

うららか

urarakaka



つな
が
る
生
命
の
医
療

うららか さんぽ

てっぱん

鹿児島市下荒田

いまきいれ総合病院のスタッフも足しげく通う、人気の鉄板居酒屋。看板メニューのてっぱんデラックス焼きをはじめ、朝びき鶏レバーの炙りたたきや鳥皮のパリパリ焼き、とん平チーズ焼きなど充実したメニューが魅力。定番のビールやハイボール、焼酎のほか、自家製しそサワーやゴロゴロパインサワーといったインパクト大のお酒も用意。どれも鉄板焼き・お好み焼きとの相性抜群だ。



鉄板焼き、お好み焼きのおいしさを引きだててくれるお酒たち

気になるメニューばかりで目移りしてしまいます。どれもおいしくて、お手頃価格でうれしい!



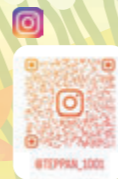
鉄板焼きをおつまみにお酒を楽しめます。♫はアツアツの広島風お好み焼きをどうぞ



コンクリート打ちっぱなしのおしゃれな店内。お好み焼き、鉄板焼きは目の前で焼くライブ感◎

てっぱん

〒890-0056 鹿児島市下荒田1丁目6-3
TEL: 099-800-3695
営業時間…火曜～土曜 18:00～24:00
日曜 18:00～23:00
休…月曜日
Instagram: teppan_1001



いまきいれ総合病院

〒890-0051 鹿児島市高麗町43番25号
TEL: 099-252-1090 FAX: 099-203-9119
<https://imakiire.jp/>



外来予約センター

TEL: 099-203-9100 FAX: 099-203-9101
月～金曜日 9:00～17:00

がん相談支援センター

TEL: 099-203-9123 月～金曜日 8:30～17:00
どなたでも無料でご利用いただけます

昭和会理念

協力
貢献
向上
教育

患者の権利と責務



関連施設 上町いまきいれ病院

〒892-0854 鹿児島市長田町5番24号
TEL: 099-222-1800 FAX: 099-226-3366
<https://imakiire.jp/kanmachi/>



関連施設 いまきいれ子ども発達支援センター

〒890-0054 鹿児島市荒田1丁目15-3
TEL: 099-202-0325 FAX: 099-202-0326



●発行日…2024年(令和6年)9月
●発行…〒890-0051 鹿児島市高麗町43番25号
公益社団法人昭和会 いまきいれ総合病院

表紙写真/職員提供

いまきいれ総合病院の公式SNSもチェック!



特集

キラメキテラス街区の防災

キラメキテラス街区の防災

キラメキテラスのコンセプトのひとつでもある防災。どのように防災に取り組んでいるか紹介します。

洪水対策

キラメキテラスでは、鹿児島市が災害時に想定する津波および洪水ハザードマップを踏まえ、全ての街区内建物の2階の高さをおよそ6.0mで設定しています。建物間を2階レベルでつなぐことで災害時においてもスムーズな移動や避難を可能とし、更には、近隣や周辺地域の方々の一時的避難場所にもなり得るデッキやテラスを備えています。



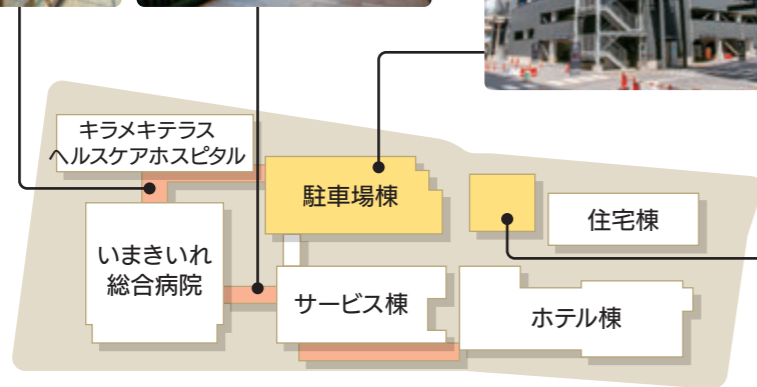
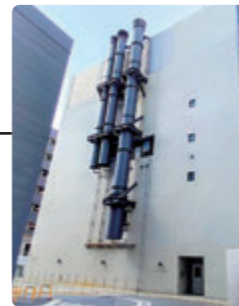
キラメキ南国パーキング

街区内の建物と2階レベルでつながっており、鹿児島市より津波避難ビルの指定を受けています。津波発生時には、近隣や周辺地域の方々への安全確保のための一次避難場所としての利用を想定しています。



キラメキエネルギーセンター

環境への配慮と防災性を備えたエネルギープラント。住宅棟を除く、キラメキテラス内の建物へ電気と熱源を供給しています。ガスで発電する設備も備えており、有事の際には、二つの病院を優先した送電を計画し、各病院が備える非常用発電機のバックアップ電源となります。



キラメキテラス合同防災訓練

毎年11月にキラメキテラス街区内の施設で合同防火・防災訓練を行っています。今年から荒田校区の方々も参加(見学)予定です。



DMAT 災害派遣医療チーム

災害時には院内の災害活動の中心となるとともに、院外への派遣要請にも備えます。DMATの院外への派遣は、鹿児島県からの要請に基づき、当院DMATがチーム編成を行い、院長へ派遣許可を了承された後、出動します。

のどかな日に、災害時の備えを

9月1日は「防災の日」。また、この日を含む1週間(8月30日～9月5日)は防災週間です。

鹿児島は大雨・台風による風水害はじめ桜島による火山災害、地震など多くの災害が予測されます。桜島が大噴火し、多量の降灰が堆積した後の風水害または地震が起これば一段と被害をもたらすでしょう。

「のどかな日に、災害時の備えを」この言葉は鹿児島市HPの防災対策マップ中に出てくる一文です。災害が起きた場合、まずは「自助」「公助」です。災害による被災者を少しでも減らすためには、ご自身の備えが重要です。備蓄はもちろんのこと、自宅や職場はじめ通勤・通学路などを含め、あらゆる予測をして防災マップをみると違った見え方になると思います。

「のどかな日に、災害時の備えを」まさに今です。



救急外来師長
救急看護認定看護師/DMAT隊員
橋口 恒夫

Check 家庭内で備えよう

避難するときに自宅から緊急的に持ち出す「非常持出品(避難場所で1～2泊できるくらいの水、食料、生活用品(マスク・体温計・毛布など))」や、ライフラインの停滞等を想定して各家庭最低3日分の「備蓄品」を備えましょう。

非常持出品

- 懐中電灯
- 現金(小銭含む)
- 充電器
- 健康保険証
- 非常食(缶詰等)
- 救急用品
- 飲料水
- 常備薬
- 携帯ラジオ
- 雨具
- 携帯電話
- 毛布(タオルケット)

感染症対策にも有効です

- マスク
- 体温計
- 手指消毒用アルコール など

備蓄品

- 飲料水(1人1日3リットル)
- 食料品
- 卓上カセットコンロ
- 衣類(下着・上着・毛布) など



出典:鹿児島市防災ガイドマップ
p.6「のどかな日に、災害時の備えを! ~避難場所の確認や備蓄を~」
<https://www.city.kagoshima.lg.jp/kikikanri/documents/subete.pdf>

鹿児島市防災ガイドマップ
~災害時に、あなたのご自宅は「安全」ですか?~
<https://www.city.kagoshima.lg.jp/kikikanri/bousaiguidemap.html>



荒田校区コミュニティ協議会とヒューマンライフライン協議会は 「包括連携協定」を締結しました



地域の多様な課題の解決に向けて協力しようと、鹿児島市の荒田校区コミュニティ協議会と、「キラメキテラス」内の3社(公益社団法人昭和会、南国ホテルズ株式会社、医療法人玉昌会)でつくるヒューマンライフライン協議会～ミライテラス～が「包括連携協定」を締結しました。

締結式は、7月2日(火)にシェラトン鹿児島で執り行いました。

当日は、荒田校区コミュニティ協議会 会長、各部会長、各町内会長が出席され、来賓として鹿児島市役所 地域づくり推進課からもご臨席いただきました。

協定を締結したことで、今後は地域住民の健康増進や防災・災害時の相互支援などに連携して取り組み、健康教室や合同の防災訓練などを行う予定です。

連携事項

- 地域住民や地域で働く人の健康増進
- 多世代の多様なニーズに対応できる福祉環境の充実
- 重層的課題の解決に向けた支援体制の整備
- 平常時の防災活動や災害時の相互支援
- 多世代が心豊かに暮らすための文化的活動
- その他必要と認める連携事項

荒田校区コミュニティ協議会・ヒューマンライフライン協議会のこれまでの活動

2021年に荒田校区へ移転開業しました、玉昌会キラメキテラスヘルスケアホスピタル、公益社団法人昭和会いまきいれ総合病院は、ヒューマンライフライン協議会として2023年秋、同地区の荒田校区コミュニティ協議会 健康福祉部会に加入しました。

新型コロナの5類への移行を受けて、地域との交流を開始。両法人がそれぞれの特徴を活かした健康教室、健康イベントを荒田校区コミュニティ協議会と共同で開催しました。

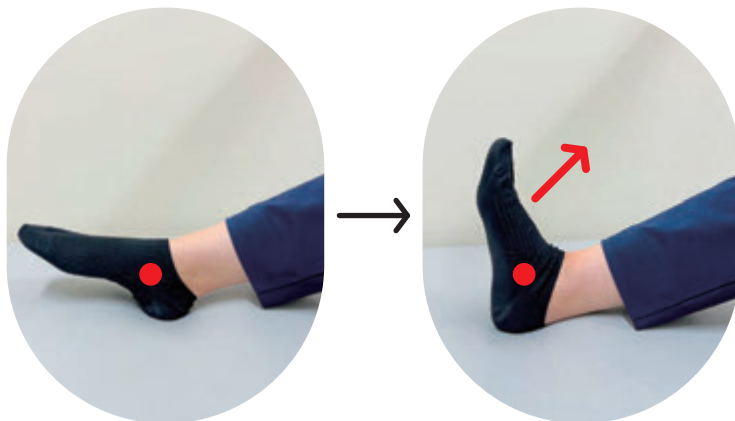
Let's 血栓予防

動かなくなったり、歩く機会が減ってしまうと足に血のかたまり、いわゆる血栓ができることがあります。これを『深部静脈血栓症』といいます。足の静脈にできた血栓は体をめぐって他臓器へと移動し、脳梗塞や肺血栓症など大変危険な病気を引き起こすこととなります。『エコノミークラス症候群』ともいわれ、長時間同じ姿勢でいることにより足の血流不全が起こります。運動機会が減ってしまった人やなんらかの理由で歩行ができない場合、旅行での長時間移動がある際にこれらの運動を心掛けるようにしましょう。

血栓予防① 足首の運動

- ①足首のくるぶしを支点に足先を上下に動かします。
 - ②反対も同様に行います。
- ※足関節を動かすことが大事です。指だけの運動にならないように注意しましょう。

1セット：左右20回ずつ



血栓予防② ふくらはぎの運動

- ①立った状態で壁に手をつき、踵上げをします。
- ②立てない人や、バランスが悪い人は座った状態で行います。

1セット：10回



もしふくらはぎが腫れたり痛みがある人はすでに血栓ができている恐れがあります。この場合は運動やマッサージはかえって危険です。違和感を感じたり足が腫れている時にはこれらの運動は控え、病院を受診しましょう。

リハビリテーション課
理学療法士
森 遥

リハビリテーション課
理学療法士
有村 咲良