

季刊 すまいる



城南宮 (京都市伏見区)

平安遷都の際、都の南に国の安泰と守護を願う創建。「方除(ほうよけ)の大社」として信仰を集める。王朝のみやびを今に伝える行事「曲水の宴」で知られる神苑は、それぞれ趣きの異なる五つの庭から成る。冬から早春にかけては約400本の椿、約150本のしだれ梅が愛でられる。



石清水八幡宮 (八幡市)

平安期に創建。日本三大八幡宮の一つで、やわたのはちまんさんとして親しまれる。現在の社殿は徳川三代將軍家光の修造による。前後二棟(内殿・外殿)から成る八幡造りの社殿は現存する中で最も最大とされ、国宝指定。本殿のみずがきや廻廊などには、「神の使い」のハトをはじめ動植物の細密な彫刻が施され見応えがある。

南座

出雲阿国が「かぶき踊り」を披露したとされる江戸時代初期、芝居町として発展した京四条河原に誕生。1906年から松竹が経営を担い、1929年、由緒ある櫓を備えた桃山風破風造りの劇場となり、1996年、国の登録有形文化財に登録。2018年には耐震補強の大改修を終えた。年末恒例の顔見世をはじめ、歌舞伎や一般演劇、コンサートなど幅広い催しを楽しめる。



花びら餅

正月のお菓子の代表格。菱餅(ひしはなびらもち)とも言う。菱形の薄紅色の餅、白味噌のあん、甘く煮たゴボウを白い求肥や餅で半円型に包んだもの。由来は諸説あるが、平安時代、宮中での長寿を願う新年行事「爾固めの儀式」とされる。京都独自の伝統菓子だったが、近年は各地へ広がっている。



壬生菜

京みず菜から分かれた品種で、京都市・壬生付近が原産の「京の伝統野菜」。細長いへらのような形の葉を持ち、独特の香味とびりつとした辛みが特徴。漬物として親しまれ「千枚漬け」にも彩りを添える。「壬生菜のからし和え」などの和え物、サラダ、炒め物など幅広く味わえる。ビタミンC、βカロテン、食物繊維などが豊富で、風邪予防や免疫力アップ効果が期待される。



新しい資本主義と今後の成長



医療法人啓信会 理事長

中野 博美



岸田政権は、新しい資本主義を実現するために内閣に「成長と分配の好循環」と「コロナ後の新しい社会の開拓」をコンセプトとした新しい資本主義実現本部を設置した。また成長を支えるエッセンシャルワーカーの地位向上のために公的価格の引き上げも実現すると言う。

さて、日本のGDPはここ30年間成長がみられない。他方、同じ期間に日本以外の先進諸外国は概ね200%前後の成長を見ている。当然日本の相対的国力は低下したと思われる。なぜGDPが成長しないのだろう。あるエコノミストにお聞きすると、以前、金というものは国民個人が多くを持っていたが、今は企業に内部留保という形で多くが存在しているという。しかし企業はその資金を投資する先が無いので資金は溜まってしまっているのだという。資金が有るのになぜ投資を考えないのだろう。それは投資すべき新しい産業がないからだ。新しい産業を作り育成する事は政府の役目であり、政府がそれをしないから成長が見られないのだと説明された。

成長に対する日本国政府の姿勢はどの政権においても安定している。所謂「既存構造と既得権益」が成長を阻害する因子であり、「規制改革と新規参入」を図ることが成長へのプラットホームであるとしている。日本政府の規制を中心とする改革は30年ほど前から始まったらしい。結果だけを見ると、規制改革の時期と成長が止まっていた時期は重なっている。規制改革を始めたから成長が止まったのかどうかは分からないが、30年全体を見ると少なくとも規制改革に成長を促す効果は無いようだ。仕方なく政府は経費を削るために、高齢化などで絶対的にも相対的にも増加している社会保障を抑制することも常道になった。経済対策の司令塔といわれる経済財政諮問会議も規制改革推進会議も、本来の担当分野である経済・財政から逸脱し、社会保障の各論にまで議論をして法的立て付けを超えてまで口を出してくる始末である(2016年12月)。本来の役目があるだろうに。揶揄する訳ではないのだが傍目に見ると、どうも規制改革を進める経済財政諮問会議も規制改革推進会議などの既存構造がよくなかったのじゃないか。これらを規制改革にて廃止して、新しいお題目の「新しい資本主義」に関わる構造を新規に導入したらどうだろう。

今年こそはコロナ感染症が収束し明るく新しい社会が動き出すことを期待してやみません。

新年のごあいさつ



医療法人啓信会 京都きづ川病院 院長

中川 雅生

新年明けましておめでとうございます。本年が、皆様にとりまして明るく希望に満ちた幸多き年となりますようお祈り申し上げます。昨年は新型コロナウイルス感染で明け暮れ、以前とは全く異なった暮らしを強いられた1年でした。そんな中、夏の東京オリンピックやパラリンピックはコロナ禍の開催ということであるいろいろな批判があり、半ば強行された感はありませんが、終わってみれば多くの感動をもたらした大会だったと思います。皆様にはどのように映ったでしょうか。

さて、つい先日、この「すまいる」で新年のご挨拶をさせてもらったと思っていれば、もう新しい年が明けました。本当に光陰矢の如しで歳月は人を待ってくれません。新しい年を迎えることはおめたいことではあるのですが、それだけ齢を重ねていくということでもあります。昔から「門松は冥土の旅の一里塚、めでたくもありめでたくもなし」と言われるように、ものは考えようでどうとでも解りできるということですね。でも、お正月はいくつになっても気持ちが高揚する、やはりいいものだと思えます。

門松と言えば松竹梅はおめでたい飾り物の代表です。松は「祝る」

につながる樹木であることや、古来の中国で生命力、不老長寿、繁栄の象徴とされてきたことから、日本でもおめでたい樹として正月に門松として飾る習慣となっていたとされています。竹は数日で背丈ほどに伸びることから生命力の象徴という意味合いが込められ、新春に咲く梅は1年の始まりにふさわしいとして紅梅と白梅の両方を飾るのが一般的な風習とされています。門松と並んでお正月のおめでたい飾り物は注連縄しめなわです。注連縄は玄関先に飾りますが、神社の注連縄と同じで神様をお祀りする神聖な場所に不浄なものを持ち込まないという意味があります。注連縄に飾り付ける縁起物には、清浄な心を表す裏白うらしろ、神の力が宿る紙とされている御幣ごへい、その家系が長く続くことを願うゆずり葉などがあります。我が家でもこれらと代々の子孫繁栄を願う縁起物の橙だいだいは注連飾りの必須アイテムです。もう一つ忘れてはならないお正月のおめでたい飾り物は鏡餅ですね。餅は神様に捧げる食べ物として神事によく用いられるのはご存知の通りです。2つの丸餅を重ねるのは、2つの餅が陰と陽を表しており、円満に年を重ねるということを願っているのだそうです。臼と杵でついた餅をすぐに丸め、鏡餅にひびが入らないよううちわで扇ぎ風を送って冷やしていたのは年末の風物詩の一つでした。今ではほとんど見かけなくなった光景です。

時代は変わり、また新しい感染症の流行により人の生活様式は大きく変わっていきます。しかし、私たち京都きづ川病院職員一同は、人とのふれあい、やさしさを忘れず、地域の皆様に健康と安らぎを提供すべく努力していく所存でございます。本年も何とぞよろしくお願い申し上げます。

健康管理センター

健康の維持には、病気の早期発見、早期治療に努めることが大切です。京都きづ川病院健康管理センターでは、定期的な健康診断で皆様の健康づくりを支えるよう取り組んでいます。2021年10月に、センター所長に就任した大同医師に話を聞きました。



定期健診で心身ともに健康で長生きを

健康管理センターでは、皆様の健康寿命の延伸を目指し、受診者のライフワークに合わせ、健康診断、生活習慣病検診、半日人間ドック、脳ドックを行っています。またさまざまなオプション検査も可能となっております。多くの方に受診いただいております。

2020年春以降、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため健診の休止等の影響もあり、定期的な受診が滞っていました。現在は感染対策を取りながら受診していただけますので、あまり期間があかないうちにぜひ受けていただきたいです。

また、新型コロナウイルスワクチン接種を検討された方で、「基礎疾患」とは何か、ご自身の状態が基礎疾患にあたるかどうかを初めて意識したという方もおられるのではないのでしょうか。外来受診では症状ごとに細分化して診察するので、基礎疾患の影響など体全体の状態を把握するためには健診をおすすめします。

検査結果をもとに受診者へのフォローアップと早期対処を大切に、個人的には外科医としての経験から、過去に何らかの手術をされた方の健診結果へのアドバイスもさせていただこうと考えています。

PROFILE

副院長／健康管理センター所長 **大同 毅**

京都市出身。京都府立医科大学卒業。幅広い領域の診療にも関わりながら外科医としてJCHO神戸中央病院、舞鶴医療センター等を経て、当院に27年間勤務。乳腺疾患の診断、治療には多くの実績を持つ。

学生時代はスキー競技に打ち込み、今でも趣味でスキーを続けている。トレーニングを兼ねて真冬以外は自転車通勤し、ゴルフも楽しむスポーツマン。

Pickup

2021年3月に導入した最新式のマンモグラフィ装置。フラットパネルディテクター(FPD)システムで、従来に比べてより精度の高い画像を撮ることができます。検査は女性の放射線技師が担当。



スタッフ一同で、利用者様に気持ちよく過ごしてもらえるよう努めています。健診後の食事もできる、眺めのよいサロンにて。

多職種ワンチームで 「患者ファースト」を目指す

すまいる レポート



回復期リハビリテーション病棟（京都きづ川病院内）

京都きづ川病院リエゾン病棟1階「回復期リハビリテーション病棟」では、患者様が急性期を脱した後に集中的にリハビリを行うことで早期回復を目指し、それぞれの日常生活に戻っていただくために必要な退院支援を行っています。



病棟長 野村嘉彦 医師



引野かおり 看護師長

365日リハビリと日常生活のケア

回復期リハビリテーション病棟は、患者様に充分な量のリハビリを提供し、もとの生活に近い状態に戻っていただくことを目的としています。急性期治療の後、早期に集中してリハビリを受けていただくことが必要な方、主に脳卒中や大腿骨転子部骨折などの患者様が入院されてい

ます。リハビリは、365日体制で一日最大3時間行っています。

また、自宅へ帰ったときに必要になる動作などの練習を入院生活のなかで行っているのも病棟の特徴です。急性期とは違い、可能な方にはリハビリの一環として、食事は食堂で入浴は風呂場といった暮らしの中での動きをスタッフがサポートしています。

他にも、退院後の生活に必要な住宅の改修や介護保険サービスの利用調整など、安心して住み慣れた場所に帰っていただけるように患者様やご家族と相談して調整をしています。

チーム医療で患者様をサポート

病棟に入院されたら、ご家族も交えリハビリ医や担当する看護師とリハビリスタッフが中心となって、退院後の目標と計画を作成します。その目標に向かって、医師、看護師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、ケアワーカー、社会福祉士、管理栄養士など各分野のスペシャリストが連携して患者様と一緒に、治療・回復をめざします。

病棟長でリハビリテーション科統括部長の野村嘉彦医師は、「スタッフ全員がひとつのゴールに向かって力を合わせる『ワンチーム』と考えて、専門性に固執することなく互いにリンクしながら、患者様に適切なサービスを提供することを心がけています」と話しています。

さらなるチーム力アップを目指して

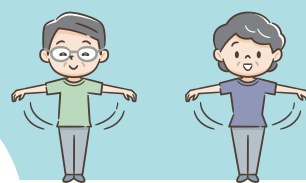
「スタッフは、患者様のお話をじっくり聞いて相談に応じることができるおだやかな雰囲気」と引野かおり看護師長。患者様との信頼関係がよりよいサービスにつながると考えています。また、多くのスタッフが協力するために大切な情報共有には、患者様の情報を書き込むシートのフォーマットを改良するなど、ツールづくりにも工夫を凝らしています。

「今後は、より重症度の高い患者様を早い段階で受け入れて、多くのリハビリを提供することができるよう、チーム力を強化していきたい」と目標を語ってくれました。





やってみよう！ 健康体操



健康体操チェック編①

2ステップテスト

リハビリテーションセンターがおすすめする健康維持のための運動プログラムを紹介しています。今回からは、運動を行うために必要な体の能力をチェックする方法です。

運動を続けている方も、これから始める方も、試してみて今後の目標づくりに役立ててください。定期的にチェックする日を決めて習慣にするといいですね。

理学療法士
リハビリテーションセンター係長
中平 武志



介護予防の必要性

健康寿命を延ばして自分のしたいことが生涯できる、そのために身体能力の低下を予防する運動を行うことは大切な取り組みのひとつです。筋力や移動能力などは年齢とともに低下しやすく、外出するのがおっくうになる原因にもなります。年のせいだから、と体を動かさないでいるとますます筋力が低下し、さらには寝たきりにつながることもあります。

近年、介護予防の大切さはずいぶん耳にすることが多くなってきました。「すまいる」でもこれまで運動方法や嚙下体操などを掲載してきました。これに加えて、運動を継続されている方々の身体面の変化を客観的に把握することが運動を継続する上で重要となってきました。良くなっている、変化がない、悪化している、どれであっても定期的にチェックすることが介護予防の観点からも必要不可欠です。

今回は、指標がわかりやすく、自宅でも比較的簡単に行うことができる運動テストを紹介します。

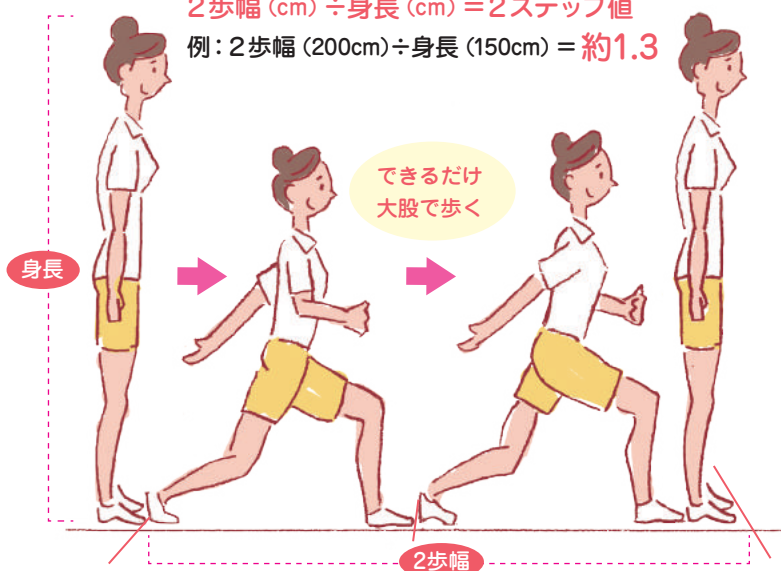
2ステップテスト 歩行能力、下肢筋力、バランス能力をチェック

用意するもの：3m程度のメジャー

- 1 スタートラインを決め、両足のつま先を合わせる
- 2 できる限り大股で2歩歩き、両足を揃える（バランスを崩した場合は失敗とし、やり直す）
- 3 2歩分の歩幅（最初に立ったラインから、着地点のつま先まで）を測る
- 4 2回行って、良かったほうの記録を採用する
- 5 次の計算式で2ステップ値を算出する

2歩幅 (cm) ÷ 身長 (cm) = 2ステップ値

例：2歩幅 (200cm) ÷ 身長 (150cm) = 約1.3



ここがポイント！

転倒してケガのないよう、無理しない範囲で行ってください。
バランスを崩さない範囲で、ジャンプをしてはいけません。

2ステップ値が1.3以上あれば、問題はないでしょう。1.3以下であれば、普段の生活でも転倒の危険性が高まってくると言えます。予防運動を習慣づけてみてください。②～③だった方は、専門家のアドバイスが必要な場合もあります。

結果の判定方法

- ① 2ステップ値 1.1以上 1.3未満
移動機能の低下が始まっている状態
- ② 2ステップ値 0.9以上 1.1未満
移動機能の低下が進行している状態
- ③ 2ステップ値 0.9未満
移動機能の低下が進行し、社会参加に支障をきたしている状態

適度な日光浴で、カラダも心も健康に

おうち時間が増え、日光を浴びる機会が少なくなっていないですか。
免疫機能を調節する大切な栄養素「ビタミンD」の生成など、太陽光にはさまざまな働きがあります。
適度な“日向ぼっこ”で陽の恵みを受け、冬を元気に過ごしましょう。

日光の効能

ビタミンDとは、カルシウムの吸収を助けて丈夫な骨をつくる、骨粗しょう症予防に重要なビタミンです。さらに免疫の機能を調整・維持する役割も担っています。食事から摂ることができるだけでなく、日光に当たることで体内で生成される特徴を持っています。

太陽光には、このビタミンDの生成をはじめ、精神を安定させる働きを持つ神経伝達物質「セロトニン」の分泌や体内時計の調節など、多くの働きがあります。



日光浴のすすめ

こうした太陽光のプラス面を上手に取り入れるため、コロナや寒さ対策に十分気を付けながら、散歩やウォーキング、ガーデニングなど、適度な日光浴を心がけましょう。秋冬は1日30分程度、春夏は1日15分程度を目安にしましょう。体の負担にならないようご注意ください。

屋内の窓ガラス越しでは、ガラスが紫外線をブロックしてしまうので、ビタミンDの生成は期待できません。屋内で行う際は、窓を開けて太陽の光を直接浴びるようにしましょう。

カラダも心も健康にしてくれる効果を期待できる日光浴。今日から始めてみませんか。

季節の野菜をおいしく食べよう

豆腐つくねのクリーム煮

ふわふわでヘルシーな豆腐と鶏肉団子のクリーム煮です。

豆腐はタンパク質は血中コレステロールを低下させ、血圧上昇を制御する効果があります。



【材料】2～3人分（調理時間 40 分）

鶏ひき肉・・・・・・・・200g	<ホワイトソース>
木綿豆腐・・・・・・・・100g	小麦粉・・・・・・・・大さじ 1.5
玉ねぎ・・・・・・・・1/2 個	バター・・・・・・・・20g
人参・・・・・・・・1/2 個	牛乳・・・・・・・・400g
生姜・・・・・・・・50g	オリーブオイル・・・大さじ 1
パルメザンチーズ・・適量	塩胡椒・・・・・・・・少々
刻みパセリ・・・・・・・・適量	
塩胡椒・・・・・・・・少々	
オリーブオイル・・・大さじ 2	

【下準備】

木綿豆腐は水気を切っておく。
玉ねぎ、人参、生姜はみじん切りにする。

【作り方】

- ① <ホワイトソースを作る> 鍋にバターを焦がさないように弱火で溶かし、小麦粉を加えて木ベラで粉がなくなるまで混ぜる。火を強火にして牛乳を少しずつ加えながらダマにならない様に泡立器でよく混ぜ合わせる。トロミが出てきたら塩胡椒で味を調え火を止める。
- ② ボウルに鶏ひき肉を入れ粘りが出るまでよく混ぜ、木綿豆腐、玉ねぎ、人参、生姜、塩胡椒を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ ②を約 60g 程度手に取り、丸く形を作り、パッドに並べる。
- ④ 熱したフライパンにオリーブオイルを入れ③を並べて、中火で両面をこんがり焼く。
- ⑤ ④にホワイトソースを加えて弱火で 5～6 分煮込み、お皿に盛り付ける。
- ⑥ 仕上げにパルメザンチーズと刻みパセリを散らして完成。



京都きづ川病院

院長 中川 雅生

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



啓信会グループ

理事長 中野 博美

医療法人啓信会
介護老人保健施設

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
介護老人保健施設

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
啓信会

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

ヘルプステーション 萌木の村 21

ヘルプステーション リエゾン大津

ヘルプステーション リエゾン大久保

ヘルプステーション リエゾン四条

ヘルプステーション リエゾン健康村

ヘルプステーション リエゾン羽束師

短時間型デイサービスセンター 要支援のみ リエゾン萌木の村

短時間型デイサービスセンター 要支援のみ リエゾン宇治おおくぼ

短時間型デイサービスセンター リエゾン健康村

短時間型デイサービスセンター リエゾン久御山ひしの里

短時間型デイサービスセンター リエゾン羽束師

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

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



MEDICAL CORPORATION
KEISHINKAI KYOTO JAPAN

医療法人 啓信会

京都きづ川病院

〒610-0101 城陽市平川西六反 26-1 TEL 0774-54-1111 FAX 0774-54-1119

URL <http://kyoto-keishinkai.or.jp/kizugawa>



日本医療機能評価機構
認定第 JC2201 号

季刊 すまいる



城南宮 (京都市伏見区)

平安遷都の際、都の南に国の安泰と守護を願う創建。「方除(ほうよけ)の神社」として信仰を集める。王朝のみやびを今に伝える行事「曲水の宴」で知られる神苑は、それぞれ趣きの異なる五つの庭から成る。冬から早春にかけては約400本の椿、約150本のしだれ梅が愛でられる。



石清水八幡宮 (八幡市)

平安期に創建。日本三大八幡宮の一つで、やわたのはちまんさんとして親しまれる。現在の社殿は徳川三代將軍家光の修造による。前後二棟(内殿・外殿)から成る八幡造りの社殿は現存する中で最も最大とされ、国宝指定。本殿のみずがきや廻廊などには、「神の使い」のハトをはじめ動植物の細密な彫刻が施され見応えがある。

南座

出雲阿国が「かぶき踊り」を披露したとされる江戸時代初期、芝居町として発展した京四条河原に誕生。1906年から松竹が経営を担い、1929年、由緒ある櫓を備えた桃山風破風造りの劇場となり、1996年、国の登録有形文化財に登録。2018年には耐震補強の大改修を終えた。年末恒例の顔見世をはじめ、歌舞伎や一般演劇、コンサートなど幅広い催しを楽しめる。



花びら餅

正月のお菓子の代表格。菱餅(ひしはなびらもち)とも言う。菱形の薄紅色の餅、白味噌のあん、甘く煮たゴボウを白い求肥や餅で半円型に包んだもの。由来は諸説あるが、平安時代、宮中での長寿を願う新年行事「爾固めの儀式」とされる。京都独自の伝統菓子だったが、近年は各地へ広がっている。



壬生菜

京みず菜から分かれた品種で、京都市・壬生付近が原産の「京の伝統野菜」。細長いへらのような形の葉を持ち、独特の香味とびりつとした辛みが特徴。漬物として親しまれ「千枚漬け」にも彩りを添える。「壬生菜のからし和え」などの和え物、サラダ、炒め物など幅広く味わえる。ビタミンC、βカロテン、食物繊維などが豊富で、風邪予防や免疫力アップ効果が期待される。

