



季刊 すまいる



神馬舎
かもわけいかつらじんじや
(賀茂別雷神社(上賀茂神社))

二の鳥居前にあり、神が乗るとされる神馬しんま「神山号」が、日曜と祝祭日(9時30分~15時)に姿を見せる。にんじんを供え、限定のお守りやおみくじを受けることもできる。神聖な存在を間近に感じられる、清らかなひととき。



梅宮大社
うめのみや たいしや
(京都市左京区)

橘氏ゆかりの神社で、子宝・安産や酒造りの神として信仰を集める。4月第3日曜の「桜祭」では雅楽や舞楽が奉納され、神酒の振る舞いも行われる。5月3日の大祭「神幸祭」ではみこしが巡行。本殿裏の回遊式神苑では、梅や八重桜、カキツバタなど四季折々の花が境内に趣を添える。

アセビ (馬酔木)

3月上旬から4月中旬、白や桃色のスズランのような花を咲かせる常緑樹。古くから春を告げる花として万葉集にも詠まれている。可憐な姿に似合わず枝葉には毒があり、馬が食べてふらついたことから「馬酔木」と付けられたという。城南宮や浄瑠璃寺などの庭を静かに彩る。



にしんそば

甘辛く煮含めた身欠きにしんをのせた温かいそば。明治15(1882)年、老舗そば店「松葉」の2代目店主が考案し、広く親しまれるようになった。身欠きにしんは良質なたんぱく質やビタミン、ミネラルを多く含む食材。コク深い旨味が、京風だしの澄んだ味わいに溶け込む。

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**
- **きづ川いきいき 健康セミナー**
2025年度 第3回 フレイル・サルコペニア編／骨粗鬆症編
- **やってみようやさしい介護**
「介護」・「介助」の考え方と介護に役立つ「ボディメカニクス」
- **城陽散歩**
旅籠屋 利兵衛
- **INFORMATION**
相談しにくい悩みに安心して向き合える診療体制
- **TOPICS**
きづ川クリニック 寄付型自販機を設置

新年 おめでとうござります！



医療法人啓信会 理事長

中野 博美



もう既に立春を過ぎてているが、本年初号なので新年おめでとうござりますと言わねばならぬ。

まだうすら寒い京都市内を流れている鴨川の堤に桜の木が植えられている。桜は成長が速く、川の堤が速く堅固になるからとのことらしい。そして堤をよく見ると、ところどころに柳が植えてある。冷泉貴美子さんによると、「花に早緑」と言うのは対の季語であるとのことだ。

「花に早緑（はなにさみどり）」という言葉は、春の訪れを繊細にとらえた日本語の表現であり、冬の名残がまだ空気に漂うころ、ふと視線を上げると、枝先にはころぶ花と、その足もとに芽吹きはじめた若葉の淡い緑が目に入る。花の華やぎと、萌え出る緑の清新さの取り合わせに、季節が確かに動き出したことを私たちは感じ取るのです。

「早緑」とは、初夏の深い緑ではなく、芽吹いたばかりの柳のやわらかな緑色を指し、光を透かすように薄く、触れれば消えてしまいうようなほど頼りない色合いである。しかし、そのかすかな色こそが、冬を越えた命の力を最も雄弁に物語るのである。花が咲くのは一瞬だが、早緑はやがて葉を広げ、木々を覆い、山野を染め上げていくこととなる。その始まりの姿が「早緑」なのであると仰った。桜の花が空を淡く染めるころ、足もとでは楓や柳が芽を吹き、山はうっすらと緑の霞をまとい始める。花

の色が人の目を奪う一方で、早緑は静かに、しかし確実に季節を前へと進める。華やぎと静謐、瞬間と持続。その対比が「花に早緑」という季語に込められているのです。

日本人は古来から俳句や和歌の世界でも微妙な季節の移ろいに心を寄せてきた。花と若葉はしばしば並び立つ存在として詠まれる。そこには、盛りと兆しを同時に見つめる感性があるらしい。満開の花に心を躍らせながらも、その背後で次の季節が静かに芽吹いていることを感じ取るのである。人生に重ねてみれば、花は輝かしい瞬間を、早緑はその後に続く歩みを象徴しているともいえる。目立つ成果や祝福の時だけでなく、その裏で育まれる新たな始まりや成長の兆しにも目を向けることの大切さを、この言葉は教えてくれるとのことだ。

「花に早緑」は、単なる自然描写ではなく、華やぎの陰にある静かな力強さ、終わりと始まりが同時に息づく春の息吹を映し出す言葉だそう。花を愛でるとき、そと若葉にも目を向けてみる。その心の余白こそが、日本語の豊かさであり、季節とともに生きる感性なのだ。複雑だ。

振り返って、我々の医療・介護はどうだろう。もちろん華やぎはかけらも見られないが、その中にも季節は巡り、着実に変化の兆しは見え始めている。巡る中にも変化があるならば、着実に捉えていかなくてはならない。これからだ！

年頭のご挨拶



医療法人啓信会 京都きづ川病院 院長

中川 達哉

2020年からの数年間は新型コロナウイルスの流行に翻弄されました。2024年末には、H1N1インフルエンザの流行がありました。幸い大規模な流行には至らないものの、年末年始から1月までの流行が医療機関の機能、特に救急医療に大きな影響を与えました。その経験から山城北医療圏では救急医療逼迫時、救急病院だけでなく他の医療機関、行政も含めて状況が把握できるように、ラインでの連絡網が構築されました。2025末のインフルエンザはワクチンが効きにくく心配でしたが、幸い年頭に大きな流行は起こらずに済みました。もともと京都府の医療機関の状況はオンライン上で確認できるシステムがありますが、ラインでは迅速性と顔がみえることが日常でも有用と感じました。

近年は年数件の激甚災害が生じており、新興感染症を含めた災害対策も継続が必要ですが、現在多くの病院を悩ませている一番の課題は、人手不足と材料費高騰による経営の悪化です。地域にお住まいの方々、各医療機関、施設の方々のニーズを把握した上で、より効率の良い医療の提供が求められています。遅れている医療DX化を進めるなど、患者様だけでなく職員にも満足してもらえよう、努力してまいります。

きづ川いきいき健康セミナー

2026年1月19日(月)

2025年度
第3回

あなたの食事大丈夫？

1. フレイル・サルコペニア編

講師 栄養管理部門 管理栄養士 岡 知里

フレイル・サルコペニア編では、栄養管理部門の岡管理栄養士が「最近、食事が美味しく感じられない、体重が減ってきた、外出がおっくうになった…そんなことはありませんか」と参加者に問いかけながら、フレイルの基礎知識をわかりやすく解説しました。



フレイルとは、加齢に伴い心身や社会的なつながりが弱くなった状態のこと。またサルコペニアとは筋肉の減少、または身体機能が低下した状態のことで、フレイルの大きな要因のひとつです。「早めに気づいて対策することで、予防や改善が可能です」と岡管理栄養士。会場では日本版フレイル基準や“輪っかテスト”などの簡易チェックも紹介され、自身の状態を確認する参加者の姿が見られました。

予防の柱は「しっかり食べること、適度な運動、社会参加」の3つ。特に栄養面では「体重1kgあたり1g以上のたんぱく質摂取が目安」と具体的な数値を示し、毎日の食事に手軽に取り入れる工夫も紹介しました。「主食・主菜・副菜をそろえ、多様な食品をバランスよく。「さあにぎやかにいただく」を意識してみましょう」との呼びかけに、参加者は大きくうなずいていました。

合言葉「さあにぎやか(に)いただく」

1日の食事で7点以上を目指しましょう

さ さかな あ あぶら に にく き 牛乳 や やさい か 海藻
い も た たまご た 大豆製品 く くだもの



2. 骨粗鬆症編

講師 栄養管理部門 管理栄養士 赤崎 こころ

骨粗鬆症編では、栄養管理部門の赤崎管理栄養士が講師を務めました。「骨粗鬆症は、骨密度の低下などにより骨がもろくなり、骨折しやすくなる状態です」。背骨や足の付け根の骨折は寝たきりにつながる可能性もあると説明し、参加者は真剣な表情で耳を傾けました。



予防の鍵となるのは栄養です。赤崎管理栄養士は「カルシウムだけでなく、たんぱく質、ビタミンD、ビタミンKも骨を支える大切な栄養素です」と強調。牛乳や乳製品、小魚、納豆、青菜など具体的な食品例を挙げながら、1日の目安量や過剰摂取への注意点もわかりやすく解説しました。

「骨量は20代をピークに減少しますが、ここで諦めず、減りをゆるやかにする意識が大切です」。普段の食事を牛乳入りのスープに替える、しらすやチーズを“ちょっとプラス”するなど、今日から実践できる工夫も紹介。「偏りなく、バランスよく食べることを心がけましょう」との呼びかけに、参加者は大きくうなずいていました。



寒い中、来院いただきありがとうございました。来年度のセミナーにつきましては、ただいま内容を検討しております。病院ホームページ、または院内ポスターでお知らせいたします。

担当：地域連携支援センター 山本 富美代

「介護」・「介助」について

第1回

介護

そばに付き添って動作などを手助けすること = 介添え

介助

日常生活を送る上で必要となる行為をサポートすること

手段

物的介助 と 人的介助

環境設定・ベッドなどの福祉用具

介助者による介添え

原則

安全

- ・リスク管理
- ・転倒転落に注意

無理なく

強く急激な外力や無理な反動・引き上げはしない

効率的に

移動距離は最短。腕力だけの介助ではなく全身を使う

必要最小限

要介助者の動作を知り、必要な介助をする。過剰な介助にならないようにする

大切

介助者と要介助者が一緒に動く！

介護に役立つ「ボディメカニクス」

最小限の力で介護ができる介護技術の一つで、人間の関節や筋肉、骨が動作する際の力学的関係を利用したものです。ボディメカニクスを活用することで、介助者の腰痛などを予防し、要介助者が安全・安楽に介護を受けることができます。

8つのポイント

1 支持基底面積を広くする

2 重心の位置を低くする

3 重心の移動をスムーズにする

4 重心を近づける

5 この原理を使う

足を左右に広げて重心を下げる

左右への移動範囲が大きくなる

支持基底面

肘や膝を支点にして、この原理を使う。

ポイント 支持基底面の中で重心移動することが大切

6 身体を小さくまとめる

7 大きな筋群を使う

8 押さずに手前に引く動作を意識

「手は小指、足は母趾」を意識する。

小指側を意識すると脇がしまる

母趾側を意識すると膝が開いてふんばる力が増える

腰に負担がかかる

ポイント 体をねじらないことも大切

「適切な介助」は要介助者と介助者双方の身体を護り、生活活動範囲を広げることができます。これから安全で無理のない介助の手助けになるよう、介助するときの「視点」「ヒント」「コツ」を紹介していきます。



リハビリテーションセンター
主任・理学療法士 鼻崎裕美(左)
作業療法士 中島翔吾(右)

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

城陽 散歩

近隣おすすめスポット

2

はたごや りへい
旅籠屋 利兵衛

笑顔が続く町をめざして 城陽に根ざす和菓子屋の挑戦

(寺田本店) 城陽市寺田東ノ口 44-54

営業時間：10:00～17:00 定休日：火曜日(他不定休) TEL：0774-57-5711



近鉄寺田駅から約600m、大きな暖簾が目印

御菓子司「松屋」の新ブランドとして2017年にオープンした旅籠屋「利兵衛」さん。和と洋を融合させた新感覚のお菓子を、看板のどら焼きを中心に取り揃えています。お菓子づくりが間近に見られるオープンキッチンが特徴で和モダンな雰囲気も魅力のお店です。

どら焼きのこだわりは「生地」。ずっしりしたイメージとは異なり、軽くてソフトながらボリュームもあり、冷蔵しても柔らかさを保つ独製法です。小倉や抹茶あんといった和菓子系から、ラムレーズンなどの洋菓子系まで幅広い味が楽しめます。エートインスペースでは自慢の生地も入ったパフェなども提供。城陽産のイチジクを使った商品も人気です。

店名は寺田いもの栽培を普及させた嶋利兵衛にちなんだもの。松屋本店は長池で300年以上続く和菓子店です。四代目中川憲一社長が「利兵衛」でめざすのは「持続可能な和菓子屋」という新しいスタイル。和菓子離れや職人不足という課題に逆転の発想で、パートタイマー中心の運営に挑戦してきました。

さらに研修センター「菓ノ路」を開設し、どら焼き店運営ノウハウの提供、スモールビジネスを志す人の支援も行っています。「地元を育て、共に繁栄していけば素晴らしい町になる」という想いが日々の原動力。「地域活性化のため、長池街道沿いの空き家を活用したビレッジ化も夢のひとつ」と語ります。



オープンキッチンのある店内



「利兵衛芋」として自栽培した寺田芋を使った芋焼酎(現在は在庫のみ)



「どうせ生きるなら笑って毎日過ごしたい」という中川社長。前向きな人生観が伝わってきます



キッチンから「できたて」のどら焼きが運ばれてきました

information

京都きづ川病院

相談しにくい悩みに 安心して向き合える診療体制へ

泌尿器科外来

女性医師による診療日を拡充しました。

診療日 火曜日午前、木曜日午前、土曜日午前(不定期)

外科外来

痔などのお悩みに対応します。

診療日 水曜日午前



TOPICS

きづ川クリニック玄関に寄付型自販機を設置 犯罪被害者支援の一環として協力

昨年秋、きづ川クリニック玄関先の自動販売機が、公益社団法人京都犯罪被害者支援センターに対する「寄付型自動販売機」として新たに設置されました。

医療法人啓信会は、2025年10月10日、城陽市平川西六反のきづ川クリニックの正面玄関先に、犯罪被害者支援の一環として、飲料水の寄付型自動販売機を設置しました。公益社団法人京都犯罪被害者支援センターをはじめ京都府警察本部、京都府城陽警察署からの依頼を受けて設置したもので、NPO法人京都スポーツ障害者スポーツ推進協会への寄付型自販機に続くもの。

寄付型自販機の正面中央に同犯罪被害者支援センターのマークや「Kyoto Victim Support Center（京都犯罪被害者支援センター）」及びQRコードが書かれたPRシールが貼られています。QRコードをスマートフォン等で読み取ると、同犯罪被害者支援センターのホームページにつながり「ひとりで悩まないで相談ください」の文字が目に入り、犯罪被害者への支援内容や犯罪被害者サポートダイヤル等の相談連絡先を知ることができます。

この寄付型自販機の設置は、啓信会と販売業者である飲料メーカーとの間で取り決めがなされ、犯罪被害者支援のため同飲料メーカーを介して売上金の一部が同犯罪被害者支援センターに寄付される仕組みになっています。

寄付型自販機は、きづ川クリニックの玄関先の送迎バス待合所の近くにあり、通院患者はもとより一般通行人からも利用されており、犯罪被害者支援のことを考える機会になり、また、少しでも同犯罪被害者支援センターへの活動支援につながればと願っています。

きづ川クリニックの青谷院長は、「地域のみなさんに信頼され、お役に立てる活動に努力していきたい」と寄付型自販機の設置への抱負を語りました。



きづ川クリニックの正面玄関先に設置された「寄付型自動販売機」と青谷院長

自販機の売上金の寄付先である同犯罪被害者支援センターは、1998年に民間ボランティア団体と設立されました。2000年の社団法人を経て、2011年からは公益社団法人となり、京都市から犯罪被害者総合相談窓口業務を受託し、2023年は京都府犯罪被害者等支援条例に係る事業も受託するなど、犯罪被害者が一日も早く、心身ともに日常生活を取り戻せるようなサポートを行っています。

病院のホームページ、SNS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。

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