

# 季刊 すまいる



## 今宮神社 (京都市北区)

平安時代994年の創建。疾病を鎮めるため紫野御霊会を営んだのが起りとされる。その風習を受け継ぐ4月の「やすらい祭」は京の三奇祭の一つ。徳川五代將軍綱吉の生母、桂昌院にゆかりがあり、良縁開運を授かる「玉の輿」神社としての信仰も集める。境内には「阿呆賢さん」と呼ばれる神占石があり、願い事を占う人も多い。



## 百日紅

(ひやくじつこう・さるすべり)

ミソハギ科の落葉高木で、中国南部原産とされる。江戸時代に日本へ渡来し、長い開花期をもつことから百日紅と呼ばれている。樹皮がなめらかで猿も滑るほどというのも名の由来と言われる。炎暑の中、淡紅や白の花が枝先を染め、涼やかな彩りを添える。

## 水まんじゅう

葛粉やわらび粉などを使った透き通る生地で、こしあんや白あん、抹茶あんなどを包み、涼を呼ぶ和菓子。岐阜・大垣市が名産地として知られ、良質な湧き水に冷やして仕上げる。見た目の涼やかさ、つるりとした冷たい口あたりが心地よく、ひと口ごとに暑さを忘れさせてくれる。



## 天ヶ瀬ダム

(宇治市)

淀川本川の宇治川にある唯一のダムで、1964年に完成。高さ73m、幅254mの堂々たるドーム型アーチ式コンクリートダム。国内最大級のトンネル式放流設備を備える。洪水調節、発電、宇治市や城陽市などへの水道用水の供給の3つの役割を担う。ダム湖は「鳳凰湖」の名で親しまれ、桜や紅葉など四季折々の自然と見事に溶け合う。

## CONTENTS

- 就任のご挨拶
- 京都きづ川病院に今年度入職したスタッフ
- やってみよう健康体操 実践編  
「ゴリゴリ元気体操」③-1 筋力・バランストレーニング 立って行う運動
- きづ川いきいき健康セミナー



## 就任のごあいさつ

### 脳神経外科

今年4月に着任しました田根です。脳卒中など脳神経外科疾患全般に携わっています。当院が長年患者様と信頼関係を築いてきていることを、現場でのコミュニケーションから感じています。

これまで通り地域密着型の病院として、安心してかかっていただけのために、治療をできるだけ当院で完結できるように取り組んでいきたいです。そのために必要な設備を整える、他院の医師を招いて手術を行うといったことなど当科でできることから進めていく所存です。これからも長いお付き合いをよろしくお願いします。



まもる

### 田根 葵

大阪府寝屋川市出身。2009年兵庫医科大学卒業。後期研修から6年間は北海道大学病院など北海道の病院で勤務。枚方の星ヶ丘医療センター、伏見の蘇生会総合病院勤務を経て、2025年4月より京都きつ川病院脳神経外科副部長。日本脳神経外科学会認定脳神経外科専門医。趣味は釣り全般。



しゅん

### 藤井 俊

福岡県出身。2013年京都府立医科大学卒業。初期研修後、京都府立医大整形外科に入局。済生会滋賀県病院勤務などを経て、2022年大学院に進学、骨髄炎などの研究活動を行っている。専門は外傷。日本整形外科学会認定専門医。趣味はサッカーで社会人チームに所属。

### 整形外科

今年4月に着任しました藤井です。主に骨折など外傷の治療にあたっています。予期せぬ事態に不安な気持ちで病院に来られる方も多いと思いますが、治療のステップをしっかりと説明させていただくなど、安心して過ごしていただけるよう心がけています。

当院は外科、内科問わず医師同士がコミュニケーションを取りながら、急性期から回復期まで診ることができる病院というところは私自身のやりがいにもつながっています。また自分の成長のためにも、後輩の教育にも尽力していきたいと考えています。

### 消化器内科

今年4月に着任しました水嶋です。消化器疾患全般の診療にあたっています。入職当初から感じているのは、当院は科内だけでなく各診療科間の風通しがいいということです。定期的なカンファレンスをしっかり行うなどスムーズに連携できる環境と、お互いに相談しやすい雰囲気が素晴らしいと思っています。

まだ未熟な点もありますが、患者様とのお話のなかで、その思いにもアンテナを立てることを忘れず日々の診療に取り組み、地域医療の一端を担えるよう精進していきたいと考えています。



せい

### 水嶋 聖

高知県出身。2022年福井大学卒業。現在京都府立医科大学の専攻医。武田病院で初期研修を終え、2025年4月より京都きつ川病院消化器内科医員。趣味は自然を感じる場所へのドライブ。



## 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/>

# New Face 2025

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

K.M

赤塚学園看護専門学校卒  
(鹿児島県)

小学生の頃から目指していた職業です。早く環境に慣れ、この場所で頑張っていきたいと思っています。そしてこれから色々なことにチャレンジしていきたいと思っています。



看護師

K.H

洛和会京都看護学校卒  
(京都府)

私が看護師を選んだ理由は、母が入院したことをきっかけに看護師と言う職業を知り、私もなりたいと思うようになりました。今後は患者様を笑顔にできる看護師になりたいです。



看護師

O.M

高知中央高等学校卒  
(高知県)

趣味は野球です。野球チームに所属し楽しくプレーさせてもらっています。仕事をしながら伸び伸びと趣味もできる環境を嬉しく思っています。



看護師

I.R

昭和学園高等学校卒  
(大分県)

これからたくさんさんの経験を知識・技術をつけて、患者様やスタッフから信頼してもらえるよう頑張っていきます。



作業療法士

Y.R

小倉リハビリテーション学院卒  
(福岡県)

趣味は編み物をする事です。患者様に頼ってもらえるような作業療法士になれるように頑張りたいです。



看護師

Y.Y

昭和学園高等学校卒  
(大分県)

私は中学生の時に看護師になりたいという思いが芽生え、最短で看護師になれる5年一貫の学校へ進学しました。今の私の夢は、笑顔が届けられる看護師になることです。



看護師

T.K

高知中央高等学校卒  
(高知県)

循環器内科・消化器外科病棟に配属となりました。新人看護師として毎日分からないことも多いですが、「できる」ことが増えていくことや、優しく教えて下さる先輩方がいるので楽しく仕事できています。



看護師

S.E

東亜看護学院卒  
(山口県)

元々、准看護師で働いていましたが、看護師としての可能性を広げたいと思い進学・資格を取りました。災害ボランティアに携りたいと思っています。趣味はキャンプと釣りです。よろしくお願いします。



理学療法士

N.Y

奈良リハビリテーション専門学校卒  
(奈良県)

私の趣味は、カフェ巡りとライブに行くことです。知識・治療技術を習得し患者様の力になれるよう精一杯努めます。



理学療法士

K.T

奈良リハビリテーション専門学校卒  
(奈良県)

患者様に傾聴し、気持ちに寄り添うことで信頼関係を築いていけるようなセラピストになれるように頑張ります。よろしくお願いいたします。



作業療法士

T.M

河原医療大学卒  
(愛媛県)

私の趣味はショッピングです。私は将来、関わっている一人一人の患者様について真摯に向き合える作業療法士になりたいです。



作業療法士

A.Y

愛媛十全医療学院卒  
(愛媛県)

趣味は野球、バイク、カラオケです。患者様、ご家族様の要望に答えられる作業療法士になりたいと思っています。



言語聴覚士

O.R

京都先端科学大学卒  
(京都府)

趣味は野球観戦です。将来誰からも信頼される言語聴覚士になれる様に頑張ります。よろしくお願いします。



理学療法士

Y.Y

奈良学園大学卒  
(奈良県)

理学療法士として、先輩のみなさんから多くを学び、それを活かしたいと思います。よろしくお願いします。



理学療法士

F.T

関西医科大学卒  
(大阪府)

治療技術を多く身につけ、患者様に寄り添いよりよいリハビリを提供できる理学療法士を目指します。休日はサッカー観戦をよくします。



理学療法士

H.S

京都橘大学卒  
(京都府)

趣味は韓国ドラマを見ることです。理学療法士として知識・技術を深め、患者様に寄り添えるよう精進します。よろしくお願いします。



事務

K.Y

池坊短期大学卒  
(京都府)

早く仕事を覚えられるように精一杯頑張りたいと思います。趣味は音楽を聞くことです。



臨床検査技師

T.Y

京都保健衛生専門学校卒  
(京都府)

趣味はアニメやドラマをみることです。患者様に寄り添い、日々成長できるよう頑張ります。



臨床検査技師

K.J

京都保健衛生専門学校卒  
(京都府)

僕の夢は素敵なマイホームを作ることです。これからきづ川病院で一生懸命に頑張っていきます。



薬剤師

K.H

大阪医科薬科大学卒  
(大阪府)

好きな業務は、軟膏の混合と注射剤の無菌調整です。早く一人前の病院薬剤師になれるよう頑張ります。

## 名札デザインを リニューアル

2025年4月から、患者様、職員がより安心・安全に過ごせる環境づくりを目指して、全職員の名札のデザインを変更しました。



- ひらがな表記の姓のみ  
(カタカナ表記の職員もいます)
- 各職種の役割と責任を明記

どなたにでも見やすく、読みやすく、  
職員の個人情報等にも配慮しています。

## 京都きづ川病院Instagram開設の案内

このたび、京都きづ川病院の公式Instagram(Instagram)を開設いたしました。  
病院の日常のようす、行事・イベント、病院食の紹介、スタッフの活動などを写真や動画でわかりやすく・楽しくお届けしています。  
スマートフォンをお持ちの方は、ぜひご覧ください。

### スマートフォンでの見かた(QRコードの使い方)

- ① ホーム画面から「カメラ」を開きます  
(ふだん写真を撮るアプリ)
- ② カメラで、右にあるQRコードを写してください
- ③ 画面の上や下に「青い文字」や「通知」が出てきます  
→「Webサイトを開く」「Safariで開く」などの文字を  
タップしてください
- ④ Instagramのページが開きます！  
そのまま下へスクロールすると、写真や動画が  
見られます

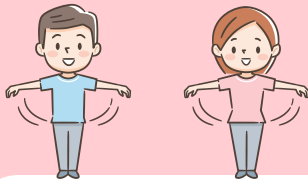


QRコードはこちら！

スマートフォンの  
カメラで読み取ってください。

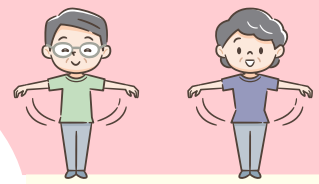






# 健康体操

やってみよう！



## 実践編

### 「ゴリゴリ元気体操」③-1

## 筋力・バランストレーニング 立って行う運動

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む活動をサポートしています。今回からは、筋力と体のバランス能力を向上させるためのトレーニングの前半をピックアップしてご紹介します。

立って行う運動は、筋力を鍛えながらバランス能力の向上が期待できる運動です。座って行う運動よりもきつい種目もありますので、ご自身の体力に応じて回数を調整していただいても大丈夫です。また、転倒にも注意が必要ですので、立った姿勢が不安定な方は手すりなどのしっかりした支えを持って行いましょう。

介護予防デイサービスセンター  
リエゾン 萌木の村  
管理者・理学療法士  
有馬 尚彦

### 1 片足体重かけ運動

足を肩幅程度に広げて立つ。体重を片方の足にかけて5秒間保つ（左右交互に10回）。

中殿筋（お尻の外側の筋肉）、  
大腿四頭筋（太もも前側の筋肉）、  
下腿三頭筋（ふくらはぎの筋肉）



体が横へ傾き過ぎないようにする。

立った姿勢や歩く動作が安定する。  
左右の重心移動の練習で歩くときに足が振り出しやすくなる。

注意 立っていることが不安定な方は、イスや手すりを持って実施しましょう 1~4

### 3 かかと上げつま先上げ運動

（各10回）

前脛骨筋（脛の外側の筋肉）、  
下腿三頭筋（ふくらはぎの筋肉）



① ゆっくりとしたリズムで  
かかとを上げる。

② ゆっくりとしたリズムで  
つま先を上げる。

かかとやつま先は上げられる範囲で

立った姿勢が安定し、ふらつきを予防する。

### 2 片足立ち・足上げ運動

片足を横に上げて5秒間保つ（左右交互に10回）。



※つま先は上を  
向かないように  
前方へ向ける

体が傾き過ぎたり、腰  
だけが横へ動いたりし  
ないようにする。

立った姿勢や歩く動作が安定し、  
ふらつきを予防する。

### 4 足踏み運動

左右交互に30回ゆっくりとしたリズムで足踏みする。



手を大きく振る

左右に重心を移動しながら足を振り上げる  
ことでバランス練習になる。ふらつきが減り、  
歩く動作が安定する。ゆっくり行うほど難易  
度が上がり効果も上がる。

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年度 きづ川いきいき健康セミナーのご案内

京都きづ川病院では、地域の皆様が健康に過ごしていただくために「きづ川いきいき健康セミナー」を開催致します。皆様ふるってご参加ください。

日程	講演内容	講師
10月6日(月)	いきいき骨セミナー ～骨のことを考えよう～	薬剤師 早瀬大輝 理学療法士 山下潤矢 橋本 悠
2026年 1月19日(月)	「あなたの食事大丈夫？」 ～骨粗鬆症編～ ～フレイル・サルコペニア編～	栄養管理分門 管理栄養士 赤崎ころこ 岡 知里

会 場：京都きづ川病院 本館4階講堂  
時 間：14時～15時  
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

どなたでも  
お気軽にご参加ください。



## 笑顔あふれる 院内「ひょっとこ踊り」公演

京都きづ川病院  
TOPICS



6月28日、「ひょっとこ踊り城陽会」のみなさんをお招きし、踊りなどをご披露いただきました。同会は2016年に結成され、山城地域を中心とする福祉施設などで公演を行なっています。当日は約15名のメンバーが来院、会場となったりエゾン病棟の食堂には、患者様はじめ50名ほどが集まりました。

宮崎県発祥といわれるユニークなひょっとこ踊り。赤い衣装に身を包んで、ひょっとこ、おかめ、キツネに扮したメンバーが、笛や太鼓の演奏にあわせて、場内を練り歩きました。続いて、有名な大道芸「南京玉すだれ」、三線の弾き語りも披露され、知っている曲を口ずさむ患者様もおられました。

最後は、お面をつけた当院のスタッフも参加してのひょっとこ踊り。初めての踊りに慣れないスタッフもメンバーのみなさんに続いて踊り、会場からは手拍子や拍手をいただき、盛り上がりしました。



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

きづ川病院公式ホームページ

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



きづ川病院公式SNS



## 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