

秋

季刊 すまいる



栗

日本原産で縄文時代から食べられていたとされ、記録では現存する最古の史書「古事記」に登場する。昔の丹波国（現在の京都府、兵庫県、大阪府の一部）で作られる「丹波くり」は「京のブランド産品」の一つ。ミネラルやビタミンが豊富で、特にビタミンCはミカンと同じ程とされる。おこわ、コロッケ、甘露煮、ワイン煮などさまざまな料理やスイーツに。



槇尾山西明寺
(京都市)

京都・三尾のつとして知られ、紅葉、雪景色、桜、新緑と四季折々の風情をまとう山寺。平安時代、弘法大師（空海）の高弟、智泉大徳によって創建された。現在の本堂は江戸期に五代將軍綱吉の生母、桂昌院の寄進により再建。運慶作と伝わる本尊の釈迦如来像（重要文化財）をはじめ多くの仏像が祀られる。



黄柚子

鮮やかな黄色、芳醇な香りと酸味を放つ黄柚子は、11月ごろから出回る。夏に出回るのは青柚子。冬至に柚子を入れた風呂に入り、無病息災を願う習慣は古くから伝わり、今も親しまれる。ビタミンCがレモンよりも多く含まれるとされ、カリウムやクエン酸、食物繊維も豊富で、疲労回復、風邪予防、美肌効果が期待される。



れんこん

穴が開いていることから「見通しがきく」縁起物として正月料理など祝いごとに欠かせない。中国から渡来し、江戸時代に観賞用、食用として広がり、本格的に食卓にのぼるようになったのは明治以降。ビタミンCや食物繊維、タンニンなどが多く含まれ栄養の宝庫。切り方や加熱方法によって、シャキシャキ、ホクホク、モチモチとさまざまな食感を楽しめる。



をけら詣り
(八坂神社 12月31日)

大晦日午後7時半頃から元旦午前5時頃まで執り行われる。除夜祭の後、境内に設けられた灯籠に火が灯され、白朮（をけら）という植物の根と無病息災を祈願した「をけら木」が炊き上げられる。参拝者はこの「をけら火」を火縄に点し、消さないよう縄を回しながら持ち帰り、かつては神前の灯明や正月の雑煮を炊く火種とし無病息災を祈願した。現在では火を消した火縄を火伏せのお守りとして台所に祀る。



就任のごあいさつ



吉田 敦彦

1999年京都府立医科大学卒業。済生会滋賀県病院整形外科勤務を経て、京都府立医科大学大学院博士課程を修了。2009年10月～2015年3月京都きづ川病院整形外科。同年4月～宇治武田病院整形外科で副部長、部長を務め、2023年10月より京都きづ川病院整形外科部長

この10月に整形外科部長に就任しました吉田です。約15年から数年間当院で、その後宇治武田病院と近い地域で勤務してまいりましたが、また新たな気持ちで地域の皆様とお付き合いできればと思っております。

これまで整形外科医として慢性疾患の治療から、膝関節の人工関節置換術や骨切り術等での治療を主に、当院で南先生が中心となって診療しているスポーツ障害の治療にも取り組んでまいりました。当科の先生方とのチームワークを大切にし、これまでの経験を活かして地域医療に貢献できるよう努めていく所存です。

また、山城南地域の二次救急の病院としても重要な役割を担っている当院で、整形外科では、交通事故、労災事故、骨折を含めた外傷疾患の救急・急性期に多く対応しております。スピーディーでより充実した医療を提供するためには、各診療科・部門とのスムーズな連携が不可欠です。まずは他診療科の医師同士の連携に注力し、私自身病院を盛り上げていけるような存在となれるよう意識して臨んでいきたいと思っています。

10月に脳神経内科の副部長に就任しました神辺です。当院は地域の中核的役割をもち、いわゆる全人的医療に取り組んでいる病院です。医師たちは、内科なら内科全般に関わりながら自身の専門分野を活かして患者様を中心とした医療を進めています。地域性や病院の規模として求められていることを背景に、病院全体で気概をもって目指す医療を実現しているところに、非常勤時代から魅力を感じておりこの度の再入職につながりました。

これまで研究で携わってきたパーキンソン病患者の認知機能障害についてや、ライフワークとしてきた頭痛に関する知識や経験も、目指す医療の中でお役に立てることがあれば発揮していきたいと思っています。

伝統を引き継いで地域の人々に寄り添い貢献する病院であり続けるために、次代を担う若い医師・看護師やスタッフの力も重要です。建物や設備などの面も含めた魅力ある職場づくりにも目を向けて、病院を盛り上げていきたいと考えています。



神辺 大輔

2006年京都大学卒業。研修医時代に非常勤で京都きづ川病院に勤務。天理よろづ相談所病院脳神経内科勤務を経て、京都大学大学院医学研究科博士課程を修了。2020年より日本赤十字社和歌山医療センター脳神経内科副部長。2023年10月より京都きづ川病院脳神経内科副部長

TOPICS

地域包括ケア病棟が再開

新型コロナウイルス感染症対応のため一時的に停止していました地域包括ケア病棟の運用を、
2023年10月1日より再開しました。

地域包括ケア病棟とは

急性期治療が一段落し、病状が安定したものの、すぐに自宅や施設等に退院することに不安のある患者様に対し、在宅復帰に向けて、医療、看護、リハビリを行うことを目的とした病棟です。また、在宅において療養を行っている患者様を一時的に受け入れる役割もあります。

当院では、2階リエゾン病棟（54床）を「地域包括ケア病棟」として開設しております。医師、看護師、社会福祉士、リハビリスタッフ等が協力し、地域とも連携し、安心して退院していただけるようサポートいたします。

対象となる方

【継続したリハビリ・経過観察が必要な方】

- 急性期病床、または在宅から継続したリハビリ・経過観察が必要な方

【在宅復帰への環境整備が必要な方】

- 日常生活が困難で、介護を受ける状態であり在宅の環境整備が必要な方
- 住宅改修などで、ご自宅での療養準備に一定の時間が必要な方

【在宅療養中の方】

- 介護者の負担を一時的に軽減したい方
- 事情があって介護者が一時的に介護できなくなった方



入院期間

- 当院の空床状況や病状・身体状況により、入院日数が決まります。
- 病状変化等によってやむなく入院が延長しても、最長60日で退院となります。
(60日の入院を希望できる訳ではありません)

ご希望の方はかかりつけ医、またはケアマネにご相談ください。

きづ川いきいき健康セミナー参加者募集

どなたでも参加できる健康セミナーを1月に開催します。みなさんの健康づくりの第一歩に、ぜひお役立てください。

令和5年度 第1回きづ川いきいき健康セミナー

「転倒しにくい体を作ろう！」

参加費：無料

定員：15名 先着順（要予約）

日時：令和6年1月15日(月) 14:00~15:00

会場：京都きづ川病院本館 4階講堂

講師：当院理学療法士 鼻崎 裕美

申し込み・お問い合わせ先

TEL 0774-54-1111（代表）

9:00~16:00（土・日曜・祝日は除く）

京都きづ川病院 地域連携支援センター

担当看護師 山本富美代（やまもとふみよ）

*定員になり次第、受付は終了させていただきます。



み と じん じゃ 水度神社

(城陽市寺田水度坂 89)



境内の見所

本殿は一間社流造で、檜皮葺の屋根の正面に千鳥破風を付し凝った意匠が特徴です。自然に囲まれた境内には小宮社が10社あり、散策しながら春は梅や桜、秋



では城陽市内で最古の建造物となっています。驚くことにその歴史を証言する、建立時と十数回の改修時の棟札は全て保存されています。

始まりは奈良時代

鴻ノ巣山のふもとに鎮座する水度神社。境内に足を踏み入ると、清らかな空気が迎えてくれます。国の重要文化財の本殿と貴重な「おかげ踊り図絵馬」を擁することで広く知られています。地域と共に伝統を大切にしながら、新たな行事などにも積極的に取り組んでいます。

水度神社の創祀は社伝によると平安時代とされていますが「山城国風土記」逸文に記されていることから奈良時代には存在していたことがわかっています。ご祭神は天照皇大神、高皇産靈神、和多都美豊玉姫命で旧寺田村の産土神です。旧地は鴻ノ巣山の峰続きである大神宮山で、1268年(鎌倉時代)に現在の地に遷っており、本殿は1448年(室町時代)に建立され、今

秋の例大祭



京都府登録文化財
「おかげ踊り図絵馬」

今年も例年通り9月30日から10月2日に「例大祭」が催されました。年に一度、神様に里(御旅所)において過ごしていただくため、御旅所と神社を往復するお供行列と子ども神輿を巡行します。袴姿の人々や青い法被を着た子どもたち100名以上が列をつくり、見守る多くの方で沿道が賑わいます。例年氏子総代を中心に地域の自治会、小学校などが協力しており、京都きつ川病院も救護車に看護師1名を派遣しています。水田宮司は「小学

は紅葉など季節ごとの花や木が楽しめる。また社務所では京都府登録文化財「おかげ踊り図絵馬」を見ることが出来ます。江戸時代に全国で大流行した伊勢神宮への集団参拝「おかげ参り」の後に行われていたというのが「おかげ踊り」。大きな絵馬には、1830年に寺田村北東町の男女約100人が、水度神社におかげ踊りを奉納したときの様子が生き生きと描かれている、全国的にもたいへん珍しいものです。

新たな取り組み

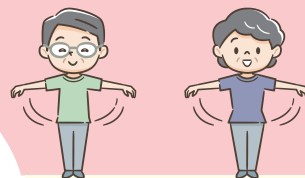
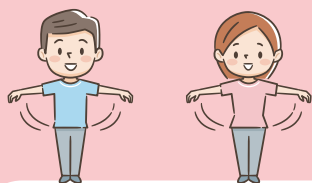
今年、長い歴史のなかで初めて「茅の輪くぐり」を行いました。無病息災を祈る神事ですが誰でも参加しやすいので、多くの人に神社に親しんでもらいたいという思いも込めて始めたそうです。また海外からの高校生に神社を案内したり、城陽高校と連携するなど神社を中心に世代・地域にかかわらず幅広い交流も生まれています。

お話：水田清比古宮司

長年府立高等学校で教員を務め、2003年より宮司奉職。現在京都國學院の講師も務める。趣味は歌。阪神タイガースファン。「神社のことなどでわからないことなどがあれば気軽に声をかけてください」



今年の例大祭 10月2日の様子



番外編

生活動作に役立つ自助具③

調整可能な スプーン・フォーク

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。今回は食べものを口に運びやすくするための食具を紹介します。

スプーン・フォーク 選び方のポイント

- 持ち方は、握るのか手にはめるのか
- 食器の皿などからすくいやすいか
- 口元に運びやすいか
- 使う人に適した大きさ・重量か
- 使う人に合わせて加工・調整ができるか
- 口に入る部分に安全な材料が使われているか

生活のなかで必要かつ大きな楽しみでもある食事。朝・昼・晩と食事をする中で生活のリズムを作り、旬のものを食べることで季節を感じることもできます。手・指の運動機能や肘・肩の関節機能が低下すると、食べ物を口元に運ぶことが困難になります。食事に介助が必要になったとしても、できる限りご自身で、時間がかかっても食べたいものを好きな順番で美味しく食べることで満足感が得られ、自立への自信にもつながります。

持ち手を変形できる スプーン・フォーク

手にはめて使うタイプです。持ち手の部分が温めるとゴムのように柔らかくなり、冷やすと固まる素材でできており、使う人の手に合わせて変形することができるものです。



商品 ウィル・ワン ユニバーサルスプーン・フォーク

持ち手部分が70℃以上のお湯で変形する。
ヘッドはステンレス製とチタン製がある。

持ち手の作り方

用意するもの

- ① 70℃以上のお湯 ② トング ③ タオル
- ④ 20℃以下の冷水 ⑤ 製品

- 1 70℃以上のお湯を入れた容器に製品を3～5分浸し、持ち手が柔らかくなったから取り出す

製品が熱くなるので、取り出す際は
トングを使用し、火傷に注意



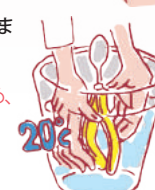
- 2 タオルでよく水気を取り、柔らかい間に使う人の手に合わせて変形させる

お湯から取り出してすぐに固まるわけではないので、少し冷ましてから作業する



- 3 手からはずし、変形させた状態のまま20℃以下の冷水に浸して固める

手から抜けなくなる可能性があるため、
手に巻きつけた状態で水に浸さない



首と柄が曲がる スプーン・フォーク

握って持つタイプです。首だけでなく柄も曲げられるので、使用される方の状態に合わせた角度に調整し、使いやすくする工夫ができます。



商品 曲げ曲げハンドル・スポンジ付き スプーン・フォーク

柄は少しの力でしっかり握れる大きさのスポンジ製で、握力の弱い方も使用が可能。スポンジは耐熱温度200度のシリコン製。煮沸消毒、食器洗浄機、乾燥機使用可能。

巻きつけて使う グリップ

手持ちのスプーンやフォークに巻きつけることで、持ちやすくするらせん状のシリコン製グリップ。簡単に巻きつけることができ、ペンや歯ブラシなどにも活用できます。



商品 ぐるぐるシリコングリップ

中まで洗いやすく衛生的です。



すき間に手を入れて持つと、
手の力が弱くても落としくなる

食べる動作をしやすくするためのスプーン・フォークや箸、食器などさまざまな自助具が販売されています。基本的な食具のなかで、使う人によって形を変えられるなど調整ができるものをピックアップしてみました。

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



「すまいる」誌上作品展

京都きづ川病院1階奥のエレベーター前に、作品展示コーナーがあるのをご存じでしょうか。不定期ではありますが、季節ごとに地域の方の写真やその他アート作品などを展示しています。ふと目にとまって気になっていた方もおられるのでは。今回は、これまで何度も季節の風景と鉄道をテーマにした写真を展示してくれている、坂口恒一さんにお話をうかがいました。秋のイチオシ作品とともに紹介します。



天下の分け目で有名な天王山から見る名神高速道路と東海道新幹線

写真で旅気分を楽しんで

子どもの頃から鉄道が大好きで、高校生の頃、父に借りたカメラで鉄道写真を撮り始めました。車両だけでなく季節感のある沿線の情景を主に撮影しています。普段なにげなく乗車している車両もすてきな風景に囲まれている様子を表現して、鉄道の魅力を発信できればと思っています。

昨年、脊椎の不調で、2度の手術・入院生活を経験しました。その中で、また写真を撮りに出かけた、という前向きな気持ちが自分自身の支えになりました。写真を見てくださる患者さんには病院でのひとときの息抜きに、また、元気になったらこんな所に旅をしてみたいなど楽しく想像していただけたら嬉しいです。

撮影に出ると夢中になって、夏は炎天下、冬は雪の中でタイミングを待つなど過酷な状況になることもよくあります。体調には気をつけないといけませんが、次はSLか、富士山と「ドクターイエロー」か、などと撮影プランを考えると心が躍ります。



色鮮やかなコスモスはたけを往く「お茶の京都トレイン」

作品
募集中!



ご自身の作品を展示してみたい、という方は
京都きづ川病院までお問い合わせください。

こう いち

坂口 恒一さん

城陽市在住の写真家。第21回総合写真展（公益財団法人国際文化カレッジ主催）で「大賞」受賞など、コンテストでも優秀な賞を獲得。「新幹線車両大全」（イカロス出版）など、鉄道雑誌にも数多く作品が掲載されている。当院の展示コーナー、北部コミセンで年に2〜3回展示を行っている。



「温活」で免疫力アップを目指しましょう

体の冷えが特に気になる季節。体温が低いとさまざまな不調を起こしやすいとされています。

体を温めて基礎体温を上げ、不調の改善を目指す「温活」を始めませんか。

体を温めて基礎体温を上げる

現代人は基礎体温が以前と比べて0.5～1.0℃ほど低いと言われています。体が冷えて体温が低下したままだと、肩こりやむくみ、免疫力の低下などの体調不良を引き起こしやすいとされています。

自らの力で体を温め、基礎体温アップを目指す「温活」を行えば、血の流れが良くなり代謝が上がり、さまざまな不調の改善が期待できます。

「温活」を習慣に

首元・手首・足首の3つの“首”と、お腹や下半身を温める

マフラーやストール、腹巻をはじめ、ネック・レッグウォーマーなどを上手に活用。

熱過ぎない温度の湯船にゆっくり浸かる

お風呂に入れない場合は、蒸しタオルなどで首の後ろや付け根を温めましょう。

適度な運動をする

筋力をつけて基礎代謝を上げるため、ウォーキングやストレッチなど軽い運動を。

体が温まる食べ物、飲み物を摂る

発酵食品や生姜などの香辛料もおすすめ。

朝起きたら、白湯を飲む

体温より少し高い温度の白湯をゆっくり飲むことで、内臓の温度を高め、働きがよくなると言われています。



「温活」は続けることが大切です。習慣化して、冷えにくい体をつくりましょう。

体調を健やかに保つレシピ

ひじきのしょうが煮の混ぜごはん

玄米にはビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富に含まれています。混ぜ込むひじきも栄養価の高い食品で、玄米同様ミネラル、食物繊維に富み、骨を強くするカルシウムなどを含みます。

玄米の栄養素を効率よく吸収するためにも、しっかり噛んで食べましょう。



【材料】2人分（調理時間 15分）※ひじきを戻す時間を除く

ひじき（乾燥）・・・・・・・・・・ 大さじ 2
しょうが・・・・・・・・・・ 2片
玄米ごはん・・・・・・・・・・ 茶碗 2杯分
三つ葉・・・・・・・・・・ 適量

A 昆布だし・・・・・・・・・・ 1/2カップ（100ml）
しょうゆ・・・・・・・・・・ 大さじ 1/2
酒・・・・・・・・・・ 小さじ 1
ごま油・・・・・・・・・・ 小さじ 1

【作り方】

- ① ひじきはさっと洗ってから水に浸して戻し、ザルにあげて水けをきる。
- ② しょうがはみじん切りにする。
- ③ 鍋に①と②、Aを入れて火にかけ、煮汁が少なくなるまで煮る。
- ④ 玄米ごはん③を加えて混ぜ合わせ、ざく切りにした三つ葉を散らす。

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

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

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

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