

医療法人 啓信会 京都きづ川病院

2019 vol.



ほうじ茶

が、広く親しまれている。 たような香りを放つものが多い るので濃厚な食事の後にもぴった フェインが少ない。就寝前にも楽 供されることも。緑茶に比べてカ 般的な番茶と比べて独特のいぶし ずに乾燥させ、炒って作る。 り。「京番茶」は葉を蒸して採ま しめる。香ばしくさっぱりしてい 高級料亭でも上質なほうじ茶が 京都ではほうじ茶が好まれ



東福寺 本坊庭園

板石が市松模様のように配され、アート作品のよう。 庭園は近代禅宗庭園の白眉と称され、2014年 東福寺。昭和の名作庭家・重森三玲が手掛けた本坊 4つの庭が楽しめる。北庭「小市松模様の庭」は苔と に国指定名勝に登録。方丈を囲むように東西南北 通天橋から望む紅葉のグラデーションに息をのむ

揚げや唐揚げ、ムニエルなどにも。 回る時期は11月後半から1月後半。素 で甘みがあり、上質な脂がのっている。出 れる。カレイの王様と称され、身は繊細 全国的には「ヤナギムシガレイ」と呼ば げされることから「若狭ガレイ」とも。 らその名が付いたとされる。丹後で水揚 細長く形が笹の葉に似ているところか 高級干し魚の「笹カレイ」は、薄くて



は「下醍醐」と呼ばれ、五重塔、金堂など 遺産、醍醐寺。山上は「上醍醐」、すそ野 見応えがある。 「林泉」と呼ばれる観音堂辺りはとくに 臣秀吉が設計したという三宝院庭園と、 特別展を開催。紅葉の名所でもあり、豊 化財を多く有し、春と秋には霊宝館で 100余りの堂塔が点在。国宝、重要文 醍醐山全体を寺域とする世界文化



(令和元年17月1日~30日)

内を格調高く彩る。 され、江戸菊や肥後菊と並ぶ古典菊の 菊ヶ島に自生していた野菊がルーツと びな王朝の菊「嵯峨菊」が一般公開さ 室ゆかりの門跡寺院の一つ。毎秋、みや 本仕立てで約800鉢の嵯峨菊が境 れる。嵯峨菊は境内にある大沢池の 種で日本三大名菊の一つ。一鉢に三 大覚寺は旧嵯峨御所と呼ばれ、皇

於●文化パルク城陽 2019年8月31日

城陽市の特産物であるイチジクの認知度向上とブランド化に向けた取り組みとして、8月31日(土)から、9月8日(日)の間、「京都城陽イチジクフェスタ」して市内でさまざまなPRイベントが行われました。その一つとして医療法人啓信会京都きづ川病院では、京都市の協賛のもと「城陽イチジクのお祭り」を開催。四名の一流シェフによるトークショーとイチジク料理の試食会も行われ、訪れた地域の方々とともに賑やかなお祭りとなりました。



リー、フランス料理は2,500カロハンバーガーは1個800キロカロ門は65品目で1,000キロカロリー、大きな広がりを見せています。懐石料大きな広がりを見せています。懐石料

います。

公の理にかなった活動に協力

を作っていくお手伝いができたらと思チジクで新しい城陽の新しい郷土料理

ていかなければいけない。

城陽市の

ました。ですから新しい郷土料理も作っれ非常に盛んに今行われるようになり

させて頂きたいと思い、

本日は皆で集

ことが海外でも非常に高く評価されて

理はカロリーが低く健康に良いという村田●「食と健康」という点では日本料

以来、

各地の地方の郷土料理がそれぞ

になります。日本料理の文化遺産登録をしていると皆健康でいられてスリム

と3つのおかずとお漬け物、

この食

ご飯を中心にした一汁三菜、

味噌

います。平成25年に日本料理はユネス

城陽市長・奥田敏晴氏開会挨拶 京都府知事・西脇隆俊氏

中川●本日は「食と健康」というテーマで、4名のシェフの方々にお話して頂きます。ジャンルの異なるシェフの頂きます。ジャンルの異なるシェフの頂きます。ジャンルの異なるシェフのながで、健康についてどのようにお考

るかも知れません。 りー、中華料理もそれに近いので、かりへルシーだと思います。 遺産という一度皆の手で復活させて維持継承しなければ消えていってしまう料理があなければ消えていってしまう。 遺産といりー、中華料理もそれに近いので、かりー、中華料理もそれに近いので、かりー、中華料理もそれに近いので、かりー、中華料理もそれに近いので、かりー、中華料理もそれに近いので、かりー、中華料理もそれに近いので、かりー、中華料理もそれに近いので、かりー、中華料理もそれに近いので、かりー、中華料理もそれに近いので、かりー、中華料理もそれに近いので、かりー、中華料理もそれに近いので、かりー、中華料理もそれに近いので、かりー、中華料理もそれに近いので、かりので、かりのでは、かりのでは、かりので、かりのでは、か

出演

菊乃井

·········· 村田吉弘シェフ〈日本料理〉

オテル・ドゥ・ミクニ

······· **三國清三シェフ**〈フランス料理〉

たん熊北店

.....**来栖正博シェフ**〈日本料理〉

Wakiya 一笑美茶樓

○進行:京都きづ川病院 中川 雅生院長



2

第

部

まりました。

者さんの指導の下に管理栄養士とシェ 養を調整した健康的なお料理を、 に ドクター ズレストラン 「ミクニマン で僕もそれを受けて、東京の病院の中 食べながら細くなるという、ダイエッ を食べることで「痩せる喜び」を楽し 考案しました。 シェル・ゲラールが、1970年代に ベルキュイジーヌの騎手であるミッ あります。ミシュラン三ツ星を持つヌー 留意した「マンスール」というもの 追求した料理の他に、もう一つ健康に くなりますが、 リームやバターを使うとカロリーは高 三國・フランス料理に関しては実際 スール」を作りました。カロリーや栄 トとはまた別の考え方に基づいた料理 んでもらうために考案された料理です 患者さん1人ひとりに合わせた そういう通常の美食を 脂肪分を押さえた料理



召し上がって頂きたいと思います。フランス料理をあまり気になさらずにトランで両面両立しておりますから、従来のフランス料理、僕は両方のレスいます。健康を重視したマンスールとオリジナルのレシピを作って提供して

そしてお酒の量も控えめにして頂けれ ばいいと思います。 類の食物繊維も摂れるようになって わりしないようにして頂きたい(笑)。 理の最後にご飯とお味噌汁とお漬け物 魚介類などを合わせます。そしてご飯 野菜の炊き合わせ、酢の物もお野菜と ですね。例えば具沢山のお味噌汁、お にお野菜の種類を沢山食べた方が良い 野菜がたっぷりで、 ます。そして適度な運動をして頂け で締めますが、その最後のご飯をお代 の量をできるだけ少なくして、懐石料 しゃっていました。食材の種類を、特 コースになっているのが良いとおっ が食べられて、糖分と油脂分を控えた 除けば糖分もカロリーも低く、 あります。日本料理は、 食がいいよね」と以前言われたことが な方が多く、「来栖さん、糖尿病には和 来栖●お医者様には非常に和食の好 非常に健康的な糖分で、 色んな種類のもの お酒やご飯 沢山の種 お魚と

学と僕らは専門用語で言うんですけれ中川●ありがとうございました。生理

ます。 華の脇屋シェフにお願いしたいと思い話し頂いたと思います。続きまして中

うり、 削って食べる、食べて体を冷やすとい そして飲み干した後に内側の冬瓜を に行くと、 当に頭がいいなと思います。夏に中 うことを常々考えている中国の人は本 乾物のエキスが入ったスープを飲む すると冬瓜の栄養素のある水分に鶏や れて大体3時間くらい蒸します。 ります。一刀彫で冬瓜に竜や鳳凰を彫 べることによって熱を冷ます作用があ ます。大きな冬瓜を炊いて熱くして食 のが基本です。 ことで、春夏秋冬の旬のものを食べる 脇屋●中国 中をくり抜いて上質なスープを入 冬瓜、トマト、西瓜などを食 きゅうり、 料理は「医食同源」 夏は瓜系のもの、 冬瓜、 トマト と そう

「城陽イチジクのお祭り」トークショー



にしたりします。 米を食べた時に、 ネルギーが高まって、 飯の方が良いんです。油を使うのでエ だけの油を摂っても大丈夫です。 が良く、毎日食べても太らない、 して飲んだり、 中国ではイチジクを乾燥させてお茶に 作用などの薬膳的な効果があります。 とでイチジクは食物繊維が多く、 ご飯と炒飯どちらが良いかと言うと炒 いうものがどこに行っても出てきます。 マトの炒飯、 今回はここ城陽のイチジクというこ 戻したものをジュース トマトのスープ、 中国料理はバランス お腹が長持ちする 同じ200gの

朝しっかり炒飯を食べたりお粥を食べ

是非紐解いて頂きたいと思います(笑)。 に医食同源の中国4,000年の歴史を 外と痩せている人が多いです。 食をしないで済みます。中国の人は意 ることによって、 お腹が長持ちして間 皆さん

会ですので、 中川●今日はイチジクをテーマにした イチジクは扱いやすい食材なのかどう その辺を一言ずつ教えて頂けますか。 調理される側からいうと、

べます。煮ても蒸しても揚げても美味 出しや酒蒸し、また炊いても使います 深く根付いています。 村田・イチジクは昔から京料理の中に しい食材だと思います だと思います。他の国はそのまま食 イチジクの皮をむくのは日本人だ イチジクの揚げ

にしているのが、 げます。一番食材のハーモニーを大切 ので仕上がる前にイチジクだけ先に上 入れます。 すので、 きません。 三國・フランスではイチジクの皮をむ ます(笑)。 なるべく料理ができる寸前に 扱い方としては柔らかいで 煮込みでは、形を残したい フレンチかなと思い

来栖●イチジクは果物です。 人はお野菜と同じような扱いをしま べても美味しいですが、 我々が 一番よく作るのが胡麻だれ ただ我々料 そのまま

と思います。

最 中

後に脇屋シェフ、

よろしくお願い致

加

ありがとうございます。

では、

ものをまぶして油で揚げたものにバジ りとイチジクの香りを合わせてみた方 でもよく使われますので、バジルの香 を使いました。イチジクはヨーロッパ 頂 イチジクを餅粉というあられを砕いた が美味しいと思いまして、 木の芽を使うのですが、今回はバジル ました。そこに香りづけで大体和食は れた青寄せという緑色のお味噌を作り 面白くないので、 で伸ばしたものを使いますが、 ました。普通は田楽味噌を少しお出汁 く。 スでイチジクを炊いたものを食べて頂 かけで、 きます。 味噌のソースをかけて召し上がって 今回は胡麻ではなくお味噌を使 胡麻のペーストで作ったソー ぜ ひとも楽しんで頂きた ほうれん草の緑を入 皮をむいた 彩りが

します。

なと思います(笑)。 見て頂いて、ぜひ評価をして頂きた て、 したものと、イチジクの甘さを生かし 豚のバラ肉を塩糀に漬けてしょっぱく 使ってるな」と思われると思います たぶん「おっ!一番上手にイチジクを んに後で召し上がって頂く訳ですが、 使って2種類お出ししています。 さだと思います。 何とも言えないイチジク本来の美味 し割れてきて真っ黒に熟したものが が一番美味しいですよね。 屋

・
イチジクは

旬のもの、 それを焼き上げる。後で皆さんに それをイチジクと一緒に炒めてい 豚肉とイチジクを合わせたもの 僕は今回イチジクを お尻が少 熟したも 皆さ

これだけでも満腹になるようなお話を いよ す(拍手)。 の方々にもう一度拍手をお願い致し 頂けたかなと思います。 とをおっしゃっていましたが、 は前哨戦のイベントだというようなこ 先ほど知事の方から、このトークショー 中川●ありがとうございました。 一部が楽しみになって参りました。 4名のシェフ かなり



「イチジクの香り蒸しケーキ」「イチジクと国産豚の パイ包み焼き」イチジクの風味をふんだんに生かし た2品



「無花果おかき粉揚げバジル味噌か け」家でも作れるレシピ。イチジクに 衣をつけて揚げる



「牛バラ肉の赤ワイン煮込み、イチジ クのロースト添え、黒胡椒、ラベン

ダーの香り」エコ食器で提供



「無花果西京煮」完熟前のイチジクを 白味噌と胡麻のペーストで

第一部 「一流シェフによるイチジク料理試食会.

者と抽選で当選した一般市民ら約250人が珠玉の味を堪能しました。 城陽産のイチジクを使って、 4名のシェフが腕によりをかけて調理。 招待

挨 拶

医療法人啓信会理事長 中野 博美

このイベントを実現することができま ておりました。その集大成として本日 城陽産のイチジクを食べて頂き何か良 國シェフに相談しておりました。 3年 をなんとか美味しい料理にできないか いアイデアはないか模索していただい :からは来栖シェフ、脇屋シェフにも 大きくて美味しい城陽産のイチジク 10年くらい前から村田シェフと三

できるならとの思いでシェフの皆さん 発展するかも知れません。地域貢献が 4人のシェフの皆さんから地域おこし 工夫としてお祭りがあると思います。 があります。 心力を向上させていきたいという思い ありまして、 にご協力頂いたおかげです。今日で終 に協力して頂くことに賛同を得ました。 「お祭り」というところに私の主旨が 城陽は少し活気づいて来ておりま もしかしたら昭和の時代のように お祭りを通じて地域の求 地域をショウアップする

> 陽の未来を市民の皆さんと協力して共 たい。行政に委ねるばかりでなく、城 のイチジクで町おこしをしていただき しくお願い致します。 に街を盛り上げていきたいと思ってい わりではなく今日を出発点として城陽 今後とも城陽のイチジクをよろ



イチジク生産者挨拶

木村 農 袁



軒ほどの生産者 現在では120 しております。 イチジクを生産 祖父の代から

期から城陽の生産者たちが磨きをかけ 張っています。 イチジク」を全国に広めていくため頑 てきた栽培技術をさらに高め ンを市場に出荷しております。 「城陽の 昭和初

> にありがとうございました。 の先生方、御来場の皆さま、 天候をかいくぐって本日ご提供するこ かなり至難の業でしたが、なんとか悪 品質の良いイチジクを提供することは がします。今年は雨が多く、その中で 催するから、その時はぜひとも協力し たいと心から願っております。 チジクの美味しさを皆様に知って頂き て木村農園のイチジクです。城陽のイ とができました。本日のイチジクは全 きなミッションを引き受けたような気 て欲しいとお声をかけて頂き、 野理事長からイチジクの祭りを開 本日は誠 大変大 シェフ



診療から得た情報を さまざまなニーズに活用させる



な治療のため、また医療情報として役立たせる

に記録されています。記録は、患者様の継続的

日々病院で行われる診療は、電子カルテなど

ため収集管理、加工分析が必要です。

診療情報管理室(京都きづ川病院内)

病院内の診療情報を収集、管理

ータを作成する業務を行っています。各名で、当院内の診療情報を収集・管理し、呼ばれる専門スタッフと、非常勤職員も含め呼ばれる専門スタッフと、非常勤職員も含め

診療情報として収集するのは、基本的にカルテに書かれた情報と問診票や同意書など紙ルテに書かれた情報です。情報を点検し、得た情報は、病名ごとに世界共通のコードに分類し、ぞカルテ導入以前の紙カルテと同様に、管理子カルテ導入以前の紙カルテと同様に、管理子カルテ導入以前の紙カルテと同様に、管理で保管。コードは症状の細かい点に及んでう類することで、正確なデータベースづくりながるため、担当医師に病名や症状の詳細な確認を行うのも仕事のひとつになっています。



山田誠主任

情報の活用

丘手、医療青報り舌目よ、医療界食本にお資料としてもデータが活かされています。データを用意することもあり、研究のための作成をはじめ、医師からリクエストがあったていきます。厚生労働省に提出するデータのズに適した情報に抽出して、加工・分析を行っズに適した情報に抽出して、加工・分析を行っ

元できるよう日々の業務に取り組んでいます。 有効活用により、地域の皆さんへ間接的に還療管理体制加算が導入されました。 患者様と な直接関わる仕事ではありませんが、情報の は直接関わる仕事ではありませんが、情報の は直接関わる仕事ではありませんが、情報の はできるよう日々の業務に取り組んでいます。

さらに有意義な活用を目指して

「今後は、診療情報の加工、分析をさらに進化させていきたい」と静かに意欲を語る山田化させていきたい」と静かに意欲を語る山田化させています。また、クリニカルパス(病研に作成し、病院スタッフに提示するなどで、良い方向への意識づけにつなげていきたで、良い方向への意識づけにつなげていきたで、良い方向への意識づけにつなげていきたで、良い方向への意識づけにつなげていきたとさとに人院中の治療や検査をスケジュールとに提案するなどで病院運営の面でもさらに進とに提案するなどで病院運営の面でもさらに進せさせていくことを目標にしています。



左から矢田さん、山田誠主任、島田さん、山田潤一郎室長





筋肉(腸腰筋)、太ももの付け根の

筋肉(大腿四頭筋 太ももの前側の

筋の筋力アップー



ムですので、介護されない体づくりにも役立ちます。



組みやすい筋力アップ運動3つ。転倒予防、腰痛予防につながるプログラ を紹介します。今回は、椅子に座って行える、ご高齢の方でも比較的取り リハビリテーション室がおすすめする健康維持のための運動プログラム

運動プログラム

膝を曲げたままで、

膝を曲げたままでの

歩行や階段昇降に有効

●左右交互に10回×2セット 足を上げて5秒間保つ



腰痛予防、立ち上がり時に 膝伸ばし運動

膝を伸ばして5秒間保つ

運動プログラム

使う筋肉強化

●左右交互に10回×2セット

こがポイント!

ここがポイント!

つま先を手前に引くことで 太ももに力が入りやすくなります

体が丸まらないよう、姿勢を意識しできるだけ

背筋を伸ばして行いましょう

運動プログラム



運動ごとに使っている筋

足閉め(内また)運動

膝痛や尿失禁予防

自分の拳を膝で挟んで5秒間保つ 10回×2セット



ここがポイント!

姿勢をよくすることで、腰痛予防効果もあります



2019 vol.64

づ川病

きづ川病院 News 病院内の行事や予定などのお知らせです。

また、病院のホームページでは、最新の情報を掲載してますので、ぜひご覧ください。

啓信会

ウェブ検索

http://kyoto-keishinkai.or.jp

京都きづ川病院 文化月間行事

第16回 健康まつり

年に一度の恒例「健康まつり」を開催します。
楽しみながら健康を見直すきっかけに。お気軽にご参加ください。

日時 2019年11月10日 (日) 12:00~15:00 (受付 11:45~14:30)※雨天決行

会場 京都きづ川病院 玄関前・1階フロア・食堂・リハビリ室

★健康相談コーナー お薬・介護・栄養 ★健康測定コーナー 血管年齢・骨密度・脳年齢 肌年齢・血圧

★専門家と一緒 ^{★模} 、に体カアップ / た

★模擬店 \ たこ焼き・ポップコーン ★子供コーナー もの作り体験 子供看護師体験 子供薬剤師体験

級 他にも いろいろな催しを ご用意しています。

啓信会グループ

理事長 中野 博美

京都きづ川病院

院長 中川 雅生

TEL.0774-54-1111 FAX.0774-54-1118

医療法人啓信会 萌木の村

<城陽市寺田奥山1-6> 施設長 稲葉 栄子 TEL .0774-52-0011 FAX .0774-52-0701 医療法人啓信会 ひしの里

<久世郡久御山町佐古内屋敷81-1> 施設長 植村 師子 TEL.0774-43-2626 FAX.0774-43-2627 医療法人 きづ川クリニック

<城陽市平川西六反44> 院長 青谷 裕文 TEL .0774-54-1113 FAX .0774-54-1115

関連施設

●京都四条診療所 ●四条健康管理センター

在宅サービス

訪問看護ステーション きづ川はろー

ヘルパーステーション 萌木の村 21

ヘルパーステーション リエゾン大津

ヘルパーステーション リエゾン大久保

ヘルパーステーション リエゾン四条

ヘルパーステーション リエゾン健康村

ヘルパーステーション リエゾン羽束師

デイサービスセンター リエゾン健康村

デイサービスセンター リエゾン久御山ひしの里

デイサービスセンター リエゾン羽束師

デイサービスセンター リエゾン宇治おおくぼ

認知症対応型デイサービスセンター リエゾン 萌木の村

認知症対応型デイサービスセンター リエゾン久御山ひしの里

介護予防デイサービスセンター リエゾン 萌木の村

居宅介護支援事業所 リエゾン大津

居宅介護支援センター 萌木の村

居宅介護支援センター リエゾン四条

ケアプランセンター リエゾン健康村

ケアプランセンター リエゾン久御山ひしの里

ケアプランセンター リエゾン羽束師

ケアプランセンター リエゾン宇治おおくぼ

城陽市在宅介護支援センター 萌木の村

地域密着型サービス

小規模多機能ホーム リエゾン萌木の村

小規模多機能ホーム リエゾン健康村

小規模多機能ホーム リエゾン久御山ひしの里

小規模多機能ホーム リエゾン羽束師

小規模多機能ホーム リエゾン宇治おおくぼ

グループホーム リエゾン萌木の村

グループホーム リエゾンくみやま

グループホーム リエゾン健康村

グループホーム リエゾン羽束師

グループホーム リエゾン宇治おおくぼ

サービス付き高齢者向け住宅

サービス付き高齢者向け住宅 えがお

教育部門

ケアスクールリエゾン 大久保校 ケアスクールリエゾン 大津校





医療法人 啓信会 京都きづ川病院

