

# Sankka

讃歌  
秋号

京都九条病院 Communication Book

◎特集① 院長・副院長に聞きました。

京都九条病院は、  
地域の皆さんに

安心して暮らしていただけるよう、  
スタッフみんなが、元気いっぱい  
新しいチャレンジをしています。

◎特集②

京都九条病院は、様々な側面から、  
患者さんとご家族をサポートさせていただきます。

◎「LIFE」デーイベント広場

○知っててよかった「お薬豆知識」講座(第20講目)

○暮らしの中で病気予防「健康ライフ」講座(第28講目)

○ドクターの「プライベート拝見」数珠つなぎ(第35弾)

○私の病院自慢あれこれ(第35回)

◎院内散策⑦

○第1回 K・S・M・A・R・T

コンディショニング教室



副院長 松井淳瑛



院長 山本垂水

vol.35  
2014 Autumn  
秋号



特集

1

院長・副院長に聞きました。

京都九条病院は、地域の皆さんに  
安心して暮らしていただけるよう、  
スタッフみんなが、元気いっぱい  
新しいチャレンジをしています。

副院長の2人体制で、  
病院のまとまりが  
さらによくまりました。

山木 京都九条病院では、みな  
さんによりよい医療を提供でき  
るように、今年の4月から副院長

京都九条病院 院長 山木 垂水

Tarumi Yamaki

を2人体制にしました。院長と副院長が、院内のさまざまなことをはじめ患者さん一人ひとりにどのような治療が行われ、どのように良くなっておられるかといった細かな点まで把握しているというのが当院の特徴なんです。副院長が2人になったことで、より

隅々まで目が行き届くようになり  
ました。さらに榊原副院長が  
医局をしっかりと見てくれていま  
すから、医師をはじめスタッフの  
やる気もいっそう高まって、病院  
全体のまとまりが一段と良くなっ  
たと感じています。榊原副院長、  
実際に就任してみて何か気付か  
れた点などありますか。  
榊原 そうですね、病院全体を  
違う角度から見るとなると、  
それぞれスタッフのみんなが積極  
的に新しい取り組みをしているこ  
とがよく見えてきましたね。

どの部署もやる気満々、  
新しいチャレンジを  
しています。

松井 このところ、各部署で積極  
的な取り組みがすく盛り上が  
っていますよね。心血管センターで  
は、この4月から新しく2名の医  
師と熟練したスタッフを迎えまし  
たが、この新メンバーの活発な活  
動がとても良い刺激になっている  
と思いますよ。  
榊原 そうですね。他の部署も  
負けていません(笑)。  
私が専門としている脳神経外  
科でも脳卒中センターを中心に

24時間体制で救急患者さんに対  
応していますが、とにかく活気が  
あるんですよ。例えば脳梗塞の治  
療にカテーテルで血管に詰まった  
塊を取り除いて再び血液が流れ  
るようにするといった最新の技術  
をどんどん取り入れたりしてい  
ます。「少しでも後遺症が残らな  
いようにしたい」そんな気持ち  
が伝わってきます。

山木 そうした新しい手術や治  
療をサポートしてくれているのが  
リハビリテーションですが、当院で  
はリハビリセンターが充実してい  
ますから、みなさん回復が早いら  
しい機能改善もいっそうです。病気の  
治療と同時に、「患者さんが地域  
に戻って安心して暮らせる医療の  
提供」というのが当院の目標の二つ  
ですから、リハビリにはさらに力  
を入れていきますよ。

榊原 そういえば、病棟の看護  
体制も7対1になって2年半が  
経ちました。体制の改善で現場  
のスタッフに心の余裕ができてき  
て理想の看護に近づいてきてい  
るのではないのでしょうか。看護研究  
にもどんどん取り組んでいます  
し、何よりナースステーションが明  
るくなったと思うんです。元気な  
笑顔で患者さんに接している姿  
を見ると、こちらまで明るい気持  
ちにさせられます。

山木 ほんとに、話を聞いている  
だけでも笑顔になりますね(笑)。  
ところで、消化器外科は最近どう  
ですか？

松井 私は麻酔科医なので、新  
しい機器を使いこなした腹腔鏡  
手術の技術の進歩を目にしてい  
ますが、いつも驚かされています。



京都九条病院 副院長 松井 淳琪

Junki Matsui

また、スタッフの協力体制も素晴らしい。以前からフットワークの良さでは大病院より数段優れていると思いましたが、最近益々みんなの機動力がアップしているように感じます。

**山木** 確かに！私もそう感じています。

今、24時間体制で腹腔鏡手術に対応していますから、近隣の開業医の先生方からの信頼を肌で感じます。なぜなら先生方から患者さんの紹介がすごく増えていきますから。

他にも、消化器外科ではERAS(術後の回復力増強プログラム)に取り組んで、ずいぶん結果につながっているようですよ。

**松井** ERASを始めてから大腸癌の患者さんで術後平均8日、胃痛の患者さんで術後平均1週間で退院できたりと、回復が大幅に早くなっています。

また、NSTチームも栄養療法に積極的に取り組んでいる姿を見かけます。

榊原先生は褥瘡対策チームを率いていますが、患者さんの栄養面が改善されて、手応えはありますか？

**榊原** 床ずれの患者さんがずい

ぶん少なくなりましたねえ。

私たちは他にも言語聴覚士による飲み込みのリハビリにも取り組んでいます。この効果も大きく、口から食事をとれるようになった方が増えているんです、院長先生はご存じでしたか？

**山木** もちろん。

いろんな専門のスタッフがチームを組めば、患者さんお一人おひとりによりきめ細かな治療やケアができますね。チームといえば、整形外科でもK.S.M.A.R.T.を組織していますよね。

**松井** はい。K.S.M.A.R.T.も「やる気満々」です(笑)。

もともと膝関節・肩関節が当院

整形外科の「売り」だったわけですが、最近ではスポーツに関する治療や、ケガをしたための予防指導などにも力を入れています。

「求められればどこでも行きます、やります」と、嬉々として取り組んでくれているんですよ。スポーツ選手をサポートすることへの情熱がすごい。とてもエネルギーを感じます。

**山木** バレーボールのVリーグチームや大学のハンドボール部、高校陸上部などたくさん選手のケガの予防から復帰までを丁寧にマネージメントしていますから、みなさんに信頼される存在になってきていますよね。

最新の高度な診断と治療を提供してきたわけですが、最近の注目は大腸カプセル内視鏡ですね。お二人はこの検査を受けられましたよね、どうでしたか？

**山木** とても楽でしたよ。長さ3センチ、幅1センチの小さなカプセルを口から飲むだけで済みましたから。カプセルが大腸を通っていく間にもすごくたくさん画像が撮影されて、腸内の状態が調べられるわけです。結果、何も問題がなくて安心しました。これからほとんど身近な検査になるんじゃないかな。

**松井** 介護部門では、ショートステイマムも頑張っていますよ。今こ



京都九条病院 副院長  
脳神経外科主任医師 榊原 毅彦

Takehiko Sakakibara

脳神経外科でも今、スポーツに関する医療に取り組んでいます。中学校で武道の授業が必修となりましたが、脳しんとうや頭部外傷についてのスポーツ指導者の方への普及活動に務めていきたいと思っています。

話は変わって、消化器内科でも最新の高度な診断と治療を提供してきたわけですが、最近の注目は大腸カプセル内視鏡ですね。お二人はこの検査を受けられましたよね、どうでしたか？

**山木** とても楽でしたよ。長さ3センチ、幅1センチの小さなカプセルを口から飲むだけで済みましたから。カプセルが大腸を通っていく間にもすごくたくさん画像が撮影されて、腸内の状態が調べられるわけです。結果、何も問題がなくて安心しました。これからほとんど身近な検査になるんじゃないかな。

**松井** 介護部門では、ショートステイマムも頑張っていますよ。今こ

これは、リピーターの利用者がどん

地域の方々が  
元気になるための  
お手伝いをしています。

介護部門では、ショートステイマムも頑張っていますよ。今こ

どん増えています。病院内にあることで医療的なケアが必要な方も気軽に利用していただけますし、何より、スタッフの日頃からの心配りが実を結んでいるのでしよう。ご本人はもちろんですがご家族の方の信頼がとても厚いんです。

**榊原** マム・スクエアでも地域の高齢者の方々の活動が活発ですよ。独り暮らしの方のための食事教室や音楽教室など、地域の皆さんにいろんなイベントを行っていて、たくさんの方々に参加していただいています。これからも、もっと地域の方々が楽しく過ごせる場所にして、みなさんが元気になれるお手伝いをしていきたいですね。

**松井** 本場にみんな頑張っていますよ。全部署を網羅できなくて不公平ですけど、きつと誌面がたりませんよね(笑)。

**山木** 私たちの病院は、何事にも率先して頑張ってくれるスタッフばかりで、本当に恵まれていると思います。

これからも、京都九条病院は地域の救急病院として高度な医療を提供する一方、患者さんの健康を守るためにこのスタッフみんなと一緒になさるべき取り組みに励んでいきたいですね。

これからも、京都九条病院は地域の救急病院として高度な医療を提供する一方、患者さんの健康を守るためにこのスタッフみんなと一緒になさるべき取り組みに励んでいきたいですね。

これからも、京都九条病院は地域の救急病院として高度な医療を提供する一方、患者さんの健康を守るためにこのスタッフみんなと一緒になさるべき取り組みに励んでいきたいですね。

これからも、京都九条病院は地域の救急病院として高度な医療を提供する一方、患者さんの健康を守るためにこのスタッフみんなと一緒になさるべき取り組みに励んでいきたいですね。

京都九条病院は、様々な側面から、  
患者さんとご家族を

サポートさせて頂きます。



京都九条病院  
地域医療連携室・退院支援委員会

開設9年目の地域連携室は今も、  
地域の診療所・病院・施設・居宅介護支援事業所・  
地域包括支援センター・  
訪問看護ステーションなどと協力体制をとり、  
より良い地域医療のために活躍しています。

京都九条病院は、2006年  
4月に地域医療連携室を開設  
しました。地域医療ネットワー  
クの構築とその維持・拡充、そし  
て医療福祉・介護保険などに関  
する包括的な相談に応じ、地域  
の皆さまの健康をサポートして  
いくことを目的として活動して  
います。この8年間の主な相談  
内容は、入院患者さんでは、退  
院後の生活相談が多く、続いて  
他の病院への転院相談や介護保  
険に関する内容、そして、施設へ  
の入所に関する内容です。

とって、退院後の生活が安心して  
過ごせるように適切なアドバイ  
スを行っています。

介護保険等の説明は丁寧かつ  
迅速を心掛けています。また、院  
外また院内での連携がスムーズ  
に行えるよう、当院から他のさ  
まざまな医療機関、施設に対し  
てコーディネートを行っています。

**ご自宅や施設への  
掛け橋として、  
看護部の  
退院支援委員たちが  
活躍しています。**

2008年4月に看護部の  
退院支援委員会が活動を開始  
しました。

急性期治療を経過した患者

さんや、在宅復帰が困難な状態  
や在宅医療への移行のための調  
整を要する状態にある患者さ  
んと、施設への入所を希望され  
る患者さんを対象に在宅復帰  
支援を目的として活動してい  
ます。

入院時から、患者さんご家族  
の意向をお伺いし、退院調整を  
実施します。また、地域連携室  
やリハビリテーション科、薬剤部、  
訪問看護、訪問リハビリ、ケアマ  
ネージャー、訪問ヘルパーなどの  
多職種でのチームカンファレンス  
に患者さんご家族も参加して  
頂き希望を取り入れながら退  
院支援ケア計画を作成します。

カンファレンスは入院中にも行  
い、回復状況を見ながら、必要で  
あれば計画の内容を修正してい  
きます。そして、可能な限り患  
者さんを自宅までお連れして、  
実際にベッドに寝て頂いたり、浴  
槽に入って頂いたりして、安心し  
て自宅で生活していくためには  
どのようにすればいいのかなどの  
日常生活動作の方法、住宅改修  
のアドバイスをを行う退院前訪問

OUR HOSPITAL CONCEPT

京都九条病院の基本理念

良質な医療を安定的に提供します。  
さらに常に最大限最高の医療の提供を目指す  
前向きな姿勢を持ち続けます。

OUR HOSPITAL POLICY

京都九条病院の基本方針

- ① 医療は患者さまとご家族と医療者が協同して行うものと考えます。
- ② 「奉仕の精神」を持ち、親切な対応、サービスの向上を心がけます。
- ③ 公平・公正で良質な地域医療を、安定的に提供し続けます。
- ④ 急性期医療に24時間対応し、専門性の高い高度医療を充実させます。
- ⑤ 治療に関する情報はすべて患者さまに開示し、分かり易く説明します。
- ⑥ 最先端の予防医学・健診技術を用い、「地域の人々の健康」に貢献します。
- ⑦ 地域支援の中核として活動し、トータルヘルスケアを進めます。
- ⑧ 各種研修指定施設として、高い技能を持つ人材を育成します。

「患者の権利」に関する宣言

京都九条病院では、患者さまの個人としての尊厳が守られ、より良い信頼関係の深まりとともに安心して医療が受けられるように、患者さまの権利に関する宣言を掲げます。

- ① 患者さまは、その社会的経済的地位・国籍・人種・宗教・年齢・性別・病気の種類によって差別されることなく、平等な治療を受ける権利を持っています。
- ② 患者さまは、自由に医療機関を選ぶ権利を持っています。
- ③ 患者さまは、十分な説明を受けた上で、治療を受ける権利あるいは治療を受けることを拒否する権利を持っています。
- ④ 患者さまは、医療のどの段階においても別の医師の意見を求める権利を持っています。
- ⑤ 患者さまは、医師ならびに医療従事者が患者さまについて知り得たすべての医療上の情報及び個人的情報が保護される権利を持っています。
- ⑥ 患者さまは、いかなる状態にあってもその人格を尊厳され、また尊厳をもってその人生を全うする権利を持っています。

私達京都九条病院職員は、患者さまの権利を尊厳し、十分な相互理解をもって、患者さまが最善の治療を受けられるよう最大限努力をします。私達京都九条病院職員は、良質な医療を提供し続けるために、常に前向きに努力することを誓います。

指導を実施しています。訪問は患者さんに関わる多職種で実施することで、スタッフの経験や知恵が患者さんの暮らしの安心を高め、ひいてはそれがご家族の介護負担の軽減にも繋がります。

退院支援委員と多職種のみならずチームになり、意見を交換しあい全員で検討を重ね、本当の意味でのトータルケアと、それぞれの専門能力をよりいっそう発揮できる質の高い支援を提供しています。



ご家族の方にも参加いただいたチームカンファレンス。



退院前の訪問指導の様子。



住宅改修で取り付けたい手すりを使う練習風景。

「総合相談」は  
当院の患者さんやご家族、  
地域のみなさんの悩みや  
不安を解決するために  
活躍しています。

2011年から、地域のみなさんの医療・介護に関する様々な悩みや問題についての「総合

相談」を開設しています。入院中の患者さん、外来通院されている患者さん、ご家族の方、ご友人の方、またこの地域にお住まいの方を対象に相談を受けています。

相談内容によって、介護保険や転院に関することであれば地域連携室へ、治療費に関することであれば医事課へ、人間ドックに関することであれば健康増進室に連絡する、入院中の療養環境や医療スタッフに関することなどは、まず総合相談のスタッフがじっくりお聞きするなど、速やかに対応させて頂きます。

総合相談は平日の9時～20時30分、土曜・日曜・祝日は9時～12時30分の時間帯で相談を受けています。皆さまが安心して療養生活や家庭生活が過ごせるようにサポートさせていただきます。

医療法人同仁会(社団)は、京都九条病院を中心に、患者さんご家族地域の皆さまの思いを大切に、住み慣れた地域で暮らしていただくために、今後も、健康増進から在宅までトータルケアをめざしてより一層充実したサポートを実施します。

**MEDICINE**  
for **HEALTH**

知ってよかった「お薬豆知識」講座

講師 京都九条病院 薬剤部係長 薬剤師

國永 智昭

Tomoaki Kuninaga

**インフルエンザの季節、  
まずは、予防法を  
再確認しましょう。**



これからインフルエンザの季節がやってきます。インフルエンザにかからないためにはどうしたら良いのか。今回は予防方法について紹介します。

インフルエンザは、ウイルスによつて感染し、発症すると急に高熱が出て、関節痛、筋肉痛、食欲不振、倦怠感などの全身症状を伴います。普通の風邪では、熱はあつても軽度で、鼻水やくしゃみ、のどの痛み、咳などの局所の症状が主であるのに対して、インフルエンザは全身症状が強く出るのが特徴です。また、体力のない方では肺炎を合併し重症化することもありま

ます。通常効果が出るまで2週間程かかるので、12月中旬頃までに接種を済ませておく方が良いですよ。特に重症化しやすい高齢者や、呼吸器や心臓、腎臓に病気をもちの方は、予防接種が推奨されているので、医師と相談されることをお勧めします。

予防接種と同様に重要なのが、手洗いやマスクの着用などの感染対策です。ウイルスは、手を介して（接触感染）と咳やくしゃみの際に口から発生する小さな水滴（飛沫感染）によつて体内に侵入するため、外出後の手洗いやアルコール擦式消毒剤の使用、マスク着用などが効果的です。意外なことに、うがいにはインフルエンザの予防に効果が無いといわれています。しかし、細菌やほこりなどを粘液と一緒に排出できるため、普通の風邪予防も兼ねて行いましょう。うがいは、水道水だけで効果は十分です。うがい薬の長期使用は粘膜を痛めること

があるため、ご注意ください。また、条件が限られますが、緊急時には抗インフルエンザ薬の予防投与があります。予防接種を受けておらず、家族が発症した場合などには有効です。

一般的には次の条件を満たす場合に、予防投与が適応となります。

インフルエンザを発症した同居人がいる人で、かつ①高齢者（65歳以上）、②慢性呼吸器・心疾患、③代謝性疾患（糖尿病など）、④腎機能障害などのある方が対象です。通常の体力がある方には勧められていません。また、予防投与はワクチンと同様に保険が適用されない点も注意が必要です。

インフルエンザは予防が大切ですが、発症した場合には、速やかに医療機関を受診し、治療薬は、発症後48時間以内に飲むと効果的です。そして十分な休息をとる、重症化を予防してください。

**NURSING**  
for **HEALTH**

暮らしの中で病気予防「健康ライフ」講座

京都九条病院

看護部4F病棟

**『歩こうよ！  
イチ！ニイ！散歩で  
健康ライフ』  
万歩計を使って  
みませんか？**



山々も色づき、日増しに寒い時期になってきましたが、皆さんいかがお過ごしですか？

秋の深まりを機として、年末年始にかけては忘年会や新年会、クリスマスにお正月と行事が続く、家族や仲間との食事や飲酒する機会も増えると思います。そうして過ごしたツケは、春の薄着シーズンに体重増となつて返ってくるものがわかつていくのに、わかつていく改善できないのが人間のサガでしょうか。寒さから体を守るために、脂肪をつけて体温を保とうとするのは哺乳類の本能です。寒い時期はだまっていたても脂肪がつきやすいので辛いですよね。

「今年こそはこんな習慣から少しでも脱却したい」と思う方、選べしやすくなったこの時期に毎日続けられるウォーキング（散歩）を始めませんか？

ウォーキングとは歩くことであり、健康維持増進のため



めな身体にやさしい有酸素運動のことです。ウォーキングといつても、スピード・腕の振り・年齢・性別・体重などによって、カロリー消費は異なりますが、30分位の買い物程度のゆっくりウォーキングでは35〜50kcal、通勤ウォーキングでは50〜75kcal、早足ウォーキングでは85〜120kcalになります。

ジョギングやランニングに比べ消費カロリーは少ないですが、買い物や通勤の行き帰りに実施できるなど、手軽に長く続けられる点を考慮すると、3日坊主のジョギングよりは、毎日少しずつのウォーキングの方がよい結果を生みます。特別な道具や場所も要りませんし、肥満傾向にある人や極度に運動不足の人でも、膝や韧带などに急な負荷をかけることにはなりません。

また、新陳代謝を高めることで、脂肪の解消や予防、老化のスピードを緩やかにし生活習慣病を防ぐ、ストレスの解消、便秘の解消、冷えやむくみの解消などの効果が期待できます。

とはいっても、なかなか効果の見えにくいウォーキングを続けるには、そこでお薦めするのが「万歩計」です。万歩計は自分の歩いた歩数や距離消費カロリーが数値でわかるためウォーキングを続けるにはとても効果的な道具です。最近では万歩計の種類も増え、安価で機能的に優れた物も発売されているため、一度試されるのもよいかと思えます。選べしやすいつこの時期に是非ウォーキングを始め、健康ライフを手に入れてください。

FACE  
of DOCTOR

ドクターの「プライベート拝見」数珠つなぎ◎  
京都九条病院 循環器内科 心血管センター長  
清水 眞澄  
Masumi Shibimizu



音楽鑑賞が趣味。  
好きなのはバッハと  
ブラームス、マーラー。  
オペラではワーグナーに  
魅せられています。



2003年のザルツブルク音楽祭で、有名な指揮者のサー・ジョン・エリオット・ガーディーナ（Sir John Eliot Gardiner）と偶然出会い、お話をすることができました。

4月から心血管センター長として勤務し、狭心症や心筋梗塞など心臓の疾患はもちろん、首から下、全身の動脈硬化が起きる血管の治療に当たっています。二十数年にわたりカテーテルの専門医として働いてきた経験を生かし、地域医療に貢献していきたいと思っています。

私の趣味は音楽の鑑賞です。音楽を聴くと仕事に対するモチベーションも上がるんですよ。学生時代にはバンドを組んでキーボードを担当していたこともあり、ジャズやロックも好きなのですが、やはり一番好きなのはクラシックかな。同じ曲でも指揮者や演奏者によってまったく雰囲気が変わりますし、聴く時の気分によっても違って聴こえる。とても奥が深いんです。ドイツの病院に勤務していた時、直に優れた演奏に接したことでより惹か

れるようになりました。ドイツはヨーロッパの中でもとくにクラシック音楽が盛んなところ。コンサートも始終開かれているのでいつでも気軽に聴きにいけるし、クラシック音楽がとても身近なんです。

滞独3年の間、有名な音楽祭はもちろんコンサートだけでも70回以上、オペラも30回以上見に行きました。そんな私の影響か、子供たちも大の音楽好き。大学生の息子はバンドでドラムをたたいていますし、音楽は家族の共通の話題の一つになっています。

最近は車で通勤するときに、弦楽四重奏やピアノソナタなど室内楽を聴いています。余裕ができれば、またいろんなコンサートに行きたいですね。

LOVE  
my HOSPITAL

私の病院自慢あれこれ◎

病院のことが好き!!  
京都九条病院のイイところ。  
こんなところがわたしたちの自慢です。

好きな言葉 favorite word  
「出会い」  
松葉 満紀  
リハビリテーション部  
理学療法士



患者さんとの関係性がとても密なんです。退院されるときも、「何かあったらここに来るよ」と言ってくださいますし、地域の方に信頼されているのがよく分かります。それに、他の職種のスタッフとの連携もとれているので、情報交換などがスムーズに行えるんですよ。よい関係を作るにはコミュニケーション力が欠かせませんが、私はまだまだ勉強中。先輩に学びながら患者さんお一人おひとりに合わせた対応ができるよう成長していきたいと思っています。

好きな言葉 favorite word  
「誠実」  
岸本 博明  
検査部 臨床工学課長  
臨床工学技士



新しいことに積極的に取り組むところがいいですね。だから、病院全体に活気がありますし、最新の機器や治療法を次々採用するのでつねに新しい治療を患者さんに提供できるんです。こうした新しいことに挑戦する姿勢は病院全体に浸透していて、若いスタッフの技術・知識を吸収しようとする意欲もすごいんですよ。私たち臨床工学技士は、患者さんの生命を維持する装置を扱う職種。細心の注意を払い、これからも安全で安心な治療を提供していきます。

好きな言葉 favorite word  
「笑顔」  
大藪 沙貴  
事務部 医事課 グストリレーション



スタッフの皆さんがとても親切なんです。患者さんにも、他のスタッフにもとても優しく雰囲気が温かいですよ。ここに勤めて今までの病院勤務のイメージが新しい意味で変わりました。この仕事について一ヶ月。なかには自分の病状を訴えてこられる患者さんもおられますが、的確な返答をするにはまだ知識が足りません。しっかり学んで、どんな質問にも自信を持って答えられる、また親身に患者さんの話を聞いてあげられるグストリレーションになるのが目標です。

好きな言葉 favorite word  
「一期一会」  
江村 奈緒  
看護部 3階病棟 保健部



退院支援がしっかりしていることです。ほとんどの患者さんは自宅に帰ることを目標にされていますが、高齢者や独り暮らしの方が多いんです。そういう方のために、退院後の生活サポート体制を整えている点が好きだと思います。4月に入職して半年。先輩に指導を受けながら学んでいる最中ですが、細かいところまでしっかり教えていただけるのでとても勉強になります。もっと実力をつけ、患者さんに元気を与えられる看護師になりたいですね。



院肉散策  
さんざん

第1回 K・S・M・A・R・T コンディショニング教室

主催 京都九条病院

医療法人同仁会スポーツ治療チーム(K・S・M・A・R・T)は、地域の皆様に健康で安全なスポーツ活動をしていたくために、「第1回 K・S・M・A・R・T コンディショニング教室」を10月6日(月)、メディカルフィットネスクラブ SHIN-SHIN で開きました。

K・S・M・A・R・T はアスリートが怪我をしないようにアドバイスをし、それぞれの力を伸ばせるようサポートすることを活動の中心としています。こうした活動の中で多くの方々より、どうすればケガを予防できるかわからないという声が寄せられたことから、1回目のコンディショニング教室では、成長期の中学生や高校生を対象にした「ケガを予防するために必要なストレッチング」をテーマにしました。

教室では、まず最初に京都九条病院関節スポーツ整形外科部長の四本忠彦医師からの現在の活動状況の報告に続いて、京都九条病院リハビリテーション部の理学療法士・東武史係長が「成長期のケガ予防に役立つストレッチング」と題して講義。

成長期の体の状態とスポーツに必要な能力の発達時期の関係、主なスポーツ障害や野球やテニス、サッカーなどそれぞれの競技に伴うケガについて具体的に説明し、さらに、そうした障害やケガをしにくい体づくりに役立つウォーミングアップやクーリングダウン時のストレッチングを紹介しました。その後、K・S・M・A・R・T が作成した自己トレーニングメニューに従ってストレッチを実践、互いにポイントを確かめ合うなどして楽しく体を動かす、会場は和やかな雰囲気。最後の質問時間には、参加者の方々から日頃悩んでいることや効果的なトレーニング法など多数の質問が時間いっぱいまで続きました。

K・S・M・A・R・T は、皆さんにスポーツ活動に関する正しい知識を身につけていただけるよう、これからも「コンディショニング教室」や「スポーツ栄養教室」などを定期的に開催していく予定です。アスリートの方ももちろん、スポーツ愛好家の方もぜひご参加ください。



医療法人同仁会(社団) 京都九条病院 〒601-8453 京都市南区唐橋藤屋町10 TEL. 075-691-7121(代)

医療法人同仁会(社団) 介護老人保健施設 マムフローラ 〒617-0853 京都府長岡京市奥海印寺奥ノ院25-2 TEL. 075-958-3388(代)

医療法人同仁会(社団) 介護老人保健施設 マムクオーレ 〒601-8326 京都市南区吉祥院南落合町40-3 TEL. 075-691-7756(代)

医療法人同仁会(社団) 介護老人保健施設 マムクオーレII 〒601-8453 京都市南区唐橋藤屋町38 TEL. 075-694-6956(代)

医療法人同仁会(社団) 京都九条病院 訪問看護ステーション・マム 〒601-8454 京都市南区唐橋藤屋町16 TEL. 075-691-3820(代)

医療法人同仁会(社団) 京都九条病院 訪問リハビリテーション 〒601-8453 京都市南区唐橋藤屋町10 TEL. 075-694-6944(代)

医療法人同仁会(社団) ヘルパーステーション マム 〒601-8453 京都市南区唐橋藤屋町38マム・スクエア内2階 TEL. 075-694-6922(代)

京都市唐橋地域包括支援センター 京都市唐橋地域包括支援センター介護予防支援事業所 〒601-8453 京都市南区唐橋藤屋町38マム・スクエア内1階 TEL. 075-694-6222(代)

医療法人同仁会(社団) 居宅介護支援マムステーション 〒601-8453 京都市南区唐橋藤屋町38マム・スクエア内2階 TEL. 075-694-6990(代)

医療法人同仁会(社団) ショートステイ マム 〒601-8453 京都市南区唐橋藤屋町10 TEL. 075-691-7867(代)

医療法人同仁会(社団) 同仁会クリニック 〒601-8453 京都市南区唐橋藤屋町30 TEL. 075-691-7786(代)

医療法人同仁会(社団) 同仁会クリニック(併設) 同仁会疾病予防研究所 〒601-8453 京都市南区唐橋藤屋町30 TEL. 075-691-5070(代)

京都九条病院(提携)・同仁会クリニック(併設) メディカルフィットネスクラブ SHIN-SHIN 〒601-8453 京都市南区唐橋藤屋町30 TEL. 0120-558-756



