



季刊 すまいる



千本釈迦堂 (大報恩寺)

真言宗智山派の名刹。国宝の本堂は鎌倉時代1227年建築。当時の姿をとどめる京都市街最古の建築物。本尊は釈迦如来坐像。霊宝殿では快慶作の十大弟子像、六観音菩薩像など多くの文化財を見ることが出来る。本堂造営にまつわる物語のおかめ像とおかめ塚があり、阿亀桜と呼ばれる見事なしだれ桜も。京の師走の風物詩、大根焚き発祥の地とされる。



岡田国神社 (木津川市)

旧木津郷内五方村(大路村・千童子村・枝村・小寺村・南川村)の氏神として古くから信仰を集める。1878年、天神社から岡田国神社に改名。旧社殿は舞台・拜殿・氏子詰所を配する特徴的な社殿配置形態で、室町時代の姿を今に残す京都府登録文化財。鎮守の森は京都府文化財環境保全地区となっている。



トマト

原産地はアンデス高地とされ、日本には江戸初期に伝わったが観賞用で、食用となったのは明治期以降。一年中出回るが、特に春から初夏、秋から初冬が濃厚な味わいと言われる。種類は多く、鮮やかな色と甘みが特徴の「京トマト」も。赤い色素成分のリコピンには高い抗酸化作用があり、生活習慣病予防や老化抑制に効果があるとされる。



しらす

主にカタクチイワシやマイワシなどの稚魚、水揚げされた生しらすを釜茹でし、その後の干し時間や、各地方によって「釜揚げしらす」「太白ちりめん」「ちりめんじゃこ」など呼び方が変わる。京都名物「ちりめん山椒」は、ちりめんじゃこと山椒の実を醤油で炊き上げる。カルシウム、ビタミンDが豊富で骨粗しょう症予防、肌のハリへの作用などに期待できる。



藤森祭 駈馬神事 (藤森神社、京都市伏見区)

菖蒲の節句発祥の神社、勝運と馬の神社として知られる藤森神社。藤森祭(5月1〜5日)で5日に行われる駈馬神事は、古くから伝わる勇壮な行事。鳥居から拝殿までの約180mを舞台に、疾走する馬に乗りながら文字を書く「二字書き」や「逆立ち(杉立ち)」など、高度な技が次々に披露され、圧巻。

スタッフの声

リハビリテーションセンター

リハビリテーションセンターでは、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士などの専門職スタッフが、病気や障害からの機能回復のためのリハビリテーションを実施しています。当院の訪問や通所リハビリ施設、啓信会グループの介護老人保健施設などとも連携し、急性期、回復期、生活期にわたって患者様の生活を支えるサービスに努めています。

日々スキルアップに取り組むスタッフの中で、今回は日本理学療法士協会が進めている生涯学習制度に則り領域に特化した資格を取得して活躍する4名に話を聞きました。

利用者様、家族様と一緒に取り組む訪問リハビリ

高校時代にスポーツで大きな怪我をして、理学療法士にお世話になったことがあります。必要とする人に直接関わってサポートをするこの仕事に興味を持ちました。2006年に当院に入職し、病棟の担当を経て3年目から訪問リハビリを担当しています。訪問リハビリは、介護保険のサービスで利用者様の自宅に訪問して、日常生活で行う実際の動作の練習や生活上の注意点、自身で行う運動のアドバイスなどを行います。

元々人と接するのは好きなので、利用者様、家族様とコミュニケーションを取りながら一緒に課題解決をしていく訪問リハビリの仕事はとてもやりがいがあって、この方面で専門性をのばそうと地域理学療法認定療法士を目指しました。

その一環で、介護している家族様に対して私たちがどのように支援することが必要であるかなどを学会で発表する機会をいただき、よい経験となりました。学ぶ範囲は広いですが、後輩たちにもよい指導ができるようこれからも努めていきたいと思っています。



岸田 和也

訪問リハビリセンター主任
地域理学療法認定理学療法士

／ モットー /
私のmottoは

コミュニケーションの中で「アンテナ」を張ることです。利用者様との雑談のなかに重要な情報や問題解決のヒントが見つかることも。

患者様からの感謝の言葉がはげみに

2004年に理学療法士になって4年目に当院に入職しました。最初は患者様とのコミュニケーションに少し苦手意識があったのですが、リハビリの成果がでて患者様からありがとうと言われることが嬉しくて自信がつき、不安がなくなるどころかこの仕事を選んでよかったと感じるようになりました。現在は回復期リハビリテーション病棟の担当として管理業務と患者様のリハビリを提供しています。

できるかぎり最高のサービスを提供したいという思いから、さまざまな勉強会、技術講習会などに積極的に参加してきました。学びの一環として、呼吸療法に関する認定資格をとり、次のステップとして2016年に脳卒中認定理学療法士の資格を取得しました。脳卒中による機能障害には幅広い知識をもって患者様の状態に応じた対応が求められます。さまざまな手技や治療方法もあるなか、資格取得をきっかけに知識の整理ができました。

今後も患者様からの言葉をはげみに、自分自身の成長を目指していこうと思います。



尾谷 雅章

リハビリテーションセンター主任
脳卒中認定理学療法士
3学会合同呼吸療法認定士

／ モットー /
私のmottoは

常に進歩する治療技術に遅れないよう「自分自身を常にアップデート」することです。



目標を持って学ぶことでやる気もアップ



松下 翔

リハビリテーションセンター主任補佐
脳卒中認定理学療法士

人の役に立つ仕事がしたいという想いから理学療法士になり、2011年に当院に入職しました。現在は回復期リハビリテーション病棟の担当をしています。回復期では患者様の退院後の生活を想定したリハビリなども多く行います。

患者様は脳卒中と整形疾患の方が割合的には多いのですが、特に脳卒中のリハビリにおいて、理学療法士の進め方によって患者様の反応に大きく違いがでることがあると感じました。上手な先輩方のやり方を見て参考にさせてもらったりしながら、自分でも積極的に学んでみたいと思い、脳卒中認定理学療法士になるための研修を受け2016年に資格を取得しました。

脳画像や装具療法などもあらためて詳しく学んだことで理解が深まり、日頃のリハビリにも自信を持って対応できるようになりました。仕事に就いて年数が経って、目標に向かってあらためて勉強することはモチベーションアップにもなります。

認定は5年ごとに更新が必要なので、今後もそれを一つのきっかけとして学んでいき、後輩に指導できる力もつけていきたいと考えています。

／ モットー /
私のmottoは

選択に悩む時は「患者様のためになるのはどちらか」を意識するようにしています。



中本 隆幸

リハビリテーションセンター室長
管理・運営認定理学療法士
理学療法教育専門理学療法士

ニーズに応えられる人とチームをつくるために

理学療法士として最初に勤務した病院が自分も卒業した専門学校を併設しており、5年ほど理学療法士を養成する教員を務めた経験があります。臨床とあわせて教育にも興味を持ちました。2005年に当院に入職し、当センターの室長を務めて15年ほどになります。

室長として、職場の理学療法教育に集中的に取り組み、2010年に理学療法士教育専門理学療法士の資格を取得しました。さらに管理・運営の専門性を高めたいため管理・運営認定療法士も2017年に取得しました。当センターのスタッフをはじめ、研修生としてここで学ぶみなさんの成長につながる教育を通して業界に貢献したいと考えています。若いスタッフには、この職業の意義や素晴らしさも伝えていきたいです。自身の仕事に誇りを持った人に育ってほしいですね。

当センターでは、急性期、回復期、生活期と多岐にわたるリハビリに携わっていますが、今後それぞれの段階での課題の整理を進めていきたいと思います。高齢化社会において重要性が高まっている生活期のリハビリ、地域と連携した予防活動や家族介護教室、認知症対策などにもチームのみなさんと協力して取り組んでいきたいと考えています。

／ モットー /
私のmottoは

「緊張と緩和」のバランスを大切にすること。緊張ばかりではいい仕事にはつながらないので、笑顔になれる職場を目指しています。

地域とつながる病棟として

京都きづ川病院 3階リエゾン病棟



京都きづ川病院の3階リエゾン病棟は53床の一般病棟で、主に特殊疾患（パーキンソン病・脊随損傷など）や、肢体不自由な患者様が治療・療養されています。約40名の看護スタッフをまとめる赤星美紀看護師長、元生美紀看護主任、北谷優子看護主任に話を聞きました。

コロナ禍のなかで

3階リエゾン病棟は主に誤嚥性肺炎や心不全・脳梗塞の疾患で意識障害や嚥下障害があり、経管栄養を施行している患者様が院内で最も多い病棟です。

急性期病棟の患者様を受け入れる病棟として、看護スタッフは患者様の体調観察や処置、日常生活援助を行いながら、退院後の生活を見据えた退院支援も行っています。



左から 赤星美紀看護師長、北谷優子看護主任、元生美紀看護主任

充実した退院支援への取り組み

高齢化社会のなかで退院支援はとても重要となります。

患者様の退院先は自宅・療養型病院・介護医療院・介護施設などと様々な現状です。早期から多職種（医師・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・医療福祉相談員）と協同し、患者様にとって安心な療養環境や生活環境について検討しています。

退院支援を進めるなかでコロナ禍での面会制限が長期化となり、ご家族とのコミュニケーション不足は課題でした。そこでリハビリ職員は訓練の様子を動画に撮り、ご家族に見ていただき、看護師はニーズに合わせた生活の様子を伝える等の工夫をしました。その結果、入院中の状況を理解していただくことができ、様々な話し合いがスムーズになりました。多職種で協同し取り組んだ新しいスタイルは、患者様やご家族の安心感にもつながりました。これからは地域と連携した退院支援にも力を入れ、スタッフのスキルアップを目指したいと考えています。

現在、元生・北谷両主任を中心に退院支援のマニュアルを作成中。「経験値の少ないスタッフでもわかりやすく、病棟の状況や方針にまで落とし込んだオリジナリティのあるもの」をテーマに知恵を出し合い、勉強会などを開催する予定です。

チームの力をいかして

勤務する看護師の経験年数は3〜25年と幅広く、経験値の少ないスタッフの指導を経験豊富なスタッフがを行っています。多職種との連携の取り方や患者様の安全・安楽・安心を考えた看護など、人材育成に力をそそいでいます。また患者様の日常生活援助は看護師だけでなく、看護補



助者の力がとても重要であり、常に連携することを心がけています。

スタッフの指導役でもある3人に日頃のケアで大切にしていることを聞きました。

元生主任は「焦ってしまう状況でも、あえてゆっくりすることを心がけています。患者様の話をゆっくりと傾聴しています」。

そして北谷主任は「患者様の声かけを大切にしています。訴えのできない方でも表情が変わることがあると嬉しいです」。患者様のご家族から預かった手紙をベッドサイドで朗読することもあるとか。

赤星師長は「寄り添う気持ちを忘れないようにしています。患者様の行動を理解することでよいケアにもつながると思います」と話してくれました。

経管・経腸栄養の患者様が多いことで、他の病棟から関連の相談がくることも多いそうです。これまでの成果ととらえて、今後も栄養チームと連携して専門性をのばしていく考えです。

TOPICS

病院送迎バスを利用した地域活動

当院では住みやすい街づくりに貢献する取り組みの一環として、送迎バスを利用した地域との連携事業・活動を行っています。

高齢者外出支援事業

古川校区の高齢者を対象に当院の送迎バスの空席を無料でご利用いただき、外出の支援を行っています。城陽市と連携して5年ほど前から続けており、外出が不便な高齢者に役立てていただいています。

利用できる人（全てあてはまる人が対象です）

- 古川校区にお住まいの人
- 利用を始める年度末に満65歳以上になる人
- 送迎バスに一人で乗り降りできる人



お問い合わせ／ 城陽市役所 福祉保健部 高齢介護課
TEL.0774-56-4031

利用時間・乗車方法

月～金曜日の9時～16時（土・日・祝日・休診日は利用できません）
乗車する時に運転者にパスカードを見せてください。

時刻表は当院のwebサイトにて

「京都きづ川病院・きづ川クリニック病院
送迎バス運行時刻表」をご確認ください。



送迎バスの路線

- 京都きづ川病院 ⇄ 南都銀行ATM前、久津川交番前（降車のみ）
- 京都きづ川病院 ⇄ JR長池駅
- 京都きづ川病院 ⇄ 京都中央信用金庫寺田支店前、城陽市役所北側道路

利用までの手続き

事前に城陽市役所まで申請をしていただき、パスカードの発行を受けてください。申請には、利用申請書兼同意書（署名）、本人確認証（運転免許証、健康保険証、パスポートなど）が必要です。

「ながら見守り隊」活動

城陽警察署と城陽市は、市内を運行する公用車はじめ業務中のドライブレコーダーを搭載した車両に「ながら見守り実施中！」のステッカーを貼り、防犯活動を行っています。市内を走るバスやタクシーの数事業者とともに、当院も6台の送迎車両にステッカーを貼り、活動に協力中です。

黄色いステッカーを貼った車が
市内を走っています



「ボリスまるん」「ボリスみやこ」と中川雅生顧問と施設課池本



やってみよう!



番外編

生活動作に役立つ自助具① ソックスエイド

日常生活で必要な作業を自分自身で行うために役立つ福祉用具を「自助具」といいます。今回は身近な物で簡単に手作りできる、便利な自助具をご紹介します。

作業療法士は患者様に自助具選びの提案も行っています。道具を使うことで、自分のできる動作が少しでも増えて、積極的な生活につながると嬉しいです。

作業療法士
リハビリテーションセンター 作業療法室主任
塚本 剛士



はじめに

人の身体的な機能は常に変化しています。思わぬ病気や事故、あるいは加齢による変化から、日常生活の中で不便なことができないこと、人に頼みたいと思うことができません。

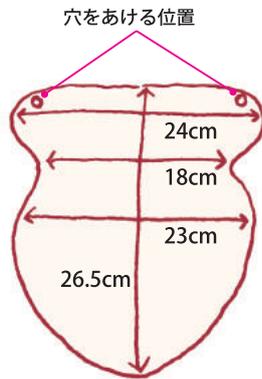
「自助具」は身体の不自由な人が日常生活動作をより便利に、より容易にできるように工夫された道具です。福祉機器の中で最も身近な道具として、利用者様の生活の幅を広げてくれるものです。

今回は「ソックスエイド」(靴下を履くための道具)のご紹介です。通常靴下を履くときには、腰を曲げて足元まで手を伸ばす、もしくは膝、股関節を曲げて足元をお腹の近くまで上げ、つま先に靴下を被せていくと思います。しかし、この動作は腰や膝、股関節に痛みがあったり、関節が硬くなったり動かせない範囲が狭くなったりする方にとっては大変な動作です。そんなときに便利な道具の一つがソックスエイドです。既製品もありますが、意外に手作りの方が「使いやすい」と言われる方が多いです。

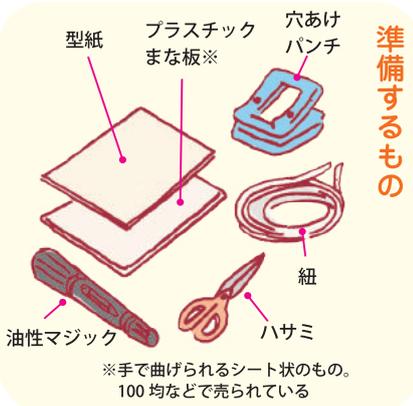
作成方法

1 型紙を作成する

- インターネット上で公開されている型紙もあります
- プラスチックまな板を用意。型紙を使って、油性マジックでまな板に型を写す



準備するもの



2 型に沿ってハサミで裁断する

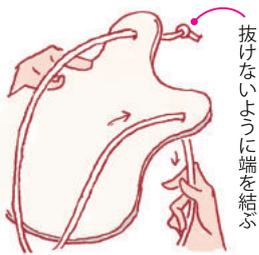


ここがポイント!
裁断した後をヤスリかけをすると怪我しにくい

3 パンチで紐を通す穴をあける



4 好みの紐の長さを決めて通す



使用方法

1 ソックスエイドを靴下にはめ込む



ここがポイント!
へこみのある所まではめ込むこと

2 ソックスエイドに足を入れ込む



ここがポイント!
向きや方向を合わせる

3 紐を引っ張り引き上げる



ここがポイント!
靴下の上がり具合を確認しながら引き上げる

最初は慣れないかもしれませんが、繰り返すことでコツをつかみ行えるようになってきます

春の肌をやさしくいたわりましょう

春は肌荒れを起こしやすい季節です。長時間のマスク着用で肌が敏感になりがちな上に、紫外線や花粉などの影響を受けやすくなります。その原因に注意して、肌も元気に保ちましょう。

肌荒れの原因とは

暖かくなったり、花冷えがあったり、春の不安定な天気は、自律神経バランスの乱れにつながりやすく、肌の代謝を低下させる要因の一つとなります。

また、日差しは強くなくても、紫外線は皮膚の真皮まで届く波長の長いA波が強く、肌はダメージを受けやすくなります。さらに、花粉や黄砂、PM2.5などによって、かゆみや赤みといった症状が出やすくなる場合もあります。睡眠不足、ストレスも、肌荒れの要因となります。

肌荒れ対策をして、すこやかな肌に



外出時には、日焼け止めや日傘、帽子などを活用し、肌を守りましょう。ただし、日焼け止めは肌への刺激が強いものもあるので、使い方に気をつけましょう。紫外線A波はガラスを透過して室内にも入るのでご用心を。

花粉や黄砂などのアレルゲン(アレルギーの原因となる抗原)は、しっかり洗い流すことが大切です。洗顔や入浴後は乾燥しないよう、十分に保湿しましょう。

また、バランスの良い食事は、腸内環境を整え、肌の調子も整えます。代謝をアップさせるため、体調に合わせて適度な運動も行いましょう。

季節の野菜をおいしく食べよう

野菜ジュースのリゾット

野菜ジュースに含まれている人参のカロテンは紫外線による肌の老化やシミを防ぎ、トマトに含まれるリコピンは、肌の酸化ダメージをへらす効果があります。



【材料】2人分(調理時間20分)

ご飯(冷ご飯)	お茶碗2杯
野菜ジュース*	200cc
水	100cc
コンソメ	1個
粉チーズ	少々
黒コショウ	少々
ドライパセリ	適量
オリーブオイル	少々
卵	2個

*ご使用される野菜ジュースは、できるだけ食塩、砂糖不使用の野菜100%をお選びください。

【作り方】

- 温泉卵を作る。沸騰したお湯に卵を入れ、火を止めて18分温めたら冷ます。
- 小さめの鍋にご飯、水、コンソメを入れて弱火にかける。ご飯が少し柔らかくなったら、野菜ジュースを入れてさらに煮る。
- ②に黒コショウ、粉チーズを加えよく混ぜ、トロツとしたところで火を止める。
- 平皿に盛り付けて、オリーブオイルを少しかけ、①の温泉卵をのせてドライパセリと粉チーズを散らし完成。

きづ川病院 News

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 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



MEDICAL CORPORATION KEISHINKAI KYOTO JAPAN

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



日本医療機能評価機構 認定番号 JC2251 号