



# 季刊 すまいる



## 青もみじの床 (八瀬 瑠璃光院)

紅葉の名所として知られるが、近年、青もみじに包まれる場としても人気。約1万2千坪の敷地にある数奇屋造りの書院から望む、さまざまな青が織りなす世界は圧巻。とくに2階では磨かれた床に映る新緑と相まって幻想的。通常非公開で春と秋のみの特別拝観。2017年春は4月15日から6月15日まで。



## 糺の森 (下鴨神社)

賀茂川と高野川が合流する三角州にある世界遺産、下鴨神社境内に広がる。約3万6千坪の原生林で、ケヤキ、エノキ、ムクノキなどの広葉樹を中心に約40種の樹木が自生し、森を流れる清流にはホタルも見られる。古来より多くの詩歌、物語に詠われ、太古の自然とともに人々の想いも伝えられている。



## 仁和寺

遅咲きの御室桜でも知られる世界遺産、仁和寺。平安初期の仁和4(888)年、宇多天皇が創建。天皇は後に出家し、僧坊である御室を営んだことから別名、御室御所とも呼ばれる。境内には金堂(国宝)、五重塔(重文)があり、御所風建築の御殿は平安王朝文化を今に伝える。裏山には御室八十八カ所霊場も。



## 鯖の西京漬

海から遠く離れた京都の都でも魚をおいしく食べられるよう工夫した伝統料理。京の食に欠かせない白みそ、通称、西京みそとみりん、酒などを加えた漬け床に、旬の魚や肉の切り身を漬けてつくろ。みそを取り焼いて食べる。米麴を多く使った白みそは糖度が高く、ほんのりとした甘さが、くせのない白身魚の鯖とけ合い上品な味わい。

## さやえんどう



京の旬野菜の一つで、4月上旬〜5月上旬に出回る。さやごと食べるもので、豆が目立たないうちに収穫する「きぬさや」、豆が十分成長する時期に収穫する「スナップエンドウ」がある。ペータカロテンやビタミンCなどを多く含む。歯ざわりがよく、ほのかな甘味を楽しむ。炒め物、和え物、かるくゆでて料理の彩りや汁の実にも。

# 京都きづ川病院 訪問リハビリセンター

OPEN



2017年4月1日、啓信会ではグループ初の訪問リハビリセンターを開設しました。センターは京都きづ川病院正面の通所リハビリセンター内に併設。住み慣れたご自宅へ専門スタッフが訪問してリハビリサービスを行います。

## 経験豊富なスタッフによる 新事業所

近年、医療の進歩、地域社会での医療・福祉環境の変化などから自宅で療養される方が増えているなかで、訪問リハビリへのニーズも高まっています。当院ではこれまで以上に適切な療養環境を提供するため、この度訪問リハビリの新事業所をオープンしました。

訪問リハビリセンターのスタッフは、これまで「訪問看護ステーションきづ川はろー」で、在宅サービスの経験を積んできた理学療法士4名。城陽全域と久御山、宇治の一部の地域への訪問を行います。

## 訪問リハビリとは

訪問リハビリは、自宅で行う動きを実際の場所で行う訓練することが中心です。例えば、寝たり起きたり、トイレに行ったりという



勝田 光一 センター長  
啓信会フットサル部所属、休日は汗を流すことが多いです

日常の動作から、状態に応じて、外へ出て駅まで行くなどです。利用者様それぞれの困っていること、やりたいことをうかがって、その方にあつたプランを考えます。生活そのものへの「やる気」を引き出し、できるだけ快適な生活が送れるようサポートすることを目指しています。

利用者様にとって、生活に即したりリハビリが受けられるメリットはありますが、マシンを使った機能訓練などは自宅では難しいので、通所リハビリとあわせて利用される方も多いです。

## 地域で信頼される存在 を目指して

ニーズは高まっていると言っても、まだ訪問リハビリを知らない方も多いと思います。リハビリをしたい、あるいはリハビリが必要と思っても、外出が難しいなどでリハビリを受けていない方にもサービスが提供できるよう、訪問リハビリを含めたリハビリ方法の啓発にも力をいれていきたいと考えています。

地域で信頼される存在となれるよう、日々利用者様にしっかりと寄り添ったりリハビリを提供し、さらに地域の医療関係者・他の事業所の方々とともに密に連携をとり、柔軟に対応する環境づくりにも取り組んでいます。



ご自宅から外出の練習



日常動作の訓練



〒610-0101 城陽市平川西六反26-1 京都きづ川病院訪問リハビリセンター TEL.0774-56-0234

### サービスの内容

- 関節可動域運動
- 筋力、体力向上運動
- 日常生活動作の練習や指導
- 歩行練習
- 外出や趣味活動のための練習や指導
- 介護者への介助方法のアドバイス
- 自主トレーニングメニューの立案や指導
- 住宅改修や福祉用具導入についての相談 など



### 利用開始までの流れ

担当のケアマネージャー様より依頼を受けます。



主治医の先生より、診療情報提供書を頂き、訪問リハビリの指示を頂きます。

日程の調整を行います。



サービス担当者会議等でスタッフが事前に訪問し、現在の身体の状態を確認し、本人・家族様の希望を聴取したうえで、訪問リハビリの目標とプログラムを決定します。

書類の準備が整い次第、訪問リハビリが開始となります。



## 訪問



## リハビリテーション 利用について

### 対象の方

次のような状態の方で、主治医が訪問リハビリが必要と認めた方が対象となります。

- 筋力や体力などが低下し、生活上の動作が行いにくくなった方
- 病院退院直後で自宅での生活に不安がある方
- 家族の介助・介護の負担が大きくなっている方
- 買い物や趣味活動などをしたいが外出することに不安がある方
- 自宅で行える自主トレーニングを指導してほしい方
- 食事がとりにくくなり、食事形態の評価やアドバイスが必要な方(言語聴覚士の対象)
- 言葉が話しにくく、コミュニケーションがとりにくい方(言語聴覚士の対象)



# 城陽の宝

豊かな自然に囲まれた城陽には、先人たちが自然の恵みを存分に生かし、知恵と技を磨き伝承してきた、全国にも誇れる「宝」が数々あります。

地元自慢の特徴ある特産物、産業の一部をご紹介します。あらためてその魅力を感じてみませんか。



## 梅



青谷梅林では、

毎年2月末〜3月中旬ごろに約1万本の白梅が花をつけ、春の訪れを告げる「梅まつり」が開催されます。お花

見もできますが、ここは江戸時代から続く生産梅林。梅の実生産量年間約120〜130トンで京都府一を誇ります。梅の実は、香りと肉づきが良いのが特徴。

## いちじく

栄養豊富ないちじくは夏の城陽を代表する味。実が大きく、甘さと香りが高く評価されています。土壌と気候がいちじく栽培に向いていると考えられています。



## 寺田イモ

200年以上

上前から栽培されてきた名産品。毎年秋には荒州観光イモ園に多くの人が訪れています。木津川堤防沿いの荒州は、イモの栽培に適した砂地で、ホクホクのおいしいサツマイモを育てます。



## 花しょうぶ



市の花でもある花しょうぶ。初夏をさわやかに彩ります。城陽の豊かな地下水を利用して栽培しており、京阪神で1位のシェアを誇っています。他にカキツバタ、カラーなど湧水花きの栽培が盛んです。

## 金銀糸



京都で作られる金襴、着物や帯などの素材となり世界に誇る日本製品のひとつ「金銀糸」。城陽を中心とする南山城地域で全国生産量の80%を占めており、その中でも城陽の生産量は50%に達しています。近年はその技術を基に、多様な煌めく糸を生産、様々な分野とコラボするなど、新たな事業展開がひらけています。



写真提供…城陽市観光協会  
参考…城陽市観光協会HP  
城陽商工会議所HP

# お茶

数ある城陽の名産品のなかでも、5月は茶摘みの季節。今回はお茶をクローズアップします。

京都府南部・山城地域は、国内外に名を馳せる宇治茶の郷。今年「お茶の京都」の魅力伝える「お茶の京都博」が山城地域を中心にこの4月からはじまっています。さらに宇治茶に注目が集まりつつあります。宇治茶の産地のなかでも、城陽では主に質のいい抹茶の原料「碾茶」を生産しています。お茶の製造販売を営む宇治芳翠園・服部一成さんにお話をうかがいました。



## 宇治抹茶を全国へお届け

昔からこの地で農業を営んできたという服部家。一成さんの祖父の時代に親戚かの暖簾分けをしてお茶の間屋兼製造販売業をはじめました。家族で、茶葉の仕入れから製茶、製品の販売をしています。抹茶が主力商品で、お茶専門店と顧客は全国にいるという茶道家の方々。大きな宣伝はしていないそうですが、紹介で評判が広がってきたといいます。

「高級品のイメージもあるお抹茶ですが、もっと日常で楽しんでもらいたいですね。うちでは産直仕入れで流通コストを抑え、味も飲みやすさを重視しています。その点が受け入れてもらえているのでは」と服部さん。

## 城陽は碾茶のまち

城陽は古くからお茶の栽培が盛んですが、茶畑は木津川の堤防沿いにたくさん並んでいて、このあたりで採れるお茶は「浜茶」とも言われています。昔から木津川が氾濫すると洪水で水に浸かることが多かった土地ですが、水が運んできた養分が良いお茶を育てる土質になっていったのではないかと言われているそうです。土地の自然と、栽培と続けてきた人々が長い年月をかけ良質な碾茶を作りだしています。



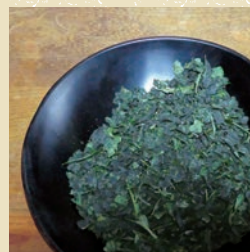
工場内はすがすがしい新茶の香りに包まれている



石臼ひとつが茶葉を粉にできる量は1時間に20~40グラム



服部さんがいれてくれた抹茶は、甘みがあってのみやすい



農家から仕入れた荒茶

## 美味しい抹茶になるまで

碾茶は、丁寧な摘み取った茶葉を収穫後すぐ蒸して茶葉が重なり合わないように風で吹き上げ乾燥させます（この状態を荒茶といいます）。ちなみに煎茶や玉露は蒸した後茶葉を揉んで乾燥させる「揉み茶」です。宇治芳翠園では、荒茶を茶農家から直接または茶市場で買い付け、茎などを取り除く精選作業をし、石臼でひいて粉状の抹茶をつくり出します。粉砕でなく石臼でひくのは香り高い宇治茶をつくるには欠かせないそうです。

服部さんは「お茶の味は畑ごとに個性があります。同じ畑でもその年によって違いがありますね。味、色、香りをみて自分自身が美味しい、と思える茶葉を選んで丁寧につかっていきたいです」と話してくれました。



服部一成さん

有限会社 宇治芳翠園

〒610-0114 城陽市市辺五島68-1-1

TEL 0774-5210176

小売りご希望の方は事前にお問い合わせください

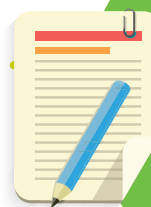
# “その人らしい”日々のために

## 訪問看護ステーション きづ川はろー

(京都きづ川病院併設)

# すまいる レポート

啓信会グループ  
関連施設



啓信会では1993年に訪問看護部門を開  
設、98年に事業所として「訪問看護ステーシ  
ョンきづ川はろー」をスタート、来年で20年を迎  
えます。城陽市全域と、宇治・久御山市の一部  
を対象に、訪問看護および訪問リハビリと、居  
宅介護支援を行っています。

### 訪問看護

現在看護師9名、リハビリ担当の理学療法  
士・言語聴覚士各1名が、訪問にあたっていま  
す。小児診療科を持つ京都きづ川病院・きづ川  
クリニックの力を地域へ活かせるよう近年小児

訪問にも力を入れており、対象の利用者様は0  
歳からご年配の方まで幅広くなっています。

訪問看護は、利用者様のご家族など介護者の  
力が必要ですが、利用者様本人、介護者の生活  
スタイルにあわせて、家族のペースでケアを受  
けていただくことができます。

看護師の谷所長は「訪問ではお一人おひとり  
の利用者様のケアに、集中して取り組むことが  
できるところに看護師としてやりがいを感じま  
すね。また、長年訪問しているお宅などで、家  
族の一部になってサポートしているという実感  
が励みになります」と話しています。利用者様、



谷 明子所長

「ご家族の精神的  
援助も含め、そ  
の人らしく過ご  
していただくこ  
とを第一に日々  
のケアにあたっ  
ています。」

### 居宅介護支援

介護保険の方を対象にケアプランを作成する  
居宅介護支援部門は、専任1名、訪問看護師を  
兼ねたケアマネジャー6名の体制。病院に隣接  
しているため、退院が決まってしまう方からの  
相談が比較的多い事業所です。退院後の様々な  
心配ごとを聞き取り、他の事業所とも連携を取  
りながら、それぞれの方に合わせてサービスプ  
ランを提案します。

「基本的なこと  
ですが、介護保険制  
度の様々な変更に応  
じて、利用者様にわ  
かりやすい説明を心  
掛けています。不安  
に思っておられた方  
が、安心して帰って  
いかれるお顔を  
見るとこちらもほっ  
としますね」と管  
理者の深井ケアマネ  
ジャー。



深井 恵子  
居宅介護支援事業所 管理者

「介護は、家族のライフスタイルそのものに  
変化を生じます。ご家族の負担が大きいとよい  
状態で介護は続けられないので、介護者様が気  
持ちに余裕が持てるように気をつけています。」



## 健康診断の結果を活用しましょう

生活習慣病などの早期発見、早期治療につながる健康診断。受けっぱなしにせず、そのデータを読み解き、健康づくりにぜひ役立てましょう。

### 血圧検査

最高血圧と最低血圧のどちらが基準値を超えても高血圧となります。ただし、血圧は1日の時間帯や精神状態によっても変わります。就寝中に高血圧が続く「夜間高血圧」は健診で発見されづらいので注意が必要です。



夜間高血圧

基準値(mmHg) 最高血圧 **90~129** 最低血圧 **84以下**

### 血液検査

#### 〈糖尿病検査〉

● 空腹時血糖…前の食事から8時間以上あけた空腹時の血液中のブドウ糖濃度を測定。血糖値は通常、食事をとると上昇し、膵臓から分泌されるインスリンによって徐々に下がりますが、これが不足したり作用が低下すると下がりにくくなります。



食事は8時間以上前

基準値(mg/dl) **60~99**

● HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)…血液中のブドウ糖と赤血球が結合したもので、過去1~2カ月の血糖の平均的な状態がわかります。

基準値(%) **≧6.5**

#### 〈肝機能検査〉

●  $\gamma$ -GTP…肝臓や胆道等に異常があると血液中に $\gamma$ -GTPが漏れて数値が上昇します。とくにアルコール摂取量と関係するので、アルコール性肝障害の早期発見・診断に欠かせません。

基準値(IU/l) **50以下**

● GOT(AST)とGPT(ALT)…アミノ酸の合成に必要な酵素。通常、両方併せて評価を行い、肝機能障害について調べます。

基準値(IU/l) **各30以下**

#### 〈貧血検査〉

● 血色素(Hb=ヘモグロビン)…赤血球中のヘモグロビン(鉄とたんぱく質が結合した成分)のことで、全身に酸素を運ぶ役割を担います。

基準値(g/dl) 成人男性 **13.5~17.0** 成人女性 **11.5~15.0**

### 尿検査

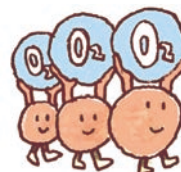
#### 〈腎機能検査〉

● 尿たんぱく検査…尿中に漏れ出したたんぱく質(アルブミン)を調べます。陽性(+)以上のときには、腎臓や尿路障害の疑いが強まります。



● 尿潜血検査…尿中の肉眼では確認できない血液(赤血球)の有無を調べます。陽性(+)以上なら腎臓、膀胱、尿道等に異常や炎症の疑いがあります。

● 赤血球数(RBC)…赤血球は肺で取り入れた酸素を全身に運び、不要となった二酸化炭素を肺へ送ります。赤血球の数が多すぎれば多血症、少なすぎれば貧血が疑われます。



赤血球

基準値(10000/ $\mu$ L) 成人男性 **370~570** 成人女性 **370~490**

#### 〈血中脂質検査〉

● LDL(悪玉)…肝臓で作られたコレステロールを全身に運びます。増えると血管壁に溜まってしまい、動脈硬化の促進要因になることから「悪玉」と呼ばれています。

基準値(mg/dl) **60~119**

● HDL(善玉)…血液中の悪玉コレステロールを回収します。LDL(悪玉)とのバランスが大切です。

基準値(mg/dl) **40~119**

● 中性脂肪値(TG)…体を動かすエネルギー源として大切な脂肪の一つですが、食べ過ぎや飲み過ぎ、運動不足等で増え過ぎると、肥満や脂肪肝の原因となります。



食べ過ぎ、飲み過ぎはひかえましょう。

気になることがある場合は、基準値内だったとしても、過去の数値と比べて大きく変化している項目がないかチェックし、からだの変化を知ることが大切です。

※基準値は医療機関や検査方法等によって異なる場合があります。  
※疑われる病気については一つの数値だけでなく、他の検査結果等と併せて診断されます。

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しますので、ぜひご覧ください。

啓信会

ウェブ検索

<http://kyoto-keishinkai.or.jp>

## 春の文化講演会のお知らせ

|     |                                      |
|-----|--------------------------------------|
| 講師  | 厚生労働省保険局長 鈴木 康裕 先生                   |
| 演題  | 平成30年医療・介護同時改定 toward & beyond       |
| 日時  | 2017年5月20日(土) 15:00~17:00 (受付14:30~) |
| 場所  | 京都ホテルオークラ 入場料 無 料                    |
| 連絡先 | 0774-54-1111 (担当: 地域医療支援室・西)         |
| 主催  | 医療法人啓信会 京都きづ川病院                      |



### 京都きづ川病院

院長 中川 雅生  
TEL.0774-54-1111 FAX.0774-54-1118

#### 医療法人 啓信会 京都四条病院

<京都市下京区東堀川通四条下ル東側>  
院長 中野 昌彦  
TEL.075-361-5471  
FAX.075-343-9211

#### 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 大隅 喜代志  
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 横田 敬  
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

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  
デイサービスセンター リエゾン健康村  
デイサービスセンター リエゾン久御山ひしの里  
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  
介護予防デイサービスセンター リエゾン 萌木の村  
介護予防デイサービスセンター リエゾン宇治  
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  
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  
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

#### 教育部門

ケアスクールリエゾン 大久保校  
ケアスクールリエゾン 大津校



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>