

# Sankka

讃歌  
冬号

京都九条病院 Communication Book

◎特集① 理事長に聞きました。

高齢者の方々が

安心して暮らし続けられる

まちづくりを進めています

「地域包括ケアシステム」で、高齢者の暮らしをサポート

◎特集② 整形外科主任部長に聞きました。

加齢に伴う健康障害を予防する

新しいトレーニング法を開発

シニア版タバタトレーニング

◎コミュニケーション広場

○健康は毎日の食事から「医食同源」講座(第35講目)

○地道にコツコツ「健康運動」講座(第14講目)

○ドクターの「プライベート拝見」数珠つなぎ(第66弾)

○私の病院自慢あれこれ(第66回)

◎院内活動のご紹介!!

○バレーボール部



院長 松井淳琪



理事長 松井道宣

vol.67  
2025 Winter  
冬号

## 特集

1

理事長に聞きました。

# 高齢者の方々が 安心して暮らし続けられる まちづくりを進めています

「地域包括ケアシステム」で、  
高齢者の暮らしをサポート



医療法人同仁会(社団)理事長  
一般社団法人京都府医師会 会長

松井 道宣

## 日本が直面している「超高齢社会」という現実

今、日本は超高齢社会を迎えました。2025年、団塊の世代が75歳以上となり、2040年には団塊ジュニア世代が65〜70歳となって高齢者人口がピークを迎えます。さらに、2054年には日本の人口が1億人を下回り、その後75歳以上の割合が4人に1人という「超・超高齢社会」になると予測されています。

少子化が問題となって以来、国を挙げて出生数の増加を図っていますが、人口減少のスピードを緩めるほどの効果は出ていません。それどころか、2024年の京都の合計特殊出生率から推察すると、人口減少はさらに加速する可能性があります。では、高齢者が増え若い世代が減る少子高齢化社会は、なぜ問題なのでしょう。まず、働き手が不足するため、医療や介護の現場では人手が足りなくなります。代わりに外

国人労働者を雇って補おうとしても、その人件費は働いている方々が支払う保険料や税金などで賄われるため、働き手が

減るとその財源も不足してしまいます。

ですから、高齢者の方が安心して暮らし続けられ、若い世代の負担も大きくならないようにするためには、社会の仕組みを変えなければなりません。今、その分岐点にあると言えます。

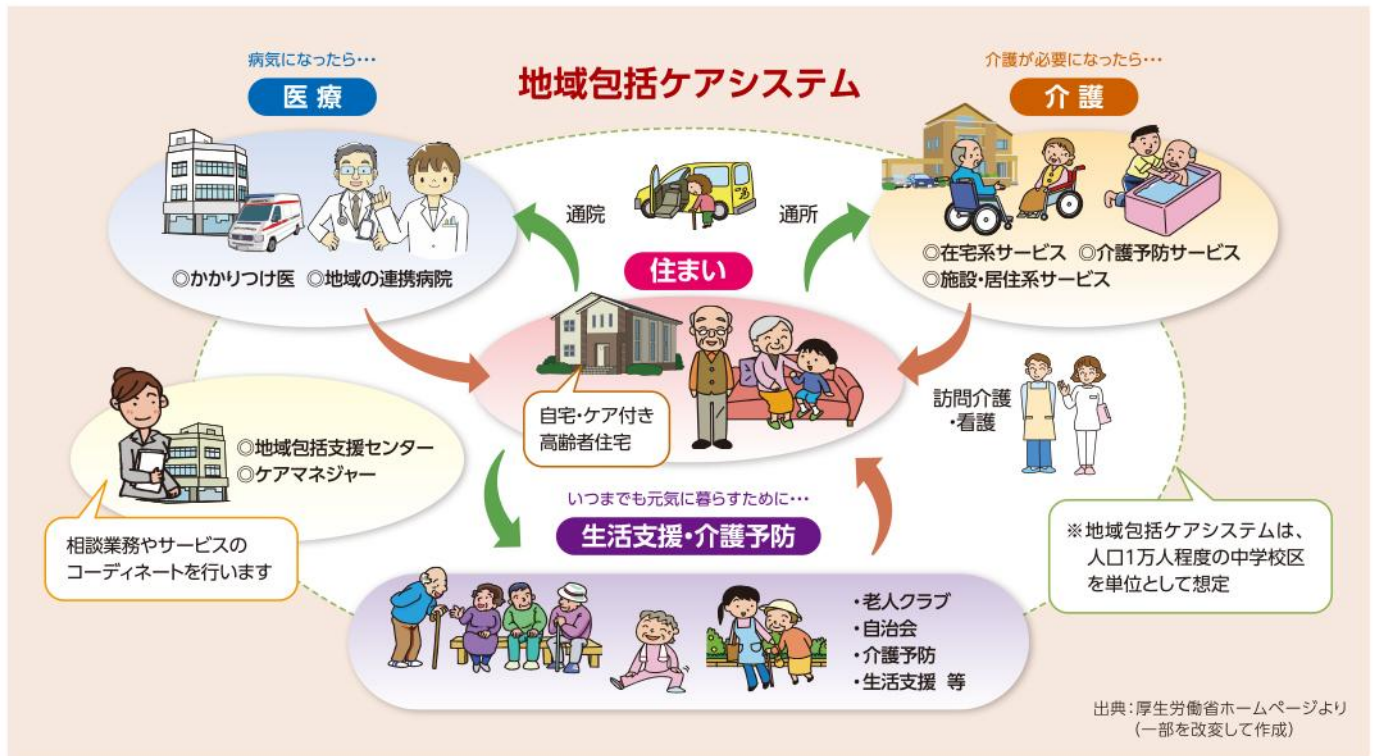
## 高齢者を地域全体で、皆で支えていく仕組み 「地域包括ケアシステム」

高齢者の方が、これからも安心して暮らしていけるように進められているのが、「地域包括ケアシステム」です。

これは、高齢者が住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、「住まい」「医療」「介護」「予防」「生活支援」が切れ目なく一体的に提供される仕組みです。この仕組みを機能させ、高齢者を地域全体で支えていく、皆で支えるまちづくりをしよう、というのがその目的です。

私が子どもだった頃は、家族だけでなくまちぐるみで子どもを見守ってくれる社会でした。

道を歩けば街角の八百屋のおじさんが声をかけてくれるし、近所の人の家でご飯をご馳走になることも珍しくありませんでした。どこの子は元気だとか、どこの子が病气しているとか、地域の皆が気にかけていたのです。言い換えれば、これから高齢の方が増える中で、そういうまちづくりをしましょうという考え方です。



病気になった時は病院に、介護が必要になった時には介護施設に行く、自分に合ったデイサービスやケアを利用するといったように高齢者が一人でも自分らしく暮らしていけるように、医師、看護師、介護職、リハビリ専門職、薬剤師をはじめ多職種の人が関わって、生活支援、介護予防を含むさまざまなサポートをする、そんなまちです。

京都では人口1万人程度の中学校区を単位にして、このシステムを機能させるまちづくりを進めてきました。例えば、京都九条病院のある南区は、システムを機能させる施設が全て揃っています。病院ですぐ治療ができ、介護施設でリハビリテーションが受けられる。また、地域包括支援センターでは生活の相談もできます。独居で身寄りのない方からのお葬式や家・財産に関する相談に、信用できる後見人（弁護士・司法書士等）を紹介するといったサポートまでしています。

私たちは、南区でこのような施設・システムを作り上げてき

ました。京都市には今61ものこうした地域がありますが、まだまだ各地域の住民の皆さんに知られていないのが現状のため、すでに自分の住む地域がそういうまちになっているという認識を持つてもらうことが今後の課題です。

### あなたの健康を見守る、身近な存在 「かかりつけ医」

この「地域包括ケアシステム」を機能させていくには、病気になった時に診てもらえる「かかりつけ医」が必要不可欠です。

ところで、皆さんは「かかりつけ医」ってご存知ですか。ではどういう医師が「かかりつけ医」なのでしょう。

私のところに受診に来られる患者さんに「先生が私のかかりつけ医ですか」と質問されることがあります。「自分のかかりつけ医は誰なのか」と悩んでいる人も少なくないでしょう。

「かかりつけ医」とは、「なんでも相談できる上、最新の医療情報を知り、必要な時には専門医、専門医療機関を紹介でき、身近で頼りになる地域医療、保健、福祉を担う総合的な能力を有する医師」と定義されています。つまり、住まいに近く、何でも相談しやすい医師が自分の「かかりつけ医」ということになります。では、内科、整形外科、眼科、耳鼻科、産婦人科、どの科の医師が良いのでしょうか？

実は、「かかりつけ医」とは、先の定義にあるような能力を持つ医師のことですから、どの科の医師でも良いのです。今、医師会では専門に関係なく、全ての科の医師が研修を受けて、さまざまな知識・能力を身に付け、皆さんを支える準備をしています。

それでは、普段あまり病院に

行かない人にはかかりつけの医師はいないのでしょうか。

そうではありません。病気になるって初めて受診すると、その担当医師が「かかりつけ医」となり、医師からすれば「かかりつけ患者さん」となります。

また、かかりつけの医師は一人に絞る必要ありません。高齢になれば、あちこちの機能が衰えますし、たくさん診療科にかかっている方も多いでしょう。そうした場合は、全てが自分の「かかりつけ医」なのです。

京都府医師会は、どの医師も「かかりつけ医」であると考えています。それぞれが相談しやすい医師に受診してください。そうすれば、その医師がその専門でなかったら今の状態に合った専門医につないでくれます。

このように、患者さんを全ての医師で診ましようというのが、「地域包括ケアシステム」における「かかりつけ医」機能です。地域の医師の皆さんとともに、この仕組みをより良いものにしていきたいと思っています。

## 「患者さん」を守り、「かかりつけ医」をバックアップするシステム

京都には、在宅療養中の高齢者（65歳以上）を対象とした「在宅療養あんしん病院登録システム」があります。

これは、あらかじめ在宅療養あんしん病院に必要な情報を登録しておくことで、在宅療養中の高齢者が体調を崩し、在宅での対応が困難になった時に、スムーズに受診し、必要に応じて入院ができるシステムです。

在宅で暮らす高齢者は、調子が悪くなった時、「かかりつけ医」に診てもらうわけですが、その医師が不在の場合などにも、見守ってもらえます。

これも「地域包括ケアシステム」の一環で、しっかりと患者さんを守るとともに、「かかりつけ医」の方々も安心できるバックアップシステムです。現在、京都の134の病院が参加しており、京都九条病院もその一つとして機能しています。

「在宅療養あんしん病院登録システム」には、これまでに約1万7000人の方が登録されています。「かかりつけ医」もしくは「ケアマネジャー」が登録の窓口となっていますので、希望される方は相談してください。

これまで、病院という施設の中で、医師や看護師、薬剤師などが高齢者を治療・サポートする体制だったものが、「地域包括ケア

システム」が機能することで、自宅で療養している高齢者を、病院の中にいるように治療・介護・サポートしていくという体制となり、高齢者の方が安心して暮らしていける、そういうまちづくりが、着々と進んでいるのです。

京都九条病院は、この「地域包括ケアシステム」を機能させ、

「ここに住んでいて良かった」と安心してもらえるよう、職員一同、これからも真摯に取り組んでいきます。

## 在宅療養あんしんネットワーク



### 在宅療養あんしん病院とは

ご利用者（高齢者）が在宅療養を続けるのが一時的に困難になったとき、かかりつけ医に相談の上、入院できる病院

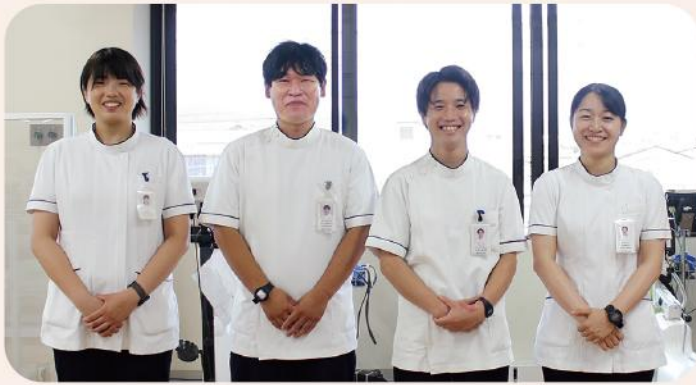
### かかりつけ医とは

住み慣れた地域でご利用者（高齢者）の診療を行い、医療、介護、福祉との連携に取り組む医師（「地域で取り組んでいる診療所及び病院の医師」を含む）

### 在宅チームとは

在宅療養を日常的に支えており、「入院中から在宅生活への復帰」に向けた支援を行うメンバー

出典：京都地域包括ケア推進機構ホームページより一部（イラスト）を改変して作成

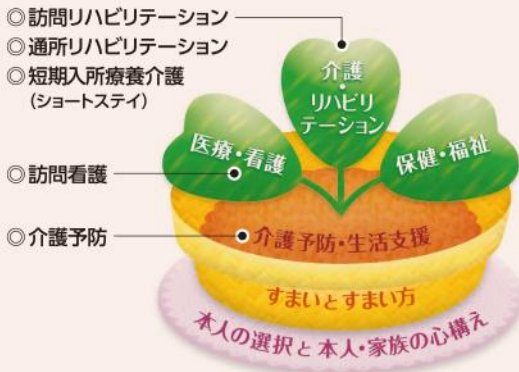


◎京都九条病院 訪問リハビリテーション



◎京都九条病院 訪問看護ステーション・mam

## 「地域包括ケアシステム」を支える 私たちの医療サービス



「地域包括ケアシステム」の構成要素

わたしたち同仁会グループでは、

「地域包括ケアシステム」の

健康に関するすべてをサポートできる機能を備え、

南区における同システムの中核的役割を果たしています。

ここでは、実際にシステムを担っている

5つの機能の役割や働きについてご紹介します。

※左図は「地域包括ケアシステム」の5つの要素について植木鉢に例えた構成図  
出典：平成28年3月 地域包括ケア研究会報告書より(厚生労働省)

ご自宅での不安を軽減し、安寧な暮らしを守ります  
**「訪問看護」**

訪問看護師は「地域包括ケアシステム」の中で医療分野のハブ的役割(つなぎ役)を担っています。地域で療養生活を送られている方々の医療処置や健康状態の管理、日々の生活のサポート、そして精神的なケアを行います。例えば病院からの薬はちゃんと飲んでいらずなのに何故か余ってしまう、なんとなくしんどいので誰かに相談したい、インスリン注射を自分でできるか心配、など、自宅で過ごされる方はいろいろな不安を抱えながら治療療養をされています。住み慣れた家で自分らしく過ごしたい、大切な家族と一緒に暮らしたい、この想いがあるからこそ多少の不安があっても自宅を選択されるように思います。そんな時の不安を少しでも軽くするために「訪問看護」を利用できます。訪問看護を利用すれば、薬が処方通りに飲めているか確認したり状況に応じて薬を整理するなどの工夫を一緒に考えられましても可能です。定期的な訪問して体

調を観察するので、体の変化にいち早く気付くことができ、さらにご本人の身体の動きに応じた入浴援助のケアなども提供できるので、ご家族の介護負担の軽減にも協力できます。他にもストマ(人工肛門)ケアや褥瘡(床ずれ)の処置、留置尿道カテーテルの管理など、お手伝いできることはいくつもあると考えています。

実際の生活の場で服薬、治療、介護等の工夫を一緒に考えるからこそ実践可能な方法を見つけることができる訪問看護は、ご家族、地域との関わり、住まいの特徴等も含め実情を捉えた包括的な看護を提供できる事も特徴です。

訪問看護は看護ケアに関わる事だけではなく、状況により主治医やケアマネジャー、訪問リハビリやヘルパーなど他職種と連携して利用者さん中心の生活を守っています。

◎**同仁会からのお知らせ**  
当グループの訪問看護ステーション・mamでは24時間対応ホットラインを設けており、いつでも相談していただけます。



◎介護老人保健施設 マムクオーロ



◎京都九条病院 通所リハビリテーション

## 「訪問リハビリテーション」

日常生活での自立を促し、その人らしい暮らしを  
 「地域包括ケアシステム」が機能していくためには、さまざまな生活課題を「自助（自分自身のケア）・「互助（町内会・ボランティア活動などの地域活動支援）・「共助（介護保険サービス）・「公助（社会福祉などの行政サービス）」の4つの助け合いによって解決していく取組みが必要となりますが、そのなかの「互助」と「共助」をつなぐ重要な役割を果たしているのが訪問リハビリテーションです。

リハビリ専門職のスタッフが自宅を訪問し、基本的な生活動作（食事・トイレ・入浴など）、手段的日常生活動作（買い物・調理・洗濯など）の練習を通して心身の機能維持・向上を支援し、在宅生活の質を高めるとともに、外出や地域活動への参加、趣味の再開などを支援し、「その人らしい暮らしの再構築」をサポートしています。外出促進支援は、高齢者の閉じこもりによる精神的な落ち込みの防止やご家族の負担を軽減することにもつながります。

また、介護予防や廃用症候群

（安静にすることで心身機能が低下する状態）の防止も役割の一つで、筋力低下、認知機能低下を予防するために、定期的な運動指導や生活環境の改善を支援します。

訪問リハビリテーションには、高齢者の生活の様子がしっかりと把握できることから、生活環境の

## 「通所リハビリテーション」

改善を提案しやすいという利点があります。日々の暮らしの中で、どこを改善すれば良いのか、どうすれば介助するご家族の負担が軽減されるのかなど、ご家族とともに考えて工夫したり、身体機能の変化に応じて介護用品介助設備の導入を検討するといった対応ができます。また、生活の場で接することで、ご家族も相談しやすいため、その都度適切なアドバイスをしています。

より生活機能を維持・向上させるために

共助（介護保険サービス）の二環として在宅生活の維持と地域とのつながりを支えることを目的として、医療的管理と安全な支援体制のもと、生活機能の維持向上、社会参加と「その人らしさ」の支援（地域活動への参加や趣味の再開）、生活の再構築を支援しているのが通所リハビリテーションです。



設備の整った施設の中で、より集中してリハビリテーションを行い、心身の機能回復・維持を重点的に図るとともに、利用者

が社会参加し、「その人らしい暮らし」を取り戻せるようにサポートを行うのが役割です。かつては利き手が動かなくなると、字が書けないから社会復帰は難しいとされてきましたが、現在では、残された手でパソコンを使えば字も書けますし、仕事もできるといったように、どうすればその人が以前のような生活ができるかを考え、残された能力をより良く伸ばす方向で支援を行っています。

通所リハビリテーションでは、必ず医師が立ち会い、利用者の診察を行うとともにどれくらい

◎介護老人保健施設 マムクオーロII



◎介護老人保健施設 マムフローラ



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、トータルヘルスクエアを進めます。
- 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。



の運動をして良いか、どれくらいの状態になったら止める必要があるかを判断しています。

同仁会グループでは、こうした通所リハビリテーションを3つの介護老人保健施設と京都九条病院で行っています。介護老人保健施設では、送迎・入浴サービス付きでリハビリテーションを提供していますので、機能回復維持にとどまらず、ご家族のレスパイト（介護からの一時的な休息）の機会としても役立てていただいています。

介護を行うご家族が、安心して休息ができるように  
**「短期入所療養介護（ショートステイ）」**

短期入所療養介護（ショートステイ）の役割は、介護をしているご家族の負担を軽減し、安心して休息する時間を確保すること、集中的なりハビリテーションの実施です。

自宅ではつい自分に甘くなりがちで、心身機能が落ちてしまっている方も少なくありません。

介護が必要になる前に、心身の機能低下を防ぐ

**「介護予防」**

高齢者の方々に介護が必要なく暮らしてもらえるように、当グループの疾病予防研究所にて介護予防を行っています。

ん。ショートステイは、しっかりとリハビリテーションによって機能回復を図る有効な機会としても機能しています。

当グループの介護老人保健施設では、安心してご利用いただけるショートステイを受け入れていきます。ご利用を検討される方は、どうぞご相談ください。

医師による診察を行い、変形性膝関節症や糖尿病などの疾患がある方、将来的に要介護になる可能性がある方を対象に、個々の状態に合わせた運動プログラムを提供し、心身の健康を総合的にサポート。要介護状態になるリスクを減らし、健康で活動的な生活を長く続けられるよう支援しています。

私たちは、これからも「地域包括ケアシステム」をしっかり支え、高齢者の方々に安心して暮らし続けていただくためのサポートを行って参ります。

◎ 疾病予防研究所



加齢に伴う健康障害を予防する  
新しいトレーニング法を開発

シニア版タバタトレーニング

京都九条病院  
整形外科主任部長

渡邊 信佳



Nobuyoshi Watanabe

運動機能の強化だけでは、超高齢社会に対応できない

私は膝関節の専門医として、人工関節の手術をはじめ膝の治療・リハビリに30数年携わっています。ここ数年は、こうした

膝の治療・リハビリに加えて、「腰が曲がってしまった、歩くスピードが遅くなってきた」と訴える高齢者の方が増えたことから、通所リハビリの患者さんにロコモーショントレーニング(通

称ロコトレ)の指導も行ってきました。

ロコトレは転倒予防・骨折予防のために、「骨、関節、筋肉などの運動器」を鍛えるトレーニングで、取り組んだ患者さんたちは膝だけでなく腰や姿勢がよくなるなど、歩く機能の維持・改善が見られます。

リハビリスタッフの協力で、高齢者が取り組める運動に

タバタトレーニングは立命館大学の田畑泉先生がアスリート向けに考案したトレーニング法で、「20秒間、激しい運動をして、10秒間、休憩する」という間欠運動を8セット行うものです。

給機構を同時に鍛えることができる、超効率的なトレーニングプログラムとして海外のアスリートにも広く知られています。

4分間という短時間で、「有酸素性エネルギー」と「無酸素性エネルギー」の2つのエネルギー供

田畑先生と共同して、このタバタトレーニングを高齢者のフレイル予防の運動として取り入れてみようということになったのですが、高齢者には「激しい運

入し、さらにフレイルの問題が出てきました。フレイルとは「加齢に伴い身体の様々な機能が低下することによって、健康障害に陥りやすい状態」を言います。心肺機能や持久力が落ちてくるといった問題も出てきて、こうした高齢者のフレイル予防には、ロコトレを行って運動機能の強化を図るだけでは少し足りないのではないかと思っていたときに、出会ったのがタバタトレーニングでした。

「動」というのが難しい。そこで、京都九条病院リハビリテーション部のスタッフの全面協力を得て、80歳くらいの高齢者の方でもできる形に改変したプログラムを開発することになりました。

まず、比較的強度が高く、大きな筋肉を動かす運動で、高齢者でもできる運動とはどんなものか。理学療法士や健康運動指導士からの助言をもとに、最終的に、「椅子の立ち座り」運動を採用することにしました。

「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。

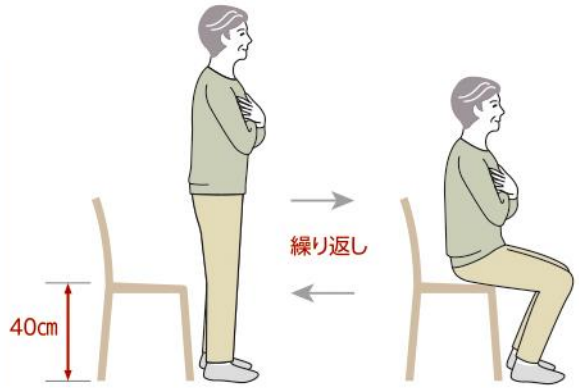
- 1 患者さまは、その社会的経済的地位・国籍・人種・宗教・年齢・性別・病気の種類によって差別されることなく、平等な治療を受ける権利を持っています。
- 2 患者さまは、自由に医療機関を選ぶ権利を持っています。
- 3 患者さまは、十分な説明を受けた上で、治療を受ける権利あるいは治療を受けることを拒否する権利を持っています。
- 4 患者さまは、医療のどの段階においても別の医師の意見を求める権利を持っています。
- 5 患者さまは、医師ならびに医療従事者が患者さまについて知り得たすべての医療上の情報及び個人的情報が保護される権利を持っています。
- 6 患者さまは、いかなる状態にあってもその人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

「患者の義務」に関する宣言

医療は、協働作業であり、患者さまの主体的な参加の上に成り立つものであるため、患者さまには次のような義務があります。

- 1 医療者側に正確な情報を提供するとともに、疾病や医療を十分理解するよう努力する義務があります。医師をはじめとする医療提供者に、自らの心身あるいは生活について必要な情報をできるだけ正確に知らせるとともに、納得するまで質問するなどして自らの疾病や医療について十分理解するよう努力する義務があります。
- 2 医療に意欲を持って取り組む義務があります。検査や治療について、納得し合意した方針には意欲を持って取り組む義務があります。
- 3 快適な医療環境作りに協力する義務があります。すべての患者さまが快適な環境で医療が受けられるよう、病院内での規則と病院職員の指示を守る義務があります。また、社会的なルールを尊重し、他の患者さまの治療や検査、療養生活に支障を与えないように配慮することや、医療費を適切にお支払いいただくことも要求されます。



当院リハビリ部のスタッフと一緒に考案したこの「シニア版タバトレーニング」が、フレイル予防に効果があるのかを検証するため、今年の3月から、実際に通所リハビリの患者さん約20名(平均81歳)の方々に参加していただき、トレーニングを開始しました。

実施に当たっては、安全に配慮し、医師をはじめリハビリテーション部の理学療法士・健康運動指導士らが見守り、参加者を励ましながら、1週間に1回、「20秒間、椅子の立ち座り運動をして、10秒間、休憩する」間欠運動を8セット行う、という形で進めています。

参加者全員の心機能、持久力、運動機能がアップ

具体的には、「椅子の立ち座りを、無理のない範囲でしっかりと負荷を感じるくらいまで20秒間やって、10秒間休憩する」を

8セット繰り返すもので、これを「シニア版タバトレーニング」として、提案することになりました。

これを3ヶ月続けていただいたデータを取ったところ、素晴らしい結果が得られたのです。全員の心機能(必要な血液量を循環させる心臓の能力)、全身持久力(長時間、一定の強度の運動を続けることができる能力)、運動機能がアップしており、これは、私たちだけでなく田畑先生も予想していなかったほどの成果でした。

現在、より確実な結果を得るために、通所リハビリに來られている方にご協力をいただいております。トレーニング参加者を増やし、長期でデータ観察を行っていく予定です。また、膝が痛い人、背中が痛い人など、「椅子の立ち座り」運動が難しい方もおられますので、それぞれの症状に合わせたトレーニング法も考案中です。

さらに、こうした取り組みと合わせて、「シニア版タバトレーニング」を広めていくための方策を田畑先生とともに考えていきたいと思っています。



簡単! 鮭のクリームペンネ

材料(1人分)

1人分のエネルギー/528kcal  
たんぱく質/31.4g、脂質/14.5g、  
カルシウム/262mg、ビタミンD/23.1μg、  
塩分/1.6g

- ◎鮭(切り身)…1切れ
- ◎小麦粉…少々(小さじ1程度)
- ◎こしょう…少々
- ◎小松菜…40g
- ◎しめじ…1/5パック(20g)
- ◎ペンネ…70g
- ◎バター…5g
- ◎水…150ml
- ◎黒コショウ…お好みで
- ◎牛乳…150ml
- ◎コンソメ…4g

- 1: 鮭を一口大に切りこしょうを振って、小麦粉をまぶす。小松菜は3センチ程に切り、しめじも石づきをきり子房に分ける。
- 2: フライパンにバターを入れ中火で熱し、鮭を加えて両面を焼いたら一度取り出す。
- 3: 取り出したフライパンに水とペンネを入れ、ペンネがやわらかくなるまで煮る。(水がなくなったら適宜足す)
- 4: ペンネが柔らかくなったならAと2の鮭、小松菜、しめじを加え混ぜ合わせ、ソースが具にまんべんなく絡めば完成。
- 5: 器にもったら仕上げに黒コショウをふる。

【ポイント】フライパン1つで簡単にできます。牛乳が苦手な方は豆乳を使ってもできます。

●カルシウム…骨や歯の主成分

朝晩の冷え込みで冬の気配を感じる頃となりました。皆さんお変わりなくお過ごしでしょうか。今年の厳しい暑さで、疲れが残っている方も多いかもしれませんが、季節の変わり目は、体を内側から整える良い機会。今回は、体を支える大切な「骨」の健康を保つための栄養についてご紹介いたします。

骨は常に新陳代謝を繰り返しており、その形成にはさまざまな栄養素が関わっています。バランスのよい食事を摂ることが一番ですが、さらに意識して摂りたい栄養素があります。

●ビタミンD…カルシウムの吸収を促進する働きがあります。食事から摂るほか、日光を浴びることで体内でも生成されます。近年日光浴の減少から不足しがちといわれています。

●ビタミンK…カルシウムが骨に沈着するのを助け、また骨からカルシウムが溶け出すのを防ぐ役割も担っています。

「ビタミンDを多く含む食材」サケ、サンマ、きのこ類、卵黄など。

「ビタミンKを多く含む食材」納豆、小松菜、ほうれん草、ブロッコリー、海藻など。

これらの栄養素が十分でないで骨粗しょう症のリスクもあがり、思わぬ骨折の原因にもなります。積極的に摂り入れて、丈夫な骨を維持しましょう。

今回はカルシウム、ビタミンDを手軽に摂れるレシピをご紹介します。

FOOD for HEALTH

健康は毎日の食事から「医食同源」講座

講師: 京都九条病院 管理栄養士 萱原 璃緒  
Rio Kayabara

骨を維持するための栄養とれてますか?



REHABILITATION for HEALTH

地道にコツコツ「健康運動」講座

京都九条病院  
リハビリテーション部

健康的な生活を  
持続するための  
疾病・障がい予防!



今年の夏は記録的な猛暑が続き、外出もままならない日々だったかと思えます。ようやく秋の終わりが爽やかな空気が感じられるようになりました。

さて、今回の健康運動講座では「病気になる前の予防」をテーマに、健康寿命を延ばすための取り組みをご紹介します。

日本は世界一の長寿国として知られていますが、急速な高齢化が進み、2070年には国民の約26人に1人が65歳以上になると予測されています。しかし、平均寿命と「健康寿命」には約10年の差があることを存じでしょうか?

ともに、適度な運動による運動機能・心機能維持が重要ですが、70歳以上の運動実施率は約40%と低い状況にあります。そのため、高齢者でも安全かつ継続的に行えるよう、短時間で効果のある運動プログラムが必要となります。

そこで今回紹介したいのは、当院の整形外科主任部長である渡邊医師を筆頭研究者として行った、高齢者でも簡単に短時間で継続して行えるプログラム「シア版タートルニング」です。方法はとてもシンプルです。

40cmの椅子に座った状態から立ち座りの運動を20秒間行い、10秒間休憩。これを8セット繰り返すだけで、約4分で完了します。

実際にこのプログラムを週1回でも継続することで、心肺機能や体力の向上が確認されています。

「注意事項」  
痛みのある方、圧迫骨折の既往のある方は、相談してから実施してください。

さまざまテクノロジーが進化する現代ですが、最も大切なのは「楽しく、継続して、動く」ことなのかもしれません。ぜひこの機会に、無理なく始められる運動習慣を身に付けてみませんか?





富山を訪れた時の一コマ。家族で過ごす時間が私にとって一番の癒しになっています。

現在、  
子育てに奮闘中  
子どもと過ごす時間を  
楽しんでいます。

FACE  
of DOCTOR

ドクターの「プライベート拝見」数珠つなぎ

整形外科  
竹原 元司  
Genji Takebara



整形外科医として肩・膝関節の患者さんをメインに診察・治療をしながら、近隣の医療施設からの紹介や救急で来られた骨折などの患者さんの治療にも当たっています。手術だけでなく外来での処置、リハビリなども含めて、皆さんに元気に動いていただけるよう手助けができればと考えています。

今、子どもが一歳半。育児にかかる時間が多く、今は子育てが趣味になっています。もともと子どもは好きだったのですが、自分の子どもとなると可愛さが違いますね。大学時代、部活動で取り組んでいたゴルフも子どもに手がかかからなくなるまでお預けです。

休日は、海外の手術トレーニングセンターに出かけて訓練を行う時を

除けば、たいてい家族で過ごしています。近所の公園に行ったり、散歩をしたり、ちょっと長期で休めるときには旅行に行ったり。夏休みは沖縄に、最近は富山や北陸方面を訪れました。食べ歩きも好きで、普段から気になる店をチェックしておいて、妻と出かけています。神戸から引っ越してきて一年半くらいですが、京都にはいろんな種類の飲食店があるので、どこに行こうかとの候補を探すのも楽しみです。

お酒を飲むのも好きなので、将来、子どもと一緒にお酒が飲めたらなあと思いつつ育児に動いています。

LOVE  
my HOSPITAL

私の病院自慢あれこれ

京都九条病院のいいところ。  
こんなところがわたしたちの自慢です。

病院のいいところが好き!!

好きな言葉 favorite word

「挨拶」

中西 潤  
医療技術部  
臨床工学技士



当院の透析センターは規模が大きすぎないため、患者さん一人ひとりにしっかり向き合うことができます。そのため親しい関係になることも多いですが、医療者としての立場をしっかり守って対応できるよう心掛けています。現在、透析のほか心臓カテーテル検査や心臓ペースメーカーのチェックにも携わっているのですが、先輩たちに気軽に質問できるので、とても勉強になります。もっと幅広い知識を身につけて、周りに頼られるような技士になりたいと思っています。

好きな言葉 favorite word

「感謝」

石井 晴希  
看護部  
4階病棟



先輩の優しく丁寧な指導が素晴らしい。私が入職したのは、ちょうどコロナ禍で病院も切迫した状況にあった時期。先輩たちもすごく忙しくて、自分自身のことまで精一杯なのに、1年目の私たちに時間をとって丁寧に教えていただきました。おかげで今の自分があると感謝しています。指導する立場になって、私も先輩方と同じように、できるだけ丁寧に指導することを心掛けています。これからも、患者さんの不安を少しでも和らげるような看護をしていきたいですね。

好きな言葉 favorite word

「精励恪勤」

山元 涼子  
リハビリテーション部  
理学療法士



リハビリ部はスタッフ皆が勉強熱心。先輩が若手に学びたい内容を聞いて勉強会を企画し、向学心を後押ししているため、若いスタッフも少しずつ自立しています。急性期の患者さんが家に戻られるまで一貫して支援できるのも当院ならではの。患者さんの話を傾聴して信頼関係を築きつつ計画を立てて、できることできないことを医師や周囲のスタッフに助言を仰ぎながら判断し、リハビリを行っています。安心して在宅生活に戻っていただくことが私の目標です。

好きな言葉 favorite word

「日進月歩」

小西 琢充  
事務部 医事課



スタッフの方々が優しく、雰囲気の良いのでとても働きやすい職場です。昨年11月に入職して1年弱。現在、周りの皆さんに教わりながら入院業務について勉強している最中。業務初心者から教えるのは手間だと思うのですが、皆さん丁寧に指導して下さるのがありがたいですね。難しい仕事を覚えていくのは大変ですが、その分、やりがいもあります。向上心を持って、これからもどんどん新しいことを学び、オールマイティな職員になれたらと思っています。

# 京都私立病院協会 第44回病院対抗バレーボール大会で、 決勝大会に進出!!



京都九条病院のバレーボール部は、京都府知事杯争奪 京都私立病院協会 第44回病院対抗バレーボール大会に出場しました。

7月に京都府立山城総合運動公園で行われた予選ブロックでは、25チームが熱戦を繰り広げる中、見事1位で通過。9月には京都市横大路運動公園体育館で行われた決勝大会に臨みました。

決勝大会では、緊張感の漂う中で1回戦を突破し、2回戦へと駒を進めました。惜しくも準決勝進出はなりませんでしたが、最後まで全員が力を出し切り、笑顔で試合を終えることができました。

当日は多くの職員の方々が応援に駆けつけてくださり、会場

に響く温かい声援がチームの背中を力強く押ししてくれました。当院のバレーボール部は、看護師、リハビリ職員、医師など、さまざまな職種の職員が所属する多職種混合チームです。今回の大会を通じて、改めて「チーム力」の大切さを実感しました。

練習を重ねる中で、各メンバーの役割が明確になり、各自の能力を最大限に引き出すことができました。特に、コミュニケーションや協力体制の構築が、チーム全体のパフォーマンスを向上させる鍵となったことは、業務でも同様です。それぞれが自分の役割を認識し、連携を図ることにより、より良い成果を生むことができると確信しています。

来年の大会では、今年の経験を糧に、さらにレベルアップしたプレーで上位進出を目指します。これからもチーム一丸となって練習に励んでいきますので、引き続き温かいご声援をよろしくお願いいたします。

KYOTO KUJO HOSPITAL  
Volleyball Team  
女性・男性ともに  
新入部員大募集  
いつでも参加OK!!



医療法人同仁会(社団) **京都九条病院** 〒601-8453 京都市南区唐橋羅城門町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 京都市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 075-691-7755(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 京都市南区唐橋羅城門町38 TEL 075-694-6655(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 京都市南区唐橋羅城門町16 TEL 075-661-3820(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 京都市南区唐橋羅城門町10 TEL 075-694-6644(代)

医療法人同仁会(社団)  
ヘルパーステーション マム  
〒601-8453 京都市南区唐橋羅城門町37番5-2京都市メディカルビル東館2階 TEL 075-694-6622(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 京都市南区唐橋羅城門町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 京都市南区唐橋羅城門町37番5-2京都市メディカルビル東館2階 TEL 075-694-6699(代)

医療法人同仁会(社団)  
保育所 まむまむ  
〒601-8453 京都市南区唐橋羅城門町38マム・スクエア内1階 TEL 075-694-6680

医療法人同仁会(社団)  
同仁会クリニック  
〒601-8453 京都市南区唐橋羅城門町30 TEL 075-691-7766(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 京都市南区唐橋羅城門町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 京都市南区唐橋羅城門町30 TEL 0120-558-756