。歴史書などを読んで思いを巡らせるのが好きだそう。これまで繰り返し読んでいるのは「フロックスはわたしの目」という本。幼い頃から弱視で、40代で視力を失った福澤美和さんという女性が、盲導犬フロックスと共に生活し、全国を旅した日々を綴っている。著者が視力を失うという困難を抱えながらも、盲導犬という支えを得て前向きに生きる姿が、リハビリテーションと共通するものを感じるとのこと。障がいがあっても諦めなければ、QOL(クオリティ・オブ・ライフ)生活の質を高めていける、ということを見せてくれる一冊。

# クオラのリハビリの歴史と共に…患者さんの望む未来を一緒に目指していく



クオラリハビリテーション病院  
リハビリテーション部  
統括部長

## 鈴木 伸洋

最後に行った実習が、鈴木さんの次の転機となった。重度の身体障がいのある若者が入所する施設で介護実習をする中で、同世代の入所者から「リハビリを専門に学んでいてすごいね」と声をかけられ、励まされたという。入所者の優しさに接し、何かをしてあげたいと強く思ったものの何もできず、自分の無力さを痛感した。「リハビリを学んできたはずなのに、僕には何もできなくて、すごく悔しかったんです」と鈴木さんは目を少し赤くしながら当時の想いを振り返った。そのときの経験が、鈴木さんにスイッチを入れた。困難を抱える人の役に立てるように、知識と技術を身に付けたい…。2年次、3年次は「人生で一番勉強した」というほど学びに燃える日々となった。

卒業後、鈴木さんに人生最大の転機が訪れる。クオラの松下兼大理事長との出会いだ。鹿児島大学医学部のリハビリテーション科でリハドクターをしていた松下理事長が松下温泉病院に戻り、リハビリテーションを軸に病院を変革していこうとするタイミングで、理学療法士である鈴木さんに「一緒にやろう」

と声をかけた。「新卒の僕の可能性にかけてこれまで見守り、育てていただいた理事長にとても感謝しています」と鈴木さんは語る。

リハドクター・松下理事長と理学療法士・鈴木さんという体制でリハビリテーション部門をスタート。最初の年は鈴木さん1人で約80人の患者さんを担当するという状況で、無我夢中だったという。理学療法士の先輩もいない中で、手探りではあったものの、「理事長が僕を積極的に外(研修等)に出して学ばせてくださった。それがとてもありがたかったです」と鈴木さん。その学びの中でボバース理論という治療概念に出会い、患者さんが変化する姿を目の当たりにしてその効果を実感。「IBITA(国際ボバースインストラクター協会)の認定ベーシックコースインストラクターを取得するほどに夢中で学んだ。鈴木さんは、たくさんの学びと実践を通じて、リハビリテーションの仕事にさらにやりがいを感じるようになり、今では「天職だと思えます」と語るまでになった。

## みんなで理念を共有 学び合い、高め合う ケアシippプログラム

クオラのリハビリテーションが歩み始めてから30年以上。その道にたくさん仲間が加わって、現在はクオラグループ全体で約140名のリハビリテーションに関わるスタッフが所属するまでになった。組織が大きくなればなるほど、理念を共有し、それを実践できるかが現場のケアの質を左右する。そのためク

リハビリテーションは、「re(再び)」「Hablis(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。リハビリテーション病院の中核を担うリハビリテーション部の統括部長を務める鈴木伸洋さん。クオラにリハビリテーション部門が創設された時代から勤務するベテランに、仕事への想いやこれまでの歴史について聞いた。

## よりよい暮らしの パートナーとして 人生を支える

クオラリハビリテーション病院(以下、クオラ)は、病院名に「リハビリテーション」とある。そこには、一つの想いが込められている。クオラの理念に「よりよい暮らしを実現するパートナーとして地域社会に貢献します」とあるように、病気やケガを治療するだけではなく、リハビリテーション等を通じて、患者さんが治療後もその人らしく、よりよい暮らしができるように、人生をずっと支え続けたいという強い想いがあるのだ。

それを体現しているのが、クオラの充実したリハビリテーション組織だ。クオラ(さつま町)のリハビリテーション部には、理学療法士42名、作業療法士17名、言語聴覚士7名が所属。統括部長としてそのリーダーを務めるのが、鈴木伸洋(すずひがしのぶひろ)さんだ。

鈴木さんは、クオラのリハビリテーションの歴史と共に歩んできたキャリアを持つ。ク

オラの沿革を紐解くと、昭和33年の紫尾診療所開院に始まり、松下医院、松下温泉病院を経て、平成8年にMKリハビリテーション病院へ、そして平成17年にクオラリハビリテーション病院となったという経緯がある。鈴木さんは平成6年に松下温泉病院に入職し、リハビリテーションの重要性を捉えてMKリハビリテーション病院へと生まれ変わる時に立ち会い、現在に至る。この道で長年経験を重ねてきた鈴木さんに、リハビリテーションへの想い、そして、クオラのリハビリテーション草創期からの話について聞いた。

## 人との出会いを転機に リハビリテーションの 意義とやりがいに目覚める

鈴木さんは鹿児島市出身。高校時代はスポーツに打ち込み、サッカー部のキャプテンを務め、公立高校ながら県大会準決勝に進んだ実績もある。3年生になり将来を考えたとき、周囲が大学進学を選ぶ中で、自分は何のために学ぶのか…と進路に確信が持てなかったと振り返る。そんな中で、一つの転機が訪れる。叔母が脳卒中になり、母親を通じて初めて「リハビリ」という言葉を知ったのだ。もともと生物に興味があったことから、体の仕組みを学ぶリハビリテーション分野に関心を持ち、西日本リハビリテーション学院への進学を決めた。

学校でリハビリテーションの勉強がスタートしたものの、学ぶ内容は生物以外にも多岐にわたる。1年生のときには「(成績の)低空飛行が続いた」という。そんな1年次の

## 鈴木 伸洋 (すずひがしのぶひろ)

クオラリハビリテーション病院  
リハビリテーション部 統括部長 理学療法士

1972年鹿児島県出身。西日本リハビリテーション学院(熊本県)卒業。1994年に松下温泉病院(現クオラ)リハビリテーション病院入職し、現職。日本理学療法士協会・認定理学療法士(脳卒中)、鹿児島県理学療法士協会理事。IBITA(International Bobath Instructor Training Association)認定 Basic Course Instructor。

## 私のクオラ

「Quality of Life」 Partner

鈴木さんは、今でも動物園の飼育員になりたいと思いつけているほど、生き物に興味がある。これまで魚やウサギを飼育してきた経験がある。職業柄もあって、つい動物の体の仕組みを観察してしまうそう。魚のヒレが水の中で刺激に対してどう動くのかを見てみると、人間の手の動きと共通するところがあるそう。

もう一つの趣味は、車。マシン自体も好きだし、運転するのも好き。休日は、スポイラー(羽)をカスタムするなどデザインにこだわった愛車シビックを大切に磨き上げている。



# 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.5 『鹿児島県 SDG s 登録事業者になりました』



詳細は鹿児島県ホームページ  
鹿児島県SDGs  
登録制度について  
をご覧ください



「こんなこといいの？」と思うような小さなことも、地域社会、環境へいい影響を及ぼします。小さな取り組み1つ1つをクオラグループという大きな力で、形にしていきます！

① 環境にやさしい企業行動  
・法人全体で節電の声掛け、掲示を行う  
・年1回以上のゴミ拾い活動の実施を目指す

② 健康教室(よろづ塾、いきいきサロン)、オレンジカフェ、子育てサロンの積極的な運営  
・それぞれ月1回以上の開催で平均参加者数15名以上

③ 子育て、介護をしながらもやりがいをもって働くことのできる職場環境の整備、制度設計に努める  
・男女育休取得率60%以上の達成

### クオラグループが掲げるSDGs

今回クオラグループ(医療法人クオラ、社会福祉法人クオラ)が登録されたSDGs登録事業者、実はすでに鹿児島県内で約600の企業が登録されています。

◎2030年の目指す姿や環境・社会・経済の三側面の重点的な取組を明確に示していること  
◎自らの活動とSDGsの17のゴール及び169のターゲットとの関連付けがなされていること

などいくつかの条件を満たし、鹿児島県に申請をした企業が審査を受けて登録される仕組みになっています。今回の登録を受けてクオラも第5回登録事業者として鹿児島県のホームページに掲載されています。

### 鹿児島県SDGs登録制度の目的

SDGsに積極的に取り組む企業等を登録し、当該企業等の取組の「見える化」を行い、広く情報発信をすることで、当該企業等の更なる取組を促進するとともに、自発的な取組を県内に広げていくことを目的としています。

## //// World Wide QOLER ////

### 「介護福祉士試験と外国人」

厚生労働省から1月に実施された第38回介護福祉士国家試験の合格者数について発表がありました。

その中で、在留資格別の合格率も公開されています。合格率の高い順に技能実習(43.9%)、留学生(34.5%)、特定技能(33.0%)、EPA(31.8%)となっています。4つの在留資格の受験者数は16,580人で受験者全体の21.1%、合格者数は5,582人で全体の10.2%を占めています。

つまり、介護福祉士国家試験を受験者の5人に1人、合格者の10人に1人が外国籍の方という時代になってきました。日本人を含む全体の合格率は70.1%に対して、この4つの在留資格合計の合格率は33.7%と半分程度ではありますが、今や日本の介護現場は外国人スタッフが欠かせない状態と言えるでしょう。

今回の試験から科目合格制度が導入され、今後さらに外国人介護福祉士が増えていくことが予想されます。

### 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。

### 「第一子誕生！」

「今年の1月に第一子となる男の子が誕生しました！最近クーイングや呼びかけに笑顔で応えてくれます。ギャン泣きに手を焼き家事が出来ないこともあります。それもまた愛おしい時間。体重もほぼ2倍になり、子どもの成長の早さに驚かされます。」



クオラリハビリテーション病院 事務部 総務課 輔 良幸

### 「優雅な朝ごはん」

「3月に宮崎県の「贅沢な朝ごはん」を食べに行きました！普段はパパッと済ませてしまいがちな朝ごはんですが、たまには贅沢するのもいいなと感じました。お店が気になる方は木蔭まで！」



クオラリハビリテーション病院 事務部 総務課 木藤 佑太

### 「成果を発揮」

「長男が自ら参加したいと意欲を見せ春休み中にパン作り体験教室に参加。後日、改めて材料を揃えて全て長男一人でウィナーパンとアーモンドブレッドを作り上げました。私はコーヒーと併せて頂き、至福のひとつを過ごしました。」



クオラリハビリテーション病院あいら 通所リハクオラあいら 吉村 明久

## わが町自慢 クオラのさつまじまん



クオラリハビリテーション病院

### 今村さんのおすすめ調味料

こんにちは。院内の薬局で薬剤助手として勤務している今村です。今回は、今村家の食卓に欠かせないさつま町産の調味料ベスト3をご紹介します。

ご紹介する調味料はインターネットからも購入できるようですが、さつま町の「宮之城ちくりん館」や「宮之城鉄道記念館」などでも購入できます。ここには、他にも色々なさつま町の特産品がありますので、興味のある方は是非のぞいてみてください。

### 豚みそ

アツアツの白ご飯にのせていただくのはもちろん！それ以外にもマヨネーズと混ぜてきゅうりスティックにつけて食べる、餃子の皮に塗ってベーコンとタマネギをのせて焼く、等もおすすです。実家を離れて暮らす娘たちもお気に入りの一品です。



### ひらめき

町内では有名な手作り香辛料で、さつま町産の原料が使われています。みかんの皮が入っているので、七味の辛味の中に爽やかさがあります。冷や奴や親子丼、お鍋や豚汁に振りかけたり、マヨネーズと混ぜて七味マヨネーズにしたりしても美味しいです。



### 薩摩おごじょうゆ

こちらも今村家の常備調味料であります。卵焼きに味付けゆで卵、親子丼に肉じゃが、とにかくこれで味が決まります。おごじょうゆの包み紙の裏面には、さつま町の人気店「農家そばヤサキ」(残念ながら閉店してしまいましたが)の蕎麦ツユのレシピも載っています。



## わが町自慢 クオラのあいらあい



クオラリハビリテーション病院あいら

### 始良のおすすめ写真ビュースポット

こんにちは。クオラリハビリテーション病院あいら放射線課の写真好きスタッフです。撮りたい写真をイメージしながら画角やカメラ設定を調整するのは、レントゲン撮影に通じるころがあり、そこがカメラの面白さだと思います。今回は、写真を撮りに出かけるのにおすすめの散策スポットをご紹介します。皆さんもぜひスマホやカメラを手に、自分だけの「一枚」を探しに行ってみませんか？

### 龍門司坂

大河ドラマ「篤姫」[西郷どん]のロケ地にもなった場所で、およそ500mにわたって石畳の坂が続いています。緑に囲まれた古道を歩きながらマイナスイオンを浴びてみてはいかがですか？



### アジサイ

龍門司坂を登り終えたところにはたくさんの紫陽花があります。梅雨の時期には龍門司坂と併せて楽しめます。



### 金山橋

龍門司坂から車で5分ほど、加治木町小山田にある金山橋です。石橋のアーチ奥に見える滝は珍しいのではありませんか。さつま町の川内川にはかきませんが、5月下旬には蛍が見られる場所でもあります。



# まつけんが行く！ ～理事長の休日旅行記～



1月に京都に行ってきました。  
平安神宮を参拝した後、祇園の中心にある和菓子店に寄り、今年4月に開設したクオラキッズあいらの落成記念のお祝い菓子を注文しました。  
ご存じの方も多いと思いますが、この店は創業300年の鍵善良房という老舗和菓子店です。この店名を書かれた人物は「武者小路実篤」とのこと。びっくりしました。  
なんと奥深いことでしょう。改めて京都の歴史はすごいなと感じました。  
この店で食べたくず切りは最高でした！皆さんも京都を訪れた際は、是非立ち寄ってみてはいかがでしょうか？

医療法人クオラ 理事長 松下 兼大



先日自家用車の定期点検があり、点検前日に桜島が噴火して火山灰まみれになったところだったので洗車もしてくれるラッキー！と思っていたら点検翌日にも桜島が噴火。。。結局自分で洗車しました！今日も桜島は元気です（笑）（河井）

これまで食事は夫に作ってもらうことが多かったのですが、育児休暇をきっかけにキッチンに立つ機会が増えました。料理をするときはスマートフォンでAIに相談し、家にある食材で献立を考えてもらったり、写真を送って調理のアドバイスをもらったりしています。心強い存在です。今夜のメニューは賞味期限が今日までの牛乳を使ったグラタンです。おいしいといいなあ。（鶴木）

祖父母宅を継承してリノベーションすることになりまして、念願の自分の書斎を持つことができそうです。自分の書斎となると、これまで全く興味のなかった「椅子」が欲しくなってしまう、現在、椅子を探し求めて蚤の市を覗きに行ったりしています。“物との出会いが楽しめる”そんな大人になれそうな気がします。（亀崎）

## 編集後記

先日、韓国語の試験（TOPIK）を受験してきました。が、3ヶ月の勉強ではどうにもなりません（昨年12月のインドネシア語検定D級には合格しました）。最近ではベトナム語、インドネシア語、ビルマ語（ミャンマー語）のオンラインレッスンを受けていて頭がこんがらがっています。（能瀬）

休みの日も、仕事終わりにレザークラフトに没頭しております。海外ドラマを見ながら縫い進める時間が至福です。先輩の靴も作成し、今は毎年贈っている母の日革小物を作成中です。（山口）

年末の大掃除で大昔に買った交通系ICカードが出てきたので、大阪の妹家族を訪ねる際に試しに券売機に通してみました。すると残金がありそれで電車に乗ることができ、とっても得した気分になりました。掃除をすると良いことがありますね。と、大阪にてメチ当日に慌てて編集後記を書いています。（日高）

## No.5 2026. Summer

2026年6月30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)



## ～ 京都編 ～

### 91 竹茹温胆湯

ちくじょうたんとう  
インフルエンザの回復期に使います。  
インフルエンザや風邪が長引いてさっぱりしない時に使います。  
体質は中間証、虚証タイプに使います。

歴史では、第一次世界大戦の終わる頃のスペイン風邪（インフルエンザA型）の流行時に、漢方の巨匠の浅田宗伯の創作した「柴葛解肌湯」という漢方薬があります。効果については、死亡者を1名も出さなかったという有名な話があります。  
次に、風邪薬としては、葛根湯（一）を始めとして、保険適応の漢方薬が、14種類もあります。使い分けがありますが、紙面の都合で省略します。葛根湯でうまくいかなかったら、西洋薬の出番と思えばいいです。  
1口メモですが、「葛根湯」といえば、何の病気でも葛根湯を処方する江戸時代の「やぶ医者」の隠語です。しかし現代では、適用範囲が広く風邪の初期や肩こりに有効な葛根湯を積極的に使う名医の話など、肯定的な意味合いで使われることもあります。また、口訣として、「普段から漢方薬を飲み続ける人は、風邪を引きにくい。」という話があります。  
これらの漢方薬を早めに体験し、自分に合うかわないかを見極めておくことが、今後の人生に役立つコツだと思います。 ※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。

### 10 柴胡桂枝湯

さいこけいしとう  
インフルエンザ、肺炎、肺結核の熱性疾患に使います。急性期を過ぎたもの（発症6〜7日頃）に使います。体質は中間証（実証（体力がある）と虚証（体力が弱い））の中間に位置し、虚証タイプに使います。使いやすい漢方薬です。

### 27 麻黄湯

まおうとう  
インフルエンザの初期のものに使います。ただし、体質が実証タイプ（漢方において体力が充実しており、病気への抵抗力が強いエネルギー豊富な体質）に限ります。虚証タイプ（体力・抵抗力・エネルギーが不足している「ガス欠」状態の体質）には、副作用が出ますので使いません。

次の漢方薬を加えることより人生の役に立ちます。  
漢方薬は、免疫の概念やインフルエンザやウイルスの概念が存在しなかった時代に、すでに成立存在していました。免疫やインフルエンザに対して、作られた方剤ではありませんが、一部の漢方方剤がインフルエンザに使用して良かったという事で採用されたという歴史があります。  
インフルエンザに保険適応の漢方薬が3つ挙げられます。

## 第5回 風邪やインフルエンザ予防の漢方薬

# 人生に役立つ漢方

日本東洋医学会専門医 竹迫ドクターの



## 明日が少し楽になる クオラの健康体操



「声が小さい…」と聞き返されていませんか？

聞き返される原因は様々ですが

- ・呼吸が浅い
  - ・姿勢の崩れ（猫背）
  - ・のど周囲の筋緊張
  - ・発声機会の減少 等
- スマホ操作や会話量の低下により、呼吸・発声の筋肉が十分に使われない状態が続くと、声量低下や話しくさにつながります。

### 声の出しやすさを保つには？

適度な呼吸運動と発声練習が大切です。苦しくない範囲で毎日続けましょう。

- ① 深呼吸
- ② 持続発声「あー」
- ③ はっきり発音体操（バ・タ・カ）
- ④ 肩・首 リラックス体操



1. 背筋を伸ばして座る
  2. 鼻からゆっくり吸う(3秒)
  3. 息を止める(3秒)
  4. 口から「はー」と長く吐く(5秒)
  - 回数: 5回
  - \* 肩に力を入れない
  - \* おなかのふくらみを意識
1. 大きく息を吸う
  2. 楽な声で「あー」と5秒発声
  - \* 回数: 3~5回
  - \* 無理に大声を出さない
  - \* 安定した声で
1. 「バ・タ・カ」をゆっくり10回
  2. 慣れたら少し速く10回
  - \* 回数: 2セット
  - \* 口を大きく動かす
  - \* 一音ずつはっきり
1. 肩回し前後各10回
  2. 首すじをゆっくり伸ばす
  - \* 呼吸を止めない
  - \* 痛みのない範囲
- ・強い声枯れや痛みがある場合は中止・体調不良時は回数を減らす  
・気になる症状がある場合は医師・言語聴覚士にご相談ください  
クオラリハビリテーション病院 リハビリテーション部 倉山誠也、中元ひかる

## 管理栄養士オススメのヘルシーレシピ

# 甘くておいしい♪もっちり にんじんおやき



人参が苦手な方でも、おやつ感覚で食べられるレシピです(◡◡◡)/

### 〈作り方〉

- ① 人参は濡らしたキッチンペーパーに包み、袋に入れて600Wのレンジで3分加熱する。
- ② ①を揉みつぶす。
- ③ 残りの材料を入れて混ぜ合わせ、袋の端を切る。
- ④ 熱したフライパンに油をひき、③を絞り出して両面焼いて完成。

### 〈材料: 約8個分〉

- ・人参 1本
- ・ホットケーキミックス 1/2袋
- ・小分け豆腐 1個
- ・油 大さじ2

### 〈Point〉

- ・袋で混ぜ合わせるので、洗いはフライパンだけ
- ・豆腐を使うことで、お手軽にたんぱく摂取も♪

## 栄養の豆知識

人参に含まれるβ-カロテンは、油との相性がよく、一緒に加熱することで、吸収率が約8倍以上に向上します。  
また、抗酸化作用が強く、免疫力アップや美肌の効果など、身体にうれしい効果がたくさん♪

ぜひ取り入れてみてくださいね♪



クオリア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 

〒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 

〒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

クオリア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 

〒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 4676 番地 1  
tel.0995-65-2101 fax.0995-55-5337



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

www.qoler.jp

