

外来診療のご案内

診療科目

内科	外科	循環器科
胃腸科	肛門科	整形外科
形成外科	リハビリテーション科	
人間ドック	健康診断	

診療時間のご案内

平日 9時～13時 / 14時～18時

土曜日 9時～13時 / 14時～17時

※受付は終了 **30分前** までをお願いします。

※リハビリは受付時間が異なりますので、お問い合わせください。

外来医師勤務割表

月	火	水	木	金	土
院長・総合診療 白水 勇一郎 病棟専従	院長・総合診療 白水 勇一郎	院長・総合診療 白水 勇一郎	院長・総合診療 白水 勇一郎	院長・総合診療 白水 勇一郎	院長・総合診療 白水 勇一郎 第1・3・5 午前診療
内科 藤本 由香里 9時～15時		内科 非常勤医師	内科・外科 堤 亮介	内科・外科 堤 亮介	内科・外科 堤 亮介
整形外科 岡田 貴充	整形外科 岡田 貴充			整形外科 阿部 隆之介 14時～18時	内科・形成外科 梶原 真理 第2・4 診療
白水先生					内科 肥山 和俊 午前診療 (午後の時もあります)

白水先生

午後の診療は病棟回診のため、午後5時からとなります。
月曜日は終日病棟専従のため、外来診療はありません。



〒830-0017 福岡県久留米市日吉町115番地
TEL.0942-35-2725 FAX.0942-31-1318
http://www.kusu.or.jp
発行 医療法人 楠病院
発行日 2020年5月15日

©KUSU HOSPITAL 2020.

※本書の無断転写、転載は著作権法上での例外を除き、禁じられています。

関連施設・サービス

くすケアプランサービス TEL: 0942-36-1302
くすデイケアセンター TEL: 0942-35-2848

小規模多機能 ひだまり 有限会社 アルブ
TEL: 0942-46-5731 TEL: 0942-46-1655

ほとめきサロン
TEL: 0942-35-7100

広報 くすのき

ここは いつも あったかい

2020年5月15日発行

Vol. 74

TAKE FREE

ご自由にお持ちください



CONTENTS

- 1 コロナ対策
- 2 新人のご紹介
- 3 ご近所の飲食店支援企画!! テイクアウト情報
- 4 お家でできる簡単体操
- 5 免疫力アップレシピ
 - 鮭のねぎ味噌焼き
 - 豚肉と小松菜のオイスター炒め

2020
5月
初夏号

コロナ感染予防の基本的な4つのポイント

ポイント1
こまめな手洗い
帰宅時や調理の前後、
食事の前には必ず石けんで
手を洗いましょう。

ハンドソープ(石鹸)で10秒もみ
洗い後、流水で15秒すぎを
2回繰り返すとほぼウイルスは
99%除去できると言います。

ポイント2
**人ごみの多い
場所を避ける**

大勢の人が行きかう場所は、感
染リスクが高くなるので控えま
しょう。特にスーパーなどでは人
との距離をとることを忘れずに。

ポイント3
**適度な
湿度を保つ**

空気が乾燥していると、のど
の防御機能が低下します。
加湿器などを使用して、50～
60%の湿度に保ちましょう。

ポイント4
**規則正しい
生活で
免疫力を
上げよう**

バランスのよい食事と十分な
休息は、免疫力をアップさせ
ます。

もし、ご家族に新型コロナウイルスの感染が疑われる場合、
同居されているご家族は以下の8点にご注意ください。

- ① 部屋を分け、少なくとも2mの距離を保つ、仕切りやカーテンなどを設置することをお勧めします。**
- ② 感染が疑われる家族のお世話はできるだけ限られた方で。**
持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが、感染が疑われる家族のお世話をするのは避けてください。
- ③ マスクをつけましょう。**
使用したマスクは他の部屋に持ち出さないでください。マスクの表面には触れないようにしてください。マスクを外す際には、ゴムやひもをつまんで外しましょう。
マスクを外した後は必ず石鹸で手を洗ってください(アルコール手指消毒剤でも可)。マスクが汚れたときは、新しい清潔な乾燥マスクと交換してください。
マスクがないときなどに咳やくしゃみをする際は、ティッシュ等で口と鼻を覆いましょう。
- ④ こまめに手を洗いましょう。**
こまめに石鹸で手を洗いましょう。アルコール消毒をしましょう。洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしてください。
- ⑤ 換気をしましょう。**
風の流れができるよう、2方向の窓を、1回数分間程度、全開にしましょう。換気回数は毎時2回以上確保しましょう。
- ⑥ 手で触れる共有部分を消毒しましょう。**
物に付着したウイルスはしばらく生存します。ドアの取っ手やノブ、ベッド柵など共有部分は、薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きしましょう。特にタオルは、トイレ、洗面所、キッチンなどで共有しないように注意してください。
- ⑦ 汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう。**
体液で汚れた衣服、リネンを取り扱う際は、手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしてください。
- ⑧ ゴミは密閉して捨てましょう。**

熱や咳があります。どうしたらよいでしょうか。

発熱などのかぜ症状がある場合は、仕事や学校を休んでいただき、外出は控えてください。休んでいただくことはご本人のためにもなり
ますし、感染拡大の防止にもつながる大切な行動です。
咳などの症状がある方は、咳やくしゃみを手でおさえ、その手で触ったドアノブなど周囲のものにウイルスが付着し、ドアノブなどを
介して他者に病気をうつす可能性がありますので、咳エチケットを行ってください。
発熱などのかぜ症状について、現時点では新型コロナウイルス感染症以外の病気による場合が圧倒的に多い状況です。

風邪やインフルエンザ等の心配があるときには、これまでと同様に、当院にご相談ください。

- ・風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く場合(解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます)
- ・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある場合は、コロナの疑いもありますので、お電話での診療もお受けしています。

相談窓口(相談室 一地域医療・介護連携室) TEL: 0942-35-2725

新人紹介

医師

堤 亮介 先生

専門は、消化器外科です。
精一杯頑張りますので、
よろしくお願いします。

病棟

大原 直美

性格は真面目で、
趣味はお菓子作りと温泉です。

／若さで頑張ります／

高浪 いづみ

色々な人の話を聞くことが
好きです。方向音痴なので
道に迷いながらも頑張ります。

ほとめき

牛島 佳奈子

常に笑顔を忘れず
頑張りますので
よろしくお願いします。

アルブ
訪問介護

張山 裕子

この度いつきに入職しました。
入居者に寄り添い
安心・安全に生活できるよう
努めます。

樹

村田 佳代子

3月から「いつき」に入職しました。
至らない点が多いと思いますが
よろしくお願いします。
美味しいものを食べるのが好きなので
オススメがあったらぜひ教えてください。

安村 侑希

デイケアでの業務は初めてですが、
早くお役に立てよう一生懸命頑張りますので、よろしくお願いします。

瀬戸島 未奈

好きな食べ物は、カレーとハンバーグです。
まだまだ分からない事ばかりですが、皆さんのお力になれるようがんばります。

竹下 徹

出身は佐賀で、久留米での生活は初めてなのですが、これから少しずつ久留米の
事を知っていければと思います。一生懸命頑張りますので、よろしくお願いします。

デイケア
リハビリ

左から、松下良平、田代久美子、安村侑希
瀬戸島未奈、竹下徹

松下 良平

皆さんが明るく元気に過ごせるように、一生懸命頑張ります。

田代 久美子

皆さんのお役に立てるように頑張ります。
宜しくお願いします。

炭火串焼 うえ野

主なMENU



焼き鳥
砂ずり……100円
とり皮……100円
とりレバー……100円
なんこつ……110円
つくね……110円
ヘルツ(心臓)……110円
厚あげ……110円
豚バラ……130円 など
※焼き鳥盛り合わせ
出来ます。

住 所:〒830-0003 久留米市東櫛原町1011-1
時 間:電話注文受付12:00～、お店17:30～OPEN
その他:串も1品料理も全てお持帰り可能です。
駐車場あり

TEL:0942-34-8404

鮎しょう

主なMENU



↑ちらし鮎 4,000円～(税別)

握り鮎
特上巻き鮎
細巻き
松前
穴子の押し鮎
炙りいなり
茶碗蒸し
お吸い物

住 所:〒830-0015 久留米市蜷川町2-4
時 間:10:00～受付(営業時間 18:00～ラスト)
定休日:毎週月曜日
その他:前日予約

TEL:0942-33-3280

てん屋

主なMENU



焼餃子……430円 10コ
水餃子……430円 8コ
手羽先……170円 1本
ホルモン……470円
とん足……450円
にら玉……420円
青菜炒め……580円
レバニラ炒め……590円
しびれるマーボー豆腐
……590円 など ※全て税別

住 所:〒830-0031 久留米市六ツ門町22-36
時 間:15:00～受付、17:00～受渡し
その他:ネット注文で発送しています。



TEL:0942-32-8099

サリーチェ Salice

主なMENU



豚バラのトマト煮
牛タンの赤ワイン煮
トリッパのトマト煮
マッシュルームと
カボチャのキッシュ
自家製ソーセージ
ピザ各種
※冷凍ピザの
遠方への発送も
お受けします。

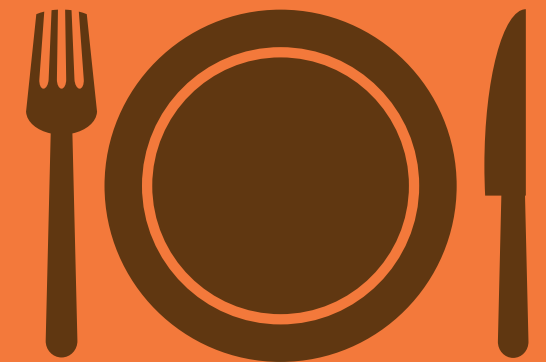
住 所:〒830-0017 久留米市日吉町28-7
時 間:OPEN/平日18:00・土日祝17:30
CLOSE/Food OS 23:30
定休日:月曜日(火曜祝日の場合は営業)



TEL:0942-38-5905

テイクアウト
情報!!

〈ご近所の飲食 店支援企画〉
おうちでプ ロの味を!!



酒と饅頭こなから

主なMENU



骨なし豚足……1枚130g 720円
和風ミネストローネ……500ml 550円
古処鶏 手羽先の昆布ペー夜干し
……5本入り 1,000円
古処鶏 サラダチキン
……380円/100g(1枚200g前後)

《温かい食事で暖かい食卓を》
《せっかく食べるなら美味しいものを》
との想いから、お手間ですが、
仕上げの調理をお願いしています。
真空パック(冷凍)でお渡しますので、
冷凍して長期保存が可能です。

住 所:〒830-0015 久留米市蜷川町2-5 木下ビル1階
その他:事前にご注文頂けると助かります。
クール便での発送も承ります。(送料別途)
可能な限り配達も出来たらと考えてます。

TEL:0942-34-3315

串焼ほたる川

主なMENU

串もの
丸腸ごぼう……300円
丸腸……290円
牛タン……350円
豚バラ(黒豚)……180円
ダルム……180円
とり身……180円
キモ……160円
砂ずり……160円
皮……150円
つくね……130円
もつ鍋
……2人前 2,440円(税込)
……3人前 3,660円(税込)
ポテトフライ……450円
チーズベーコン春巻……450円
ニンニク丸あげ……550円
焼おむすび……230円 1ヶ
味おむすび……200円 1ヶ
白おむすび……150円 1ヶ など
※全て税別

住 所:〒830-0015 久留米市蜷川町1-8
時 間:12:00～
その他:ご注文を受けて焼きはじめます。
電話予約注文をおすすめいたします。

TEL:0942-32-7400

やきとり雄源

主なMENU



とり身……140円
せせり……140円
手羽先……200円
手作り生つくね……200円
豚バラ(とびうめ豚)……170円
なんこつトロリ串……180円
骨付きカルビ(1皿)……700円
小松菜豚巻……200円
アスパラ豚巻……210円
なすチーズ豚巻……220円
万能ねぎ豚巻……250円 など

住 所:〒830-0015 久留米市蜷川町1-13
時 間:17:00～翌2:00(日曜営業)
その他:お気軽にお電話にてご注文ください。
店内でお持帰り商品を選ぶことも可能です。

TEL:050-3374-5033

大衆焼鳥 日吉丸

主なMENU

串もの
レバー……110円
とり皮……110円
豚バラ……110円
つくね……110円
かしわ……110円
砂ずり……110円
ウインナー……110円
うずらの卵……110円
シシャモ……110円
なんこつ……110円
手羽先……150円
串とん足……150円
ダルム……160円
サガリ……190円
エビ……160円
巻き物
梅しそささみ……170円
チーズ巻……170円
エノキ巻……170円
オクラ巻……170円 など
※全て内税

住 所:〒830-0017 久留米市日吉町24-12 1F
時 間:17:00～24:00(日曜営業)
お持帰りは21:00まで
定休日:月曜日

TEL:0942-32-2309



お家でできる簡単体操

※運動に関しては無理のない範囲で行いましょう!!

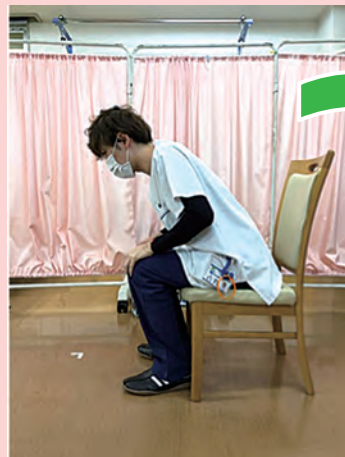
①椅子座位でのストレッチ



4~5回を
1セット

できるだけ深く椅子に座ります。
大きく息を吸いながら手を広げつつ背伸びしていき、ゆっくりと息を吐きながら体を曲げつつ、手を交差させていきます。

②椅子からの立ち上がり運動



10回を
2~3セット

座る際にゆっくりと5秒程度かけて座ります。
※立てない場合は…テーブルなどの動かないものを使用し、テーブルを手で下に押すようにして行います。

③かかと上げ運動



10回を
2~3セット

椅子やテーブルなどの掴んでも動かないものを使用します。
勢いをつけずに踵をしっかりと上げて、ゆっくりと踵を降ろしていきます。

楠病院リハビリ部

鮭のねぎ味噌焼き

材料(2人分)

- 生鮭……………2切れ
- おろし生姜…小さじ1/2
- 料理酒……………小さじ1/2
- みりん……………小さじ1/2
- 砂糖……………小さじ2
- 濃口しょうゆ…小さじ1/2
- 味噌……………小さじ1
- 白ごま……………小さじ1/2
- 長ネギ……………5センチ程度

作り方

- ①長ネギはみじん切りしておく
- ②①の材料を混ぜ合わせ味をなじませておく
- ③魚を②に漬けこみ30分程度置く
- ④天板にアルミホイルを敷き、魚焼きグリル、オーブントースターなどで焼く

栄養価(1人分)

エネルギー 130kcal、タンパク質 14.1g、塩分 0.6g

免疫力
アップ
レシピ



鮭にはビタミンEが多く含まれており、抗酸化作用や血流をよくする働き等があります。また、ネギにも免疫力がアップする成分が含まれています。味噌には腸内環境を整える作用があり免疫力の向上を促す効果があります。

豚肉と小松菜の オイスター炒め

材料(2人分)

- 豚ロース肉…120g
- 料理酒……………小さじ1/2
- おろし生姜…小さじ1
- 小松菜……………1/2束(80g)
- 椎茸……………2個
- サラダ油……………小さじ1
- みりん……………小さじ2/3
- オイスターソース…小さじ2/3
- 濃口しょうゆ…小さじ1
- 中華味……………小さじ1/3

作り方

- ①料理酒とおろし生姜を豚肉にもみこむ
- ②小松菜はよく洗い2センチ幅くらいにざく切りする
- ③椎茸は薄くスライスする
- ④フライパンにサラダ油を熱し豚肉を炒める
- ⑤豚肉に火が通ったら椎茸、小松菜を入れ、しんなりするまで炒める
- ⑥⑤に①の調味液を入れ混ぜ合わせ、味をなじませる

栄養価(1人分)

エネルギー 191kcal、タンパク質 11.9g、塩分 0.7g



小松菜にはビタミンCやカルシウム、鉄分の他、免疫力をアップさせるβ-カロテンも豊富です。椎茸にはβ-グルカンという成分を含んでおり免疫力アップに効果があります。豚肉には疲労回復に効果的なビタミンB1が豊富に含まれます。