



# 季刊 すまいる



**涌出宮**  
(わきでのみや 木津川市山城町)  
イチイガシの古大木に包まれる涌出宮。正式名は和伎座天乃夫岐売(わきにいます あめのふきめ)神社で、766年創建。古代より雨をもたらす神としてあがめられている。天下の奇祭、音無しの祭として知られる2月の「居籠(いごもり)祭」をはじめ一連の宮座行事は、室町期の農耕儀礼を今に伝えており、国の重要無形民俗文化財に指定されている。



**十日ゑびす大祭**  
(1月8日~12日、京都市東山区・京都ゑびす神社)  
兵庫・西宮神社、大阪・今宮戎神社と並び日本三大ゑびすと称される京都ゑびす神社。「十日ゑびす大祭」では、商売繁盛、家運隆昌を祈願した吉兆笹、縁起物の大宝、福儀などが授与され、多くの参拝者でにぎわう。8、9日には東映太秦映画村による宝恵かご社参、11日には祇園町と宮川町の舞妓さんからの福笹授与も。

歴史ある京野菜の九条ねぎを、酢味噌であえる。酢の酸味、味噌のコクが九条ねぎ本来の甘さをより引き立てる。とくに旬の1~2月には、層甘みが増し、風味よくおいしい。茹でて細切りにしたイカや少しあぶった油揚げと混ぜても。九条ねぎにはカロテンやビタミンが豊富なので、風邪予防に。

## 九条ねぎのぬた



## いちご

バラ科の多年草。日本に伝えられたのは江戸末期ごろだったが、一般に栽培が始まったのは1900年以降とされる。品種登録数約300種で世界の品種の半数を占めるとも言われる。常に品種開発が進められ、個性的な地域ブランドが次々に誕生している。ビタミンCが豊富でみかんやグレープフルーツの約2倍。風邪予防、美肌づくりに効果が期待される。

## CONTENTS

- **新春巻頭言**  
医療法人啓信会 理事長 **中野 博美**  
医療法人啓信会 京都きづ川病院 院長 **中川 達哉**
- **TOPICS** 保健医療功労者表彰／私立病院協会特別功労者表彰
- **スタッフの声** 就任のごあいさつ 松下英浩／特定技能留学生
- **やってみよう健康体操 実践編**  
「ゴリゴリ元気体操」②-1 筋力トレーニング・座って行う運動

# 新年にあたって



医療法人啓信会 理事長

## 中野 博美



もう30年ほどになるだろうか。介護施設などを作るにあたり、地域社会を改めて勉強すべきと考え、ある方に聞いてみたところ、柳田國男をお読みなさいと勧められた。分厚い定本と呼ばれる全集を時間をかけて読んだ。私が特に関心を持ったのは、

「お祭」を中心とした儀式・風習のところである。柳田國男先生によると、「お祭」と言う言葉は「祭」に丁寧語の「お」が付いたのではなく、年に一度の大祭の「大祭り（おおまつり）」がだんだん訛ってお祭りになったということである。因みに「お」の付かない「祭」は神事、行事、あるいは行政職。古き人々の関心事は「身の安全と収穫」である。そのため人々は皆で協議を重ね、結果を書き物に記し、鎮守の森の前の広場に建てた祠に奉納をした。そして1年間働き、秋の時期に皆が集まり、無事を確認し収穫を喜んだのである。まずは神様にお出で頂き、祠を開けて書き物を確認する。酒、食事などの供物を供え、踊り、宴会も行われた。そのための準備も協議して行い、誰が役をするのか、長老や子供、具合の悪いものはどうするなどを決めた。そしてその集大成がお祭の当日である。古来人々は「お祭」と言う行事を通じて地域社会の求心力を向上させる努力をし、団結の要としたのである。いま我々が地域社会を支えるという点において、上記の「お祭」の意味をアナロジーとして考えても不思議はないと考える。地域社会を支えるそれぞれの一員が、地域社会をショーアップするために、それぞれの

出来る範囲と努力において何かをすることが求められている。さしずめ我々とする医療・介護を通じて、地域社会の向上に資するものを考えることであろう。

昨年の始業時の挨拶にて話しましたが、京都きづ川病院はペースの関係で建て替えが遅れていた矢先に新型コロナウイルスパンデミックが起きているという社会危機の中で、目の前のコロナ患者の治療に没頭していたため、新しい病院のことを検討することから遠ざかってしまいました。患者様のためにも地域のためにも、そして職員の方々のためにも新しい京都きづ川病院が必要であり2024年は勝負の年であると言いました。しかし2024年が始まった後も、コロナ時代の抑うつ的な雰囲気は充滿し、中々京都きづ川病院に活力は戻ってきませんでした。その中、職員全体で「どうすれば以前の病院が戻ってくるのか」を考え議論をし検討したことは素晴らしく、職員全体の一体感が少しずつ纏まってきたように感じています。

ここからは、地域の方々の要請を受けて開設したと言う京都きづ川病院の成り立ちにもおよぶことですが、地域の皆さんのために、そして職員の皆さんのためにも京都きづ川病院を次世代の病院へと検討改良しなくてはなりません。頑張りましょう！

## 年頭のご挨拶



医療法人啓信会 京都きつ川病院 院長

### 中川 達哉

一昨年は新型コロナ対策に翻弄された数年間のこと、昨年は年初より発生した能登半島地震を始めとした今までの災害について触れました。2024年末からはインフルエンザの大流行の兆しが見えてきています。新型コロナパンデミックの印象が強く、自分自身も忘れがちでしたが、2009年には当時は新型インフルエンザと言われていたH1N1亜型によるパンデミックがありました。流行した期間は長くてもピークの発生数は定点（発生を把握するた

イルス干渉）や、付随する感染対策のためか、あまり流行せず、今シーズンになり一気に増加の傾向を見せています。細菌性肺炎の合併や心不全など他の内因性疾患の誘発により、救急搬入が増加する懸念もあります。

H1N1pdm09は感染力が強く、発熱しやすく、また下気道感染（気管・気管支など）しやすいため今までより低酸素などを起こしやすい可能性もあります。

インフルエンザだけでなく新型コロナも定着しており、ご高齢の方を中心にまだまだ対策が必要です。

超高齢化社会となり、病院機能の再編が必要と言われていますが、感染症だけでなく、急性期医療を必要とする患者数がしばらく減じることはないと思います。今まで同様、急性期、回復期から慢性期に速やかに連携できるような病院を目指し、職員一同努力してまいります。

※H1N1pdm09

# TOPICS

## 保健医療功労者表彰を受けました

暑かった夏もようやく終わり、草木が色づく季節となった11月19日(火)に京都府公館レセプションホールにおきまして、保健医療功労者等表彰式が行われました。当法人理事長中野博美が地域保健医療部門功労者として、副院長・看護部長の小河陽子が看護功労者として、西脇隆俊知事から表彰していただきました。この賞は、長年地域の医療や、看護に貢献した者に与えられる大変名誉なものです。

今後も引き続き地域の皆様の健康の保持増進に向けて努力する所存です。また、施設外の活動を支えてくれた、病院スタッフの皆様併せて感謝を伝えたいと思います。

写真右：中野博美理事長  
写真左：小河陽子副院長・看護部長



## 京都私立病院協会創立60周年記念 特別功労者に表彰されました

京都私立病院協会活動に長年協力した者に60周年を記念し、2024年11月15日(金)当院から小河陽子(副院長・看護部長)と尾谷雅章(理学療法士)の2名が清水鴻一郎会長から表彰状をいただきました。

病院の協力得ながら、京都私立病院協会リハビリテーション部会の委員として長年携わらせていただいた結果、表彰していただくことができました。今後も、地域の方々の健康に貢献できるようがんばっていききたいと思います。

祝賀会も開催していただき、たくさんの方からお祝いのお言葉を頂戴しました。

尾谷雅章



小河陽子副院長・看護部長

# スタッフの声



## 松下 英浩

京都府立医科大学 平成30年卒

資格・所属学会など

日本整形外科学会

日本骨折治療学会

専門領域

外傷、股関節

## 就任のごあいさつ

2024年10月に整形外科医として着任しました松下英浩です。

兵庫県高砂市の出身で学生時代を京都で過ごし、兵庫県の明石市民病院で2年間初期研修後、京都府立医大へ入局、明石市民病院勤務を経て、久しぶりに京都に帰ってまいりました。

整形外科では、骨折などをはじめとしたご高齢の方の疾患に携わることが多いです。当院は急性期から回復期、リハビリ、在宅へと切れ目ないケアをつなぐ体制が整っていますので、病院と一体となって、高齢者医療を支える力になれるよう努めてまいりたいと思います。

当科は専任に加え非常勤の医師もおおり、診療体制も整っているので、一つひとつの症例に対してしっかり検討することができ、学びが多いです。さらに研鑽を重ね、多岐にわたる整形外科の分野のなかでも、股関節疾患における専門性を高めていきたいと考えています。関連病院の京都府立医大との連携もスムーズなのでこの強みも生かし、より質の高い医療提供を目指していますので、患者様には安心してご相談いただきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



## ネパールから特定技能留学生在が仲間入りしました



ネパールは、インドと中国のチベット自治区に接する内陸国。首都はカトマンズ。様々な民族が暮らす他民族国家。世界最高峰のエベレストを有するヒマラヤ登山の玄関口です。

漢字・早口・曖昧な表現は苦手です

よろしくお願いいたします



### ネパールの留学生さんに聞いてみました

#### なぜ日本に来ようと思ったの？

- 日本の安全性の高さに魅力を感じたから。
- 将来の生活の質を幸せに生きるため。
- テレビやインターネットで見て、自然や文化が美しいから。

#### 日本に来て、ビックリしたこと

- 果物の値段。物価の高さ。
- どこにでもある自動販売機。信号のルール。
- お店やコンビニが便利。何でも買うことができる。
- 自分の国のお店と全然違う。

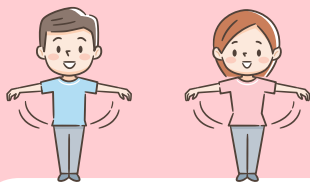
#### 日本のここが好き

- 電車や地下鉄が時間通りに来る。
- 女の子にとって安全なところ。
- 京都の古いお寺や町。
- 日本人は親切で優しいから日本人が好き。
- 目の見えない人に分かる信号の音。

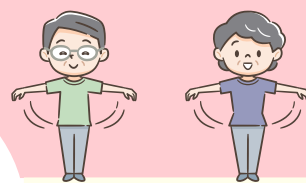
#### これからの目標

- 介護福祉士になって働きたい。
- ずっと日本に住みたいです。
- 家族に日本を旅行してもらいたい。
- 日本で働いて、貯金しているところへ旅行に行きたいです。





# やってみよう！ 健康体操



## 実践編

### 「ゴリゴリ元気体操」②-1 筋力トレーニング・座って行う運動

啓信会では城陽市に協力し、身体機能の維持と向上に効果のある介護予防体操「ゴリゴリ元気体操」プログラムを作成、地域のみなさんが自主的に体操に取り組みやすい、座って行う筋力トレーニングです。今回は前半をピックアップしてご紹介します。

トレーニングは継続することで効果が少しずつ表れます。無理なく実施できるように、最初のうちは1日1種目を数回だけでも大丈夫ですので、テレビのCMの間などを利用して実施すると、継続がしやすいと思います。

#### 1 足上げ運動

膝を曲げたままで、足を上げて5秒間保つ（左右交互に10回）



太ももを上げる（股関節を曲げる）時に使う筋力を鍛える。足が上げやすくなり歩幅が広がりやすくなる。

#### 3 足閉め（内また）運動

自分の拳を膝で挟んで5秒間保つ（10回）



歩く動作のときの骨盤の安定性に関連する股を閉じる筋力を鍛える。腹圧性尿失禁の予防にもなる。

#### 2 膝伸ばし運動

膝を伸ばして5秒間保つ（左右交互に10回）



膝関節を伸ばす筋力を鍛えることで、立ち座り、歩く、階段の昇降をするときに体重を支えやすくなる。膝痛予防にも重要。

#### 4 足開き（外また）運動

自分の手を膝の外側に当てて、手で押さえながら足を外へ開くように力を入れて5秒間保つ（10回）



足を横に上げる筋力を鍛える。歩く動作のときの骨盤の安定性が向上し、転倒の予防になる。

**power UP!** 大腿四頭筋  
太ももの前側の筋肉

**power UP!** 腸腰筋  
太ももの付け根の筋肉

**power UP!** 中殿筋  
お尻の外側の筋肉

**power UP!** 内転筋  
太ももの内側の筋肉

#### お問い合わせ

城陽市役所福祉保健部高齢介護課高齢福祉係  
電話 0774-56-4031

動画を見ながら体操ができます



YouTube 城陽市公式チャンネルで  
動画公開中



介護予防アドバイザー  
センタ  
リエン  
ン朝木  
の村  
管理者・理学療法士  
有馬 尚彦

# きづ川いきいき健康セミナー

2024年7月1日(月)

## 第2回

### 「熱中症」～暑い夏を乗り切るために～

講師 クリティカルケア認定看護師 救急外来主任 高木真弓



本格的な夏に入る前に、熱中症に関するセミナーを行いました。  
「家内でも熱中症になる時代になり、外来に受診する患者さまも年々増えています。夏を乗り切るためにはこまめな水分摂取、エアコンや扇風機の使用などを心がけることが大切です。また、熱中症の初期症状『めまい』『体のだるさ』『吐き気』『嘔吐』『頭痛』などがあれば受診ください」といったお話をさせていただきました。  
参加された方からは、「沢山学べました。熱中症にならないように頑張ります」とのご意見をいただきました。また、メモを取ったり、質問したり楽しい雰囲気でも過ごすことができました。

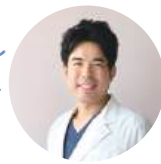


2024年9月9日(月)

## 第3回

### 早期癌の内視鏡治療について～消化器編～

講師 消化器内科 医師 中野貴博



「厚生労働省が公表する人口動態統計月報によると、日本の死因の第1位は悪性新生物(約25%)です。特に胃や大腸などの消化管癌は罹患数および死亡数の上位を占めており、一見すると恐ろしい病気と思われるがちですが、『早期発見・早期治療』によって5年生存率が向上することが分かっています。そのため、胃カメラや大腸カメラといった内視鏡検査を定期的に受けることが非常に重要」というお話をさせていただきました。  
また、特に早期癌に対しては外科手術と同等の成績を持ちながら、体への負担が少ない低侵襲な治療である内視鏡的粘膜切除術(EMR)や内視鏡的粘膜下層剥離術(ESD)について、動画を交えながら解説しました。  
参加された30名の皆様は、熱心に治療方法を聞かれ、質問も多く、非常に有意義な良い学びの時間となりました。



2024年11月11日(月)

## 第4回

### 飲み込む力を鍛えよう ～いつまでもお口から食べられるように～

講師 言語聴覚士リハビリテーションセンター 主任 梅原善己



まず、言語聴覚士の仕事について簡単に紹介させていただき、スライドを用いて本題をゆっくり説明しました。  
「死亡原因の第5位は肺炎で、肺炎を予防するためにワクチン接種が有効です。肺炎の中で7割が誤嚥性肺炎です。肺炎の予防のためにリハビリテーションを行い嚥下機能を維持させ体力を維持することが大切です。お口の中には菌が沢山います。寝ている間でも誤嚥することがあります。食後や寝る前に歯磨きや口腔ケアを行ないましょう。健康寿命を延ばし寝たきりにならないために、口腔ケアや歯のメンテナンスを行ない肺炎や誤嚥のリスクを減らすことが必要です」といったお話をさせていただきました。  
また、食事前の体操の方法や嚥下に必要な舌の運動・首の運動などを、参加者と共に行いました。皆様楽しみながら運動してくださいました。



#### 次回セミナー

日程: 2025年 3月3日(月)

講演内容: 心臓病について

講師: 循環器内科・統括部長 医師 竹原有史

会場: 京都きづ川病院 本館4階講堂

時間: 14時～15時  
(講演内容により変更あり)

費用: 無料  
参加人数: 先着30名

申込方法: 電話 0774-54-1111(代)

9時～16時(土・日祝日を除く)  
担当 地域連携支援センター 山本富美代まで



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

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 節子  
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

- 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



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

