

季刊 すまいる



妙顕寺

(京都市上京区)

日蓮上人の孫弟子、日像上人が京都で最初に開創した法華道場が始まり。200年にわたって継承されてきた木造建築と、江戸期の絵師・工芸家の尾形光琳の作品を元に造られたという「光琳曲水の庭」をはじめ、「四海唱導の庭」「抱一曲水の庭」「孟宗竹の坪庭」といった趣の異なる4つの庭園を楽しむ。桜や紅葉の名所でもある。



背割堤

(八幡市)

宇治川と木津川を隔てる堤防で、対岸に男山と天王山を望む。正式名称は「国営公園 淀川河川公園背割堤地区」。約1.4kmにわたって約220本のソメイヨシノが植栽されており、春には見事な桜のトンネルに。他にもハナミズキなど多様な木々、植物、野鳥を愛でられ、四季折々の風情を味わえる。

嵯峨野トロツコ列車

嵯峨嵐山―亀岡間の約7kmを、保津川沿いに溪谷美を眺めながら約25分ゆつたりと進む観光列車。かつて山陰本線として活躍した線路を活用し、1991年に開業。春は桜、夏は深緑、秋は紅葉、冬は雪景色と、四季を体感できるとあって人気が高い。桜と紅葉時期には見ごろに合わせてライトアップも。



そら豆

原産地は諸説あるが、北アフリカからカスピ海沿岸で、日本に伝わったのは奈良期とされる。さやが上向きにつくので「空を向いた豆」がその名の由来。たんばく質や食物繊維、ミネラルが豊富で、疲労回復を促進するビタミンB群も多く含まれる。茹でても焼いても、ほくほくとした食感と甘みでおいしい。

CONTENTS

- 京都きづ川病院「むつみ会」の活動
- むつみ会の同好会活動
- やってみよう健康体操 実践編
「ゴリゴリ元気体操」②-2 筋力トレーニング・座って行う運動
- きづ川いきいき健康セミナー

「むつみ会」の活動

2024年の活動

イベント

- (1) 新年会 ホテルグランヴィア京都 2月10日 参加者 163名
- (2) 春のレクリエーション ナガシマスパーランド 5月12日 参加者 98名
- (3) 秋のレクリエーション 都ホテル ル・プレジール 9月21日・9月28日 2回開催
参加者 91名+96名 計187名
- (4) 忘年会 京都東急ホテル 参加者 141名

役員会議

適時計12回の実施

2025年の活動 今後の予定

イベント

- (1) 新年会 2月15日開催 参加者 198名
- (2) 春のレクリエーション・日帰り旅行 5月25日 大阪・関西万博
- (3) 秋のレクリエーション 9-10月頃 2回にわけて開催
- (4) 忘年会 12月

役員会議

適時開催、約12回の実施



「むつみ会」は、職員自らが選出した役員会を中心に、これらの活動の企画・運営や、同好会活動の援助、慶弔金の支給なども行なっています。

京都きづ川病院「むつみ会」の活動

京都きづ川病院には、医師、コメディカルスタッフ、事務スタッフなど様々な職種の職員530名が勤務しています。全職員を対象にした「むつみ会」では、職員が相互に親睦をはかり、福利厚生、文化、教養に資することを目的に活動しています。レクリエーションやサークル活動を通して、より絆を強め、病院全体のチーム力アップにもつなげています。

むつみ会の同好会活動

職種も年齢も幅広い様々な職員が趣味でつながり、現在7団体が活動中です。

男子バレーボール部

男子バレーボール部は月に2回程度、バレーボール経験者や未経験者の方も混合で、城陽市民体育館で練習を行っています。年に3回、城陽市の大会にも参加しています。また、今年はソフトバレーボールの大会にも初出場し、準優勝という結果を収めることができました。部活動を通して、職員同士、他職種の方とも交流を深めることができ、大会に参加することで地域の方との交流も図れるため、有意義な時間を過ごすことができていると感じています。今後も練習や大会への参加といった活動を継続していきたいと思います。



●部長 松下 翔

●参加している職種

看護師・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士



女子バレーボール部

昨年度は男子部員と一緒に練習に励み、その結果、私立病院対抗バレーボール大会ではベスト8。12月の城陽市長杯では準優勝という結果を残すことができました。

今年度は結果を残すことはもちろん、看護師、リハビリ職はじめ多くの病院スタッフとの交流を深め、「楽しみながら、勝ちを目指す!」をモットーに活動していきたいと考えています。経験者だけでなく、初心者や運動不足で体を動かしたい方はぜひ練習に参加して一緒にバレーボールを楽しめたらいいなと思っています。



●部長 青山 千聡

●参加している職種

看護師・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士



野球部

野球部は主に3月～11月までの間で月に2回ほど活動しています。場所は鴻巣山運動公園ですることが多く、年に1回私立病院対抗の野球大会にも出場しています。大会ではいつも悔しい思いをしているので次の大会は優勝目指して頑張っています!職種問わず、一緒に活動するのがいいところだと感じています。興味のある職員は、練習だけでもいいので気軽に参加してほしいです。



●部長 木田 将太

●参加している職種

看護師・理学療法士・作業療法士・ケアワーカー

ゴルフ部

ゴルフ部は年に2回、春と冬にコンペを開催しています。参加メンバーも増えてきており、盛り上がっています。初心者の方もおられるので、気兼ねなく参加できます。

医者・リハビリ・看護師・事務等、職種問わずご参加していただいています。興味のある職員の参加大歓迎です。練習は各々でやってます。



●部長 松田 惇

●参加している職種

医師・看護師・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・医療事務・ケアワーカー・施設課

フットサル部

フットサル部は月に1回の頻度で城陽サンガフットサルパークにて平日の業務終わりに主に活動をしています。ほとんどの参加者が未経験者、初心者の方が多く、楽しく和気藹々とボールを蹴って交流を深めています。気になった新入職員の皆様、並びに参加するか悩んでいる職員の方々の参加を心よりお待ちしております。



●部長 福本 翼

●副部長 柏割健太

●参加している職種

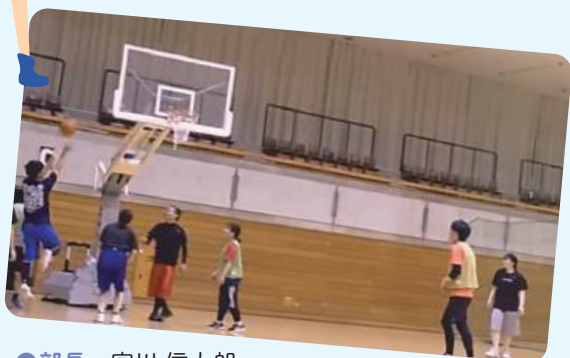
看護師・理学療法士・作業療法士

バスケットボール部

バスケットボール部は城陽市・宇治市・久御山町いずれかの体育館で月1回程度活動をしています。

バレーボール部・野球部・フットサル部のように私立病院協会が主催する大会等もないため、経験者・未経験者、職種問わず病院スタッフと交流しバスケットボールを楽しめればと思います！

活動内容としては5対5が中心になるため、かなり運動量があり、日ごろの運動不足解消にもいいと好評です。



●部長 宮川 信太郎

●参加している職種

看護師・臨床検査技師・理学療法士・作業療法士

運動部

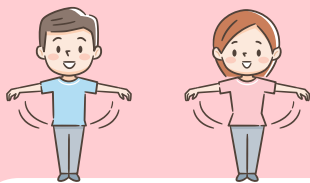
運動部はマラソンを中心に活動しています。毎年2月に開催される京都マラソンや宇治川マラソンに毎年参加しています。表彰台を目指す部員もいれば完走を目指す部員もいます。流れ橋周辺を練習コースにしています。もし練習や大会で見かけられたらお声を掛けてもらえると嬉しいです。応援よろしくお願いします。



●部長 四方田 英剛

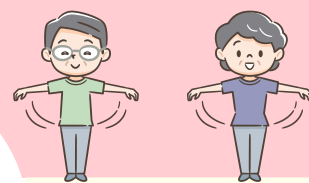
●参加している職種

看護師・理学療法士・作業療法士



健康体操

やってみよう!



実践編

「ゴリゴリ元気体操」② 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活動をサポートしています。前回に引き続き、体力や筋力に自信のない方でも比較的取り組みやすい、座って行う筋力トレーニングの後半をピックアップしてご紹介します。

5 両足上げ運動

膝を伸ばして、足を床から浮かせて5秒間保つ（10回）

power UP! 腹筋（お腹の筋肉）
大腿四頭筋（太もも前側の筋肉）



腹筋を鍛えることで、正しい姿勢で座りやすくなり、腰痛の予防になる。

6 つま先上げ、かかと上げ運動

つま先を上げて5秒間保つ。かかとを上げて5秒間保つ（各10回）

power UP! 前脛骨筋（スネの外側の筋肉）
ヒラメ筋（ふくらはぎの筋肉）



つま先を上げる筋肉を鍛えることでつまづきにくくなる。かかとを上げる筋肉を鍛えることで立ち上がりが安定する。

7 足踏み運動

ゆっくりとしたリズムで足踏みを行う（左右交互に30回）

power UP! 膝関節の柔軟性、
背中・腰・腹筋



膝関節を緩やかに動かすことによって関節液が循環し、膝の動きをよくする。腕をしっかりと振ることで、背中や腰の筋肉も鍛える。

8 おしり浮かし運動

両手を前にあげて、おしりを座面からわずかに浮かせ、再び座る。（ゆっくりとしたリズムで10回）

power UP! 大殿筋（お尻の筋肉）、大腿四頭筋
下肢三頭筋（ふくらはぎの筋肉）



紙1枚分くらいあけるつもりで

立ち座り動作、歩く動作、階段の昇り降り動作が安定する。

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。

介護予防アドバイザー
センタリー
リエゾン 苗木の村
管理者・理学療法士
有馬 尚彦



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

きづ川いきいき健康セミナー

2025年3月3日(月)

2024年度

第5回

心臓病について

講師 循環器内科・統括部長 医師 竹原 有史



2024年度、全5回行ったいきいき健康セミナーの5回目を担当しました。セミナーでお話しした内容を要約してご紹介します。

心臓は生物が生きていく上でなくてはならない臓器で、全身の臓器に血液を送るポンプの働きをしています。人間の寿命は生物学的には54歳前後と言われていますが、日本人の平均寿命は女性で87歳、男性で81歳まで延びており、医学の進歩と食生活を含めた環境要因が他のほ乳類より人間を「長生き」にしてくれています。

そんな大事な心臓ですが、様々な要因により病気を発症します。その中で最も頻度が多い虚血性心疾患は心筋梗塞、狭心症といった生死に直結する病気で高血圧、糖尿病、脂質異常症を背景に動脈硬化の結果として発症します。早期に冠動脈病変を診断し、適切にカテーテルで冠動脈治療を行うことが重要です。また近年注目されているのは心房細動という不整脈ですが、これは脳梗塞、心不全の原因になることが少なくありません。薬物療法、抗凝固療法とともにカテーテルによる治療が根治治療になります。一方、加齢と共に増加するのが心臓弁膜症です。特に大動脈弁狭窄症は80歳を超えると急激に増加し、労作時の息切れ、胸の痛みを生じ生活の質を著しく低下させます。弁膜症は手術が前提ですが、近年発展しつつあるカテーテルによる弁置換術(TAVI)は高齢者に向けて開発された治療法で、今では多くの患者様に Rowe れています。

このような心臓病から心臓の働きが一定以上低下して、生活・環境・加齢のストレスにより発症するのが心不全と言われる状態です。心不全は一度発症すると適切に管理しなければ寛解と再発を繰り返し最終的には末期心不全に陥ります。それを防ぐためには、原因となった心臓病への治療はもとより、増悪要因となった種々のストレスに対しても適切な対応が必要です。厳格な減塩管理、水分摂取と制限、身体ストレスの軽減、合併症(糖尿病、高血圧など)への対応はもちろん、近年注目されているフレイルといった加齢特有の身体能力の低下、筋力の低下などに対しても、食事療法、運動療法などを積極的に行うことが重要です。最近では多職種による心不全への介入も導入されており、健康で長生きの人生を謳歌するためにも、心臓病とその予防についての相談は当院まで、いつでも気軽にしてください。



京都きづ川病院
TOPICS

ケアマネジャー交流会を開催

2025年2月20日(木)、当院近隣のケアマネジャーの皆様と昨年に続いて2回目の交流会を開催しました。

- この1年のレスパイト入院の取りまとめ報告
- レスパイト入院された患者さんで困ったこと
- 脳神経内科 吉岡医師による「認知症」問題行動とBPSDについてのお話

今回は、10事業所から15名に参加いただき、有意義な意見交換の場となりました。



早めに、こまめに、水を飲む習慣を

気温が上がり、汗をかきやすくなる季節。知らないうちに水分不足になっていませんか。
適切に水分を補給することは、日々の体調管理に大きく関わってきます。糖分やカフェイン
入り飲料ではなく、体にやさしい水で水分補給を心掛けましょう。



健康維持に欠かせない水分

わたしたちの体の中には、多くの水分があります。体重1kg
あたりに含まれる水分量は成人男性で60%、成人女性で
55%とされ、年齢とともに減少していきます。

この水分は体に必要な成分を運んだり、老廃物を収集、
排出したり、体温調節などの役割を担っており、生きていくた
めに必要不可欠なものです。水分量は摂取と排出によって
一定に調節されていますが、バランスが崩れると体に不調を
もたらし、熱中症、脳梗塞、心筋梗塞など、さまざまな健康障
害のリスク要因にもなります。

健康を維持するために、毎日、適切な水分補給を行うこと
が大切です。

水分補給のポイント

一度にたくさんの水分を摂取しても、体はうまく吸収するこ
とができません。たとえば、起床時、スポーツ中やその前後、入
浴の前後、就寝前などに、1回コップ1杯程度(150～
250ml)の水を、こまめに摂取しましょう。

のどの渇きを感じたときには、すでに体内で脱水状態が始
まっているとされています。とくに高齢の方は、のどの渇きを感じ
にくい傾向があるのでご注意ください。渇きを感じる前に水分を摂
ることが大切です。

※腎臓、心臓等の疾患の治療中の場合は、医師に相談しましょう。

体調を健やかに保つレシピ

菜の花と桜えびのスープパスタ

春の訪れを告げる旬野菜の菜の花にはビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれます。なかでも菜の花の
ビタミンC含有量は野菜の中でもトップクラスで、免疫力を高めたり、血管を丈夫にしたりする作用が期待できます。
牛乳と桜えびにはカルシウムが多く含まれ、骨や歯を作って骨粗しょう症予防にも役立ちます。スープ仕立て
にすることで、溶け出した栄養素も余すことなくいただける一品です。



【材料】2人分（調理時間 15分）

スパゲッティ …… 160g
菜の花 …… 1/2 束
にんにく …… 1/2 片
桜えび（釜揚げ） …… 40g
バター …… 大さじ 1/2
粉チーズ …… 適量
A（牛乳…2カップ、顆粒コンソメスープの素…小さじ 1）
B（しょうゆ…大さじ 1/2、塩、こしょう…各適量）

【作り方】

- 鍋に湯を沸かし、塩(分量外)を入れて、袋の表示よりも1分
ほど短めにスパゲッティをゆでる。ゆで上がった後水けを
きり、湯は残しておく。
- 菜の花はざく切りにし、にんにくはみじん切りにする。
- 菜の花を①の湯に入れ、さっとゆでとりだし、水にとって
水けを絞る。
- フライパンににんにくとバターを入れて熱し、桜えびを炒め菜
の花を加えて混ぜる。
- ④にAを加えて煮たったら弱火にし、①のスパゲッティを加え、
Bで味を調える。器に盛り粉チーズをふる。



啓信会グループ

理事長 中野 博美

<https://www.kyoto-keishinkai.or.jp/>



京都きづ川病院

院長 中川 達哉

TEL.0774-54-1111 FAX.0774-54-1119

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

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

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



日本医療機能評価機構
認定第 JC2251 号