

季刊 すまいる



標高300mの大峰山山頂部にある「万灯呂」の名は、その昔、雨ごいの儀式の際、山頂までたいまつ行列を行ったが、この行列が万灯呂のように見えたことに由来。眼下には木津川が横たわり、北は京都市南部、南は関西文化学術研究都市、生駒山系が広がる壮大な眺めを一望できる。夜景も楽しめる。

万灯呂山展望台



ゆば

鎌倉期に中国から伝えられ、精進料理に用いられていたが、その後広がり、江戸期に刊行された書物「豆腐百珍」や「精進料理献立集」には多彩なゆば料理が紹介されている。生ゆばのまま塩や醤油で味わったり、炊き合わせ、蒸し物、揚げ物などさまざまな料理に。上質な大豆と水のみで作られるので、タンパク質、ミネラルが多く含まれたヘルシー食材。

とうがらしの甘味種を改良したもので、日本へは明治初期に伝わったが、一般家庭に普及したのは戦後。炒め物、煮物、揚げ物など和洋中、多種多様な料理に。ビタミンCが多く含まれ、風邪予防や疲労回復、肌荒れなどに効果が期待できる。血圧の上昇を抑える効果があるとされるカリウムや、免疫力アップに効果が期待されるβカロテンも豊富。

ピーマン



宇治上神社

ユネスコ世界遺産(世界文化遺産)「古都京都の文化財」の一つとして登録されている。平安後期に伐採された木材が使われる本殿は日本最古の神社建築とされ、鎌倉期の拝殿とともに国宝。神社内には宇治七名水の一つ「桐原水」が現存。隣接する宇治神社とともに、うさぎに縁がある神社で、うさぎが描かれた御朱印やお守り、おみくじも。

うちわ

白い和紙に鮮やかな朱色で芸妓や舞妓の名前、家紋、花街名などが入った印象的なうちわ。京の五花街では、明治以降、芸妓や舞妓が夏の挨拶にお得意先へ名入りうちわを配る風習がある。料亭やお茶屋などを華やかに彩る夏の風物詩となっている。



副院長 就任のごあいさつ

この春に副院長に就任しました南です。当院は、私が最初に勤務した20数年前に比べると、病院の規模そのものも機能も拡大し、それとともなって地域で果たすべき役割も大きくなってきていると感じます。その中でこの度副院長就任という重責を担うこととなり、身の引き締まる思いです。

整形外科の責任者として当科の診療・治療の充実を目指すとともに、副院長としてさらに病院全体や地域への視野を広げ、患者様へトータルの安心・安全な医療サービスを提供できるよう尽力したいと考えています。そのためにはまずこれまで以上に、リハビリや在宅などの他職種や、地域の開業医の先生方や他の医療機関との連携を密にスムーズにすることを意識して取り組んでいく所存です。

6年半前、整形外科部長就任とともにスポーツ整形外科を開設しました。整形外科が対応する患者数としては、当時も今も外傷などによる救急患者様が多いのですが、この間スポーツ整形疾患と人工関節手術という専門的な治療においても少しずつ実績を積み重ねてまいりました。院長はじめ事務スタッフの尽力もあり、開業医の先生方からご紹介をいただきつつ、近年では部活動を指導される学校の先生方や、スポーツをしている子どもを持つ親御さんなどからご指名いただくこともございます。ご協力いただいている方々へ感謝しつつ、治療を必要とされている患者様のニーズに応えられるよう、臨機応変にできる限りのサービス提供に努めております。京都南部地域で専門的な診断・治療が受けられる機会が増えたと思っていただけて喜ばしいことと存じます。

また今後は外傷治療に加え、人工関節手術等の高齢者の変性疾患に対する治療やスポーツ整形外科の分野を、病院として引き継いでいく必要もあり、後輩の指導にも力を入れていく所存です。

私は年に数回、京都府立医科大学で客員講師として学生講義を通じて教育・指導も行っています。実地臨床医として病院内外で医療に貢献できるよう、これまで以上に努めて参ります。

今後ともどうぞよろしくお願い致します。



南 銀次郎

1992年京都府立医科大学卒業。2000年～03年京都きづ川病院勤務、他院での勤務を経て、2016年京都きづ川病院に再入職、整形外科・スポーツ整形外科部長に就任。2018年から同統括部長を務め、2023年4月より京都きづ川病院副院長。
スポーツ整形疾患、特に膝関節のスペシャリスト。

TOPICS

在宅療養生活をより安心に 「在宅療養あんしん病院システム」

「在宅療養あんしん病院システム」とは

あらかじめ必要な情報を在宅療養あんしん病院（京都きづ川病院など）に登録しておくことで、在宅療養中の高齢者が体調を崩し、在宅での対応が困難になった時に、スムーズに病院で受診し、必要に応じて入院ができる京都独自のシステムです。このシステムは、早めの対応により、病状の悪化や身体の動きの低下をできるだけ防ぎ、在宅生活を続けることを支援しています。



かかりつけ医とは？

住み慣れた地域でご利用者（高齢者）の診療を行い、医療、介護、福祉との連携に取り組む医師（「地域で取り組んでいる診療所および病院の医師」を含む）。

在宅療養あんしん病院とは？

ご利用者（高齢者）が在宅療養を続けるのが一時的に困難になった時、かかりつけ医に相談の上、入院できる病院。当院も「在宅療養あんしん病院」の一つです。

対象者 京都府内在住の65歳以上で、在宅療養中の方

登録費用 無料

※緊急性の高い病気やケガ、長期療養を入院とした入院は対象になりません。



いざというときに、かかりつけの先生と病院との連携がスムーズになるのはご本人、ご家族の安心につながりますね！

利用のしかた

① 事前登録

- かかりつけ医に相談

- 京都地域包括ケア推進機構へ利用者情報を登録

専用の申請書があります。申請書セットに入っている「在宅療養あんしん病院一覧」から病院を選び（3つまで）、必要事項を記入にして、登録してください。

② 体調に不安を感じた時など

- かかりつけ医による診察・入院等の判断

かかりつけ医の診察を受け、かかりつけ医が「病院での診察が必要」と判断した場合、かかりつけ医から在宅療養あんしん病院（事前登録した病院）へ連絡します。

- 在宅療養あんしん病院での診察・入院等の判断

かかりつけ医が連絡をした在宅療養あんしん病院で診察を受けてください。入院が必要と判断された場合、その病院に入院します。

③ 退院後

- 退院連携・在宅療養のサポート

入院した時から、必要に応じてケアマネジャーが地域包括支援センター、訪問看護事業所等のメンバーと連携し、早期退院に向けて支援します。退院後もかかりつけ医、在宅療養あんしん病院と連携し、サポートを続けます。

京都地域包括ケア推進機構のwebサイトで詳しい情報がご覧いただけます。

<https://www.kyoto-houkatucare.org/>



看護師

三宅 愛華

創志学園高等学校卒
(岡山県)

趣味は食べることでドライブをすることで、休日は岡山によく帰っています。自分らしく頑張っていきたいです！



看護師

木村 進吾

昭和学園高等学校卒
(大分県)

看護師として責任感をもち、患者にとってよい看護が行えるよう日々成長していきたいと思っています。



看護師

弘島 勝也

京都中央看護保健大学校卒

姉が看護師でその姿にあこがれて看護師を目指しました。まだまだ勉強が足りず、学ぶことが多いと思いますが、いち早くチームの一員となれるように頑張ります。



看護師

尾谷 加奈

京都府立医科大学附属医療技術短期大学卒

医療と在宅のかけ橋となり地域医療に貢献できるよう、質の高い看護を学び提供していきたいです。



看護師

中島 歩美

京都大学卒

一日でも早く先輩方のように立派に働けるように頑張って仕事を覚えていきたいです。



理学療法士

東 みづほ

佛教大学卒
(京都府)

患者様から信頼され、笑顔にできる理学療法士になりたいです。精一杯頑張りますのでよろしくお願い致します。



理学療法士

片岡 悠

京都橘大学卒

知識と技術を身につけ、一人一人に合った理学療法を提供できるように頑張りたいと思います。



理学療法士

酒井 翔成

京都橘大学卒

得意なことは球技。バドミントンと野球をしていました。医療人としての責任を持ち、やりがいを見つげようと思います。



理学療法士

堤 隆登

佛教大学卒
(京都府)

趣味はキャンプ、特技は絶対音感です。京都きつ川病院の一職員としての責任を持ち、やりがいを見つめます。



理学療法士

前川 莉香

京都橘大学卒

趣味はカメラで、最近料理の魅力に気がきました。患者さんに寄り添える理学療法士を目指して頑張ります。



作業療法士

稲垣 雄斗

京都橘大学卒

映画鑑賞が趣味です。特技はハンドボールです。日々学びを大切に働きますので、よろしくお願い致します。



作業療法士

井上 小有希

小倉リハビリテーション学院卒
(福岡県)

リスク管理を徹底した上で患者様に寄り添ったリハビリを提供するセラピストを目指して頑張ります。



作業療法士

栢割 健太

佛教大学卒
(京都府)

祖父母や両親のため作業療法士になりたいと思い職に就きました。趣味はツーリングやスノーボードです。



作業療法士

木田 将太

佛教大学卒
(京都府)

キャンプやスノボが趣味です。お酒も好きです。特技は野球です。よろしくお願い致します。



作業療法士

平本 朱恵

京都橘大学卒

趣味はアニメと女性韓国アイドルの動画鑑賞です。今年は貯金を頑張りたいです。よろしくお願い致します。



診療放射線技師

澁谷 菜月

京都医療科学大学卒

一日でも早く仕事を覚え、先輩方のように一人前になって皆様のお役に立てるように精進してまいります。



臨床検査技師

松井 佳也

京都保健衛生専門学校卒

趣味は野球、サッカーなどのスポーツ観戦です。明るく元気に働き続けられるよう頑張ります。



管理栄養士

松下 美捺

京都光華女子大学卒

患者様に親身に寄り添った栄養管理ができる病院管理栄養士になれるよう、沢山学んでいきたいです。



社会福祉士

天岡 有美

京都医健専門学校卒

患者様、ご家族様の気持ちを汲み取り、寄り添い、信頼いただける相談員になれるよう努力していきたいです。



医事外来課

御手洗 千紗

京都文教短期大学卒

医事外来課に配属になりました。私は今後多くのことを学び患者さんに寄り添って笑顔で対応していきたいです。



新入職員研修会の風景

New Face 2023

京都きづ川病院に
今年度入職したスタッフです。
どうぞよろしく
お願いします！



看護師
吉村 菜月
龍桜高等学校卒
(鹿児島県)

趣味は YouTube。一人カラオケで
休日はちょこちょこ息抜きで趣味
を楽しんでいます。分らないこと
ばかりで大変ですが、小さい頃か
らの夢を叶えられたので頑張っ
ていこうと思います。



看護師
澤田 眞子
四万十看護学院卒
(高知県)

思いやりを持ち、人間関係と信頼
関係を大切に一步一步精進してい
くことができるよう、努力してい
きたいと思います。



看護師
岡本 いちご
聖カタリナ大学卒
(愛媛県)

愛媛県から来ました。趣味は遠出
をすることです。その人らしい生
活を支えたいと思い看護師にな
りました。これからは社会の一員と
してその人らしさを活かすこと
ができるになりたいです。



看護師
岡田 果歩
四万十看護学院卒
(高知県)

私は地元から離れることが初めて
なのでまだ慣れないこともありま
すが、仕事と両立して頑張ってい
けるようにしたいです。日々勉強
し仕事に慣れていきたいです。



看護師
上養母 拓真
龍桜高等学校卒
(鹿児島県)

看護師の仕事を選んだ理由は、母
が看護師をしていて自分もいろん
な人を支えたいと思い看護師を選
びました。趣味はドライブに行く
ことです。



看護師
妹尾 菜々
創志学園高等学校卒
(岡山県)

看護師として働いていますが、ま
だわからないことばかりで先輩
の方に支えられながら頑張ってい
ます。これからもっと成長できる
ように勉強や業務を覚えていきます。



看護師
林 鈴葉
四万十看護学院卒
(高知県)

これから看護師として日々の学習
に努め毎日頑張りたいと思いま
す。その為にも、私は勉強や座学
が得意ではないですが、息抜きし
て気分転換し楽しみながらこつ
つと頑張っていこうと思います。



看護師
井原 美由紀
京都府看護専修学校卒

看護助手から看護師を目指しまし
た。趣味の運動で気分転換を回っ
ています。臨機応変に落ち着いて
判断ができる看護師を目指した
いです。



看護師
小原 葵
龍桜高等学校卒
(鹿児島県)

私は母が看護師をして働く姿を見
て憧れを抱き看護師になりたいと
思いました。笑顔いっぱい頑張
ります。



看護師
井亦 育子
京都府看護専修学校卒

私は3人の子供を育てながら看護
師の道を目指しました。看護師に
なった今、自分の描く看護師像に
近づけるように頑張ります。



看護師
佐藤 純奈
昭和学園高等学校卒
(大分県)

私は沢山の人と関われる仕事がし
たいと思い看護師という職業を選
びました。患者さんを笑顔にでき
る看護師になれるよう頑張ります。



看護師
氏橋 恵梨
滋賀県堅田看護専門学校卒

趣味はディズニー映画を観ること
やリズムゲームをすることです。
これからよろしくお祈りします。



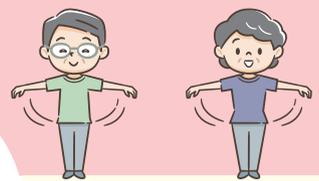
看護師
山本 莉雄
京都医師会看護専門学校卒

私は、社会的に自立ができる職業
に就きたくて看護師になりました。
幅広い分野に挑戦していきたい
です。



やってみよう!

健康体操



番外編

生活動作に役立つ自助具②

スポンエイド ループ付き洗体タオル

日常生活で必要な作業を自分自身で行うために役立つ福祉用具を「自助具」といいます。前回に引き続き身近な物で簡単に手作りできる、便利な自助具をご紹介します。

目的に合わせた様々な自助具から2つとりあげてみました。他にも爪切り操作に便利な「台付き爪切り」や、衣服のボタン操作に便利な「ボタンエイド」などもあります。ご購入などがあればリハビリテーションセンターまでお声がけください。

作業療法士
リハビリテーションセンター作業療法室主任
塚本 剛士

スポンエイド

スポンを履くためには、腰を曲げて足元まで手を伸ばす必要があります。しかしこの動作は、腰や膝、股関節に痛みがある方や、関節が硬くなり動かせる範囲が狭くなった方にとっては大変な動作です。そんなときに便利な道具の一つです。

使用方法

1 スポンの前部分にカーテンクリップを挟み込む



2 スポンを床にたれ下げる

3 スポンに足を通す



4 スポンを引っ張り上げる



作成方法

1 紐の先端にカーテンクリップを括り付ける。

2 紐の長さは好みで調整する。



用意するもの
紐、カーテンクリップ
(洗濯はさみ、ダブルクリップでも代用可能)



ここがポイント!

スポンを挟むものは先端に歯があってしっかりと布地をはさめるカーテンクリップがおすすめ。洗濯はさみ、ダブルクリップは強く引っ張ると外れてしまいます。

ループ付き洗体タオル

握力が弱くなったり、肩や腕に痛みや障害が引き起こると、タオルを背中に回す動作や背中を洗う動作が難しくなります。そんなときに便利な道具の一つです。

使用方法

1 タオルのループ部分に使いにくい方の手を通す



2 可能であればその手でタオルを握る



3 タオルを背中に回し擦る

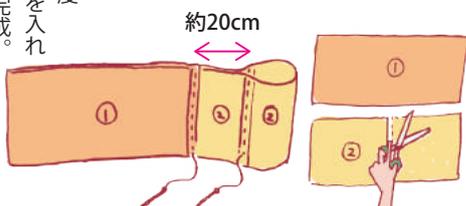


作成方法

1 洗体タオル2枚のうち1枚を裁断する。裁断の長さは各自の体の大きさによるが、半分以上にする事が多い。少し長めでも大丈夫。

2 2枚のタオルを縫い合わせる。

3 ②のタオルを約20cm程度折り返し、縁を縫う。手を入れるループが出来上がり、完成。



ここがポイント!

縫い合わせる前に仮止めをして、背中を洗う動作が行えるか確認してみましょ。

正しい姿勢を意識して、脱・猫背を

薄着の季節、首から背中丸みが少し気になりませんか。パソコンやスマートフォンの普及もあり、こうした猫背で悩む人は増えています。猫背は見た目だけでなく、体調に影響を及ぼすこともあります。

正しい姿勢を日々、意識して改善していきましょう。

体への影響とは

本来、背骨は首から腰にかけゆるやかなS字カーブを描いています。重い頭を支えるため、首、肩、肩甲骨周りの筋肉や背骨には大きな負担がかかっています。筋力が衰えてくると、身体の軸がまっすぐに保てず、頭が前に出て首から背中が丸まった状態、いわゆる「猫背」になってしまいます。この状態は楽なのですが、正しい姿勢ではありません。

猫背の状態が続くと、骨格がゆがんだり、筋肉が固まり、肩こりや首の痛み、腰痛、頭痛、代謝の低下によるむくみや冷えなどを引き起こす原因となります。

根気よく猫背改善を

猫背を改善するにはストレッチと筋力トレーニングがおすすめです。まずは硬くなった筋肉をほぐすため、日常的にストレッチを行いましょう。筋力を付けるためにウォーキングなど簡単な運動を始めるのもいいですね。買物や通勤時などの歩き方にも少し気を付けてみましょう。背筋を伸ばし、あごを引いて、いつもよりやや大きく足を踏み出し、正しい姿勢を意識して歩きましょう。

猫背はすぐには治りません。できる範囲で続けることが大切です。



季節の野菜をおいしく食べよう

枝豆のパペロンチーノ

おつまみにオススメのニンニク香る枝豆パペロンチーノです。
枝豆に多く含まれるビタミンB1は代謝を促進し疲労回復に効果があります。



【材料】 3～4人分（調理時間 10分）

枝豆	300g
ズッキーニ	各60g
パプリカ赤黄	各60g
ニンニク	1片
唐辛子	4本
醤油	大さじ1
オリーブオイル	大さじ2
塩胡椒	少々

【下準備】

ズッキーニ、パプリカは食べやすい大きさに切り分ける。
ニンニクはみじん切りにする。

【作り方】

- 枝豆を塩茹でして水気をきる。
- フライパンにオリーブオイルとニンニク、唐辛子を入れ熱し、香りがたってきたら枝豆とズッキーニ、パプリカを加えて中火で炒める。ズッキーニに火が通ったら醤油、塩胡椒で味を調えお皿に盛り付けて完成。

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いますので、
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

院長 中川 達哉

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

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

啓信会グループ

理事長 中野 博美

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

- 京都きづ川病院 通所リハビリセンター
- 京都きづ川病院 訪問リハビリセンター
- 訪問看護ステーション きづ川はるー
- 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



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 JC2261 号