特集
① 「フレイル」高齢期の虚弱に注意しましょう！
② 第10回せいほうアカデミー実践研究発表会が開催されました
理事長からのメッセージ 02

特集1 Special Feature.1
「フレイル」高齢期の虚弱に注意しましょう! 03

特集2 Special Feature.2
第10回せいほうアカデミー実践研究発表会が開催されました。 05

健康増進施設「アクアスポーツ」
スポーツジムを利用して効果的に筋力アップしましょう！ 07

新任医師紹介 08

うまいもん探訪 ● モノイレカフェ 09

素敵なインタビュー
● ええまち比也野里 会長 藤井 琢己さん 10

おいしい健康レシピ
● だしみで飲み干せる美味しいさっぱり鶏だんご塩鍋 11

■お詫び
前号（No.66秋号）の特集1「胃がん、大腸がんを早期発見するために」の健康管理センターオプション表に誤りがございました。誤）胃部X線検査￥12,000、内視鏡検査（胃カメラ）￥4,800 → 正）胃部X線検査￥4,800 内視鏡検査（胃カメラ）￥12,000

大変申し訳ございませんでした。

今回の表紙写真

フクロウは苦労知らずで不老長寿、学力向上にご利益があるといわれています。ギリシア神話では知恵の女神の使い。
健康寿命は自身で延ばす！

正峰会グループ 理事長 大山 正

WHO（世界保健機構）の統計によれば、日本人の平均寿命は84歳で、世界最長寿命。80歳を超えたのは戦後の昭和22年ですから、いまだ急速な延命方といえます。そこで少し気になるのは、寿命の男女差です。断トツの87歳で世界一の女性に比べ、男性はおよそ80歳で8位。これには生物学的な要因だと思われていますが、いずれにせよ、日本人的健康寿命は低いです。社会保険と税の体改革といわれながらも先行き不透明な今、厚生労働省の調査は新産業の創出と健康増進に向けた取り組みが進み、生活環境は改善され、健康寿命は延ばすことが可能ですか。

下図のように平均寿命と健康寿命との差は、平成28年で男性8.93年、女性12.4年となっています。今後、平均寿命の延伸に伴い、こうした健康寿命との差が拡大すければ、個々人の生活の質の低下ともに医療介護の社会保険と介護予防などで不健康な期間を短縮することが可能となります。その逆に、人間らしい活動ができ、その人らしい生活を謳歌することができるのです。

資料：平均寿命（平成25年）は、厚生労働省「平成25年労働生態証」
健康寿命（平成25年）は、厚生労働省労働基準局健康寿命増進対策委員会第2回健康日本21（第2次）推進専門委員会
自立
- 慢性的な低栄養

脆弱「フレイル」
- 転倒
- 低栄養
- 咀嚼能力の低下
- 識知症
- うつ
- 閉じこもり

要介護

Q 「フレイル」とは？

フレイルとは、高齢者の身体機能や認知機能が低下して脆弱な状態のこと。2014年に日本老医学会が提唱した言葉です。フレイルの状態を経て要介護状態になるといわれています。筋肉が減ることを「サルコーピア」といいます。フレイルは身体的な脆弱だけでなく、認知機能の低下や、貧困や独居といった社会的な要素も含みます。（図1）

フレイルチェックリスト
次の項目のうち3つがあたればまったら、フレイルの疑いがあります。あなたは大丈夫でしょうか？
□ 体重減少量（日本人の体格だと、1年間で2〜3kg減っていたら要注意）
□ 最近、以前よりも疲れやすくなった
□ 筋力の低下（例えば、買物で2リットルのペットボトルなどを運ぶのが大変になった）
□ 歩くのが遅くなった（横断歩道を青信号の間に渡るのが難しくなった）
□ 身体の活動性の低下（最近、趣味のサーカルに出かけたりしなくなった）

（図2）

慢性的な低栄養
食事量が減ったり、栄養のバランスが崩れると体力や筋力が低下します。そうなると外出がおろそかになり、活動性が低下します。買い物に出たり、人と交流する機会が減り、さらに低栄養になつて、筋力低下が進み、判断力や認知機能の低下をまねきます。これをフレイルの悪循環といいます。（図2）

Q 「フレイル」の原因は？

フレイルサイクル
- サルコーピア
- 筋肉量の減少
- 身体機能の低下
- 動けない・動くのがおっくう

ラ・フレイル高齢期の虚弱に注意しましょう！
栄養
しっかり食べよう
健康長寿の
3本柱

体力
しっかり
体を動かそう

社会
外出・交流を
楽しめる

Q
「フレイル」を
予防するには？
これまでは加齢が原因とされてきた
が、認知症や骨粗しょう症の治療
や研究が進んだことで、フレイルを早期
に発見し、適切に対応すれば再び元気
を取り戻し、健康寿命を延ばすことが
可能といわれています。フレイル予防の
基本はなんといっても「運動」と「食事」
です（注意：持病のある人は必ず主治
医に相談して下さい）。

運動
筋肉を増やすためには、有酸素運動
が必要となります。電車・バスの下車
が6,000歩を継続しましょう。ま
たスポーツクラブなどで専門のトレーナー
の指導のもと筋肉トレーニングをこな
すのも効果的です。

例：体組成計
では、筋肉量の測定
に必要な効果
的な筋肉トレ
ーニングをアドバイ
スをいたします。

食事
バランス良く食べることが大切です
が、野菜や果物、魚、大豆、乳製品、チーズなど大
きなものは摂取しましょう（図3）。

また社会との関わりが薄れると、
日々の活動量や、健康維持への意欲が
低下してしまいます。社交活動の低下
は、体の衰えの始めまりの目安となります
予防になります。
せいほうアカデミーとは正峰会グループの事業所が、さらなるお客さまサービス向上をめざし、1年間実践した成果を発表する研究大会です。今年はプレゼン方式の発表部門に10部署、パネル展示部門に9部署が参加しました。

発表部門では、特別養護老人ホームオーベリーー施設サービス部の取り組み「私そろそろ、帰らせていたきます～地域生活の維持をめざして～」が、パネル展示部門では、さんなん桜の里の「パースデーランチの取り組み～お客さまにもっと寄り添ったパースデーランチを～」が最優秀賞を受賞いたしました。両部署の取り組みについては次ページで紹介いたします。

せいほうアカデミーは今年で10回目という節目の開催で、医療と介護すべての事業所が「地域とともに」を大会テーマに取り組みました。入院医療や施設生活から在宅療養へと大きく方向転換する「地域包括ケアシステム」の推進が叫ばれている現在、人口が減っても住み慣れた地域での暮らしを守るための勉強会や話し合いが各地で始められています。来年はさらに一歩進んで、地域の皆さまの支え合いの力をお借りし実践した活動成果が発表できるよう取り組んでまいります。

プレゼン発表部門
第1位 オーベリーー
「私そろそろ、帰らせていたきます～地域生活の維持をめざして～」
第2位 統括本部人事部
「地域づくりに繋がる人材確保」
～地域とともに生きる仲間を集める～
第3位 フローラルウィラ垂水
「発想の転換」～時代を見越して～

パネル展示部門
第1位 さんなん桜の里
「パースデーランチの取り組み」
～お客さまにもっと寄り添った
パースデーランチを！～
第2位 ハーベストコート桜丘
「黒田庄で過ごす」
第3位 大山病院 外来透析部門
「お待たせしない挑戦」

特別講演
特別講演では香川県の徳武産業株式会社 十河代表取締役会長にお話しいただきました。タイトルは「感動のオンリーワン企業をめざして」。
徳武産業は、高齢者施設からの「転ばない靴を作ってほしい」という相談から、片方だけ購入ができ、左右サイズが異なるシューズの開発製造に着手。そして累計900万足の介護シューズ「あゆみ」を送り出しました。お客さまの誕生日には職員手書きの手紙を送り、返事の手紙で会社がいっぱいになったエピソードや、損得より善悪で会社経営をしていくことにより社会に貢献したいと十河会長。大きな気づきと感動をいただきました。
目的
特養ではお客様の平均要介護度の重度化が進み地域に出向く機会も減っている。地域との絆を維持することを目的に取り組んできた事例とその効果について報告。

事例紹介
ひきこもりがちだったお客様の居場所と役割を守り取り組んだ事例と、元地元の方との交流をきっかけに身体状態の向上がみられた事例を紹介。

結果
「居場所と役割」ができでお客様の帰宅願望も解消され、日常生活にも意欲的となった。また新たな地域との関係を築き交流されで脳が刺激され、ご本人の気持ちも前向きになった。

考察
お客様の「その人らしさ」を尊重するためには、今後ますます地域の方に気軽に立ち寄っていただける「集う場」「つながりの場」をつくることが重要。施設入居によって「在宅生活」ができなくなっても、住み慣れた地域や施設近隣との「関わりや信頼関係」を維持できるよう、施設や職員が橋渡し役となってお客様の「地域生活」の維持をめざしていきたい。

目的
お客様の誕生日に食べたいものを1品提供し、お祝いをする活動を、昨年から継続して実施しているがマンネリ化している。もう一度お客様に寄り添ったバースデーランチとはどんな食事かを見直してみることを目的にした。

方法
一番食べたい料理には特別な思い出があるはず。お客様の歴史を知り食事を再現することで、ご本人やご家族さまとの思い出を共有することができれば寄り添えることができるのではないかと、じっくり時間をかけて聴き取りをおこなう。

結果
フロアになってお客様と接し、名前と顔が一致することでお客様への配慮や盛り付ける意識に変化が生じた。いつ、どなたを食べたい料理だったか、誰が作ってくれたかなどを、楽しむに養の話をしてくれる姿は、普段あまり接することのない営業課員にとっては新鮮で有意義な時間をでした。

今後の課題
お客様に提供した食事内容や、聴かせていたエピソードを1冊にまとめ、寝たきりの方や認知症の方などコミュニケーションが困難な方にも、年代や地域柄などを考慮して思い出す1品を提案していきたい。
スポーツジムを利用して効果的に筋力アップしましょう！

今号特集①でも取り上げられた「フレイル」。予防するためには筋肉量の維持向上が重要です。アクアスポーツでは、体組成を測る装置を備え付けており、別途料金（1回100円）がかかりますが、各部位の筋肉量や体脂肪・基礎代謝など身体の情報が測定できます。一人ひとりの筋肉量に合わせたトレーニングプログラムを作成しています。自分の筋肉量の増減を見ながら無理なく継続して運動をし、健康な体を維持していきましょう！

地域交流館アクアスポーツ
〒679-0321
兵庫県西脇市黑田庄町田高313-294
TEL.0795-28-5581
FAX.0795-28-5171
[運営] 株式会社 新緑
ホームページ
http://seihoukai.com/aqua-sports/

新春!!体組成測定無料キャンペーン
実施日/1月10日～15日（6日間限定）
時 間/ 平日 10:15～10:35 各10名
19:00～19:20 各10名
土・日 10:00～10:20 各10名
14:10～14:30 各10名
計120名限定
都合により、測定結果の出張のみとなる場合がございます。
NEW FACE 新任医師のご紹介

健診・訪問診療

富田 誠人 医師
平成28年夏から週4日勤務させていただき、午前の健康管理センター、午後の在宅訪問診療業務を担当いたしております。これまでの経験を生かし、ささやかではありますが皆様のお役に立てばと思っております。

診察日 〈午前診〉木・金・土曜日
〈夜間診〉火曜日

整形外科

下村 隆敏 医師
平成28年9月より骨粗鬆症性圧迫骨折、脊柱管狭窄症、椎間板ヘルニア等の「せぼね」の専門的治療をはじめました。高齢者の寝たきり予防に経皮的椎体形成術BKP、内視鏡下ヘルニア摘出術MED等の低侵襲治療もおこないます。

内科学

内橋 猛 医師
皆様はじめまして、平成28年10月より一般内科医として勤務しております。糖尿病化学療法を中心に、薬剤にも力を入れてやってまいります。地域の皆様に少しでも貢献できるよう頑張ってまいりますので、よろしくお願いいたします。

診察日 〈午前診〉月・金曜日

物忘れ外来

西崎 知之 医師
平成28年12月より第1・3水曜日に「物忘れ外来」担当医として勤務しております。現在高齢化とともに認知症患者数は急増し、65歳以上の4人に1人が認知症とその予備軍であると推定されています。当院では各種検査を実施し、即日診断をおこないます。

診察日 第1・3水曜日 〈午前診〉10:00～12:00
*1月のみ1/18(水) 〈午後診〉13:00～17:00

解けるとスッキリ！脳力クイズ 脳トレ

クイズには、知識より「ひらめき」のほうが重要です。いったん考え込むとすぐには解けないかもしれませんので、答えを見る前にできるだけ見方を変えて考えてみてください。

Q1 3リットル入るバケツと、5リットル入るバケツがあります。これらを使って4リットルの水を測るにはどうすればよいでしょうか？（ヒント：バケツの水は注ぎ足すことも、空にすることもできます。）

A1 5リットルのバケツに入れた水を、3リットルのほうに溜タンになくなるまで移す。

Q2 下のイラストのように駐車場に車が1台停まっています。駐車されているところだけ数字が見えないのですが、はたしてどんな数字が隠れているのでしょうか？

A2 87 この問題は、香港の小学校の入試問題そうです。上下逆さまに見ると「86.87.88…」という順番になっています。
モノイレカフェ
Vol.12

木造請負工事の吉竹宏泰さんとパン菓子職人の麻衣子さんご夫婦は、いくつかの木工手芸や工芸品を手がけており、その中で最も有名なのが「モノイレ」です。モノイレは、地元の農家から採れた新鮮な野菜を元にした料理で、一部の食材は自家製のパンを用いています。吉竹さん夫妻は、地元の食材を活用した料理が地域の食文化を守ることに興味を抱いており、季節ごとに料理を変化させています。

モノイレカフェ
〒669-2827 兵庫県神戸市垂水区
TEL:079-506-2418
営業時間:月~金:11:00〜16:30(LO)
※冬季休業あり、HPなどでご確認下さい

モノイレの手作り木工玩具
素敵なインタビュー

「ええまち比野里」が生まれた経緯を教えてください。
「ええまち比野里」の活動を教えてください。

現状の課題はなんでしょうか。

方向性を教えてください。

「ええまち比野里」がめざす

今後の活動をどう考えられますか。

リスクについて考えることは大変だと思いますが、どんな地域全体としているのか、地域の文化を大切にしたいと思っています。

地域全体が互いに助け合い、夢が芽生える地域になる

こんなインタビューにして、地域のコミュニティの運営もされている水準から日防の10:00〜15:00まで営業

気憐いっぱい比野里野号で定期的な巡回販売と販売をおこなう
おいしい 健康レシピ

たしまで飲み干せる 美味しいさっぱり 鶏だんご塩鍋

作り方

材料（4人分）
- 鶏ももミンチ...400g
- ニンニク......1片
- 生姜......1かけ
- ごま油・胡麻......各小じと
- しょうゆ......小じと
- その他재료
- ゴボウ......1/2本
- にんじん......小1/2本
- 大根......5cmくらい
- 白菜......大さじの葉を2、3枚
- 蔥......1本
- 蒜（しめじ、椎茸、えのきなど）
- 1/2パックずつ
- に塩・さすあまあげ......1束
- 2枚
- 基本のスープ
- 水......8カップ（1800mL）
- 醤油......100cc
- だし昆布......10cm
- 清の素......小じと
- コンソメの素・鶏ガラスープの素
- 小じと
- 塩（自然塩）......小じと3
- 胡椒......少々

アドバイス

薄ければ塩を足し、味の加減してください。もしやミルク、鶏だんごだけでも味がうまいです。それから、ごぼうにゆず皮を入れると酸味・風味のどちらにも合いますので試してみてください。
有料老人ホーム「きょうらく」開設

平成28年12月1日に舞鶴市余部下に有料老人ホームきょうらくを開設しました。同時に下記サービスもスタートし、住み慣れた地域で安心して在宅生活を送っていたけるよう手伝いいたします。また、アザレア舞鶴居宅介護支援事業所も同時に転換し、より一層チーム力を高め在宅支援に努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。

■サービス内容
住宅型有料老人ホーム
有料老人ホーム きょうらく（16床） 0773-65-3600

定期巡回・随時対応型訪問介護看護
あんしんケアコールセンター きょうらく 0773-65-3603

訪問介護
ヘルパーステーション きょうらく 0773-65-3601

訪問看護
訪問看護ステーション きょうらく 0773-65-3602

居宅介護支援
アザレア舞鶴居宅介護支援事業所（移転） 0773-65-3366

お問い合わせ先 きょうらく
0773-65-3600
FAX.0773-65-3626
〒625-0087 京都府舞鶴市余部下816
（担当）伊東・佐土原

神戸エリア

フローラルヴィラ垂水に舞台ができた！

フローラルヴィラ垂水では、平成28年10月15日で開設10周年を迎え、通所リハビリテーションに設置されて来たりリハビリテーション専用プールが、多目的舞台に生まれ変わりました。

多目的舞台は演芸場の雰囲気と広さを備えており、サービスの利用者からボランティア、職員に至るまで、多くの人たちに活用していただきたいと考えています。

また、地域の皆様にも開放し、施設と地域をつなぐ役割となることを期待しています。
西脇さくら保育園

園児募集
地域のお子様の入園をお待ちしています。
入園随時対応します。

西脇さくら保育園は、事業所内だけでなく、地域のお子様にも利用していただけるように、保育環境を整え地域に開かれた保育園です。

自発的学び
モンテッソーリ教育
子どもたちの探究心に応えるように言葉・数などの就学前教育を遊びの中で自然と習得していくカリキュラムを実施しています。

社会性
年齢別のカリキュラムで発達に応じた保育を実施し、集団生活での子どもたちの社会性を育てます。

体力向上
グループ内の温水プールで水泳教室を実施しています。他にも、鉄棒・跳び箱などを取り入れ、体力づくりを行っています。

健やかな成長を願って
子どもたち自身が興味・関心のある事に思う存分取り組める環境を整え、自分で考え行動する力を育てていきます。その中で、自主性・優しさ・規律を身につけていきます。自然豊かな環境の中にある西脇さくら保育園で豊かな心を育てます。

一時保育実施
入園していないお子様の一时あずかりも対応できます。

365日の保育体制
土曜日や日曜日も保育士が勤務をして保育をおこなっています。

〜園児たちと遊ぶ場を提供します〜
園庭を開放しています

社会福祉法人 正峰会 西脇さくら保育園
〒679-0321 兵庫県西脇市黒田庄町田高326-1
TEL. 0795-28-4197（担当：杉浦・肥田）
FAX. 0795-38-7260
2月の健康ふれあい教室
講　師：西崎 知之（大山病院 物忘れ外来医師）
講演内容：認知症治療の最前線
日　時：2月26日（日）13：30～
場　所：大山病院4階大ホール
送迎希望の方は1週間前までにご連絡をお願いいたします。
受　付：CCAC（地域のなんでも相談所）
事務局（藤原）TEL.0795-28-3241
西脇健康ポイント制度の対象です。
皆様お誘い合わせの上、お気軽にご参加ください。

頭の体操
正解者の中から抽選で5名の方に、クオカード500円分をお送りいたします。

《ルール》
①3x3のブロックに区切られた
正方形の枠内に1から9までの数字が入ります。
②縦にも1から9の数字が入ります。
③横に1から9の数字が入ります。
空白を全て数字で埋めて、ア、イ、ウ、エ、オの数字の合計をお答えください。
答えがわからない方は下記①～④をご記入の上、52円の宮島が寄き、または右下のQRコードやホームページからご応募ください。
なお、当選発表は発送をもって代えさせていただきます。
①答え ②お名前 ③ご住所
④面白かったページ、興味深かった記事を教えてください
■締切2017年3月10日（金）
URL:http://www.seihoukai.com/ohyama/quiz_fureai
■宛先はこちら
〒679-0321 兵庫県西脇市黒田庄町田高313
大山病院 西館4階
（社）正峰会 統括本部 ふれあい編集者担当 宛

11/3祝 第14回健康ふれあいフェスタ

好天のもと約380名のボランティアと1,150名の来場者があり無事に終えることができました。今年は「つなげよう!つながろう!地域にひろがる笑顔の輪」をテーマで実施し、次年度以降も地域の皆様と一緒に楽しめるお祭りを継続していきたいと思います。本当にありがとうございました。

健康ふれあいフェスタ実行委員
### 外来診察担当表

#### 神戸ゆうこう病院

<table>
<thead>
<tr>
<th>月</th>
<th>火</th>
<th>水</th>
<th>木</th>
<th>金</th>
<th>土</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1診</td>
<td>溝潤 一哉（内科）</td>
<td>坂内 富栄（内科）</td>
<td>溝潤 一哉（内科）</td>
<td>坂内 富栄（内科）</td>
<td>溝潤 一哉（内科）</td>
</tr>
<tr>
<td>2診</td>
<td>塚本 英資（整形外科）</td>
<td>佐古 辰夫（外科）</td>
<td>佐古 辰夫（外科）</td>
<td>酒井 俊幸（整形外科）</td>
<td>担当医（外科）</td>
</tr>
<tr>
<td>3診</td>
<td>—</td>
<td>小林 良幸（循環器内科）</td>
<td>塚本 英資（整形外科）</td>
<td>—</td>
<td>酒井 俊幸（整形外科）</td>
</tr>
</tbody>
</table>

#### 夜間診

<table>
<thead>
<tr>
<th>月</th>
<th>火</th>
<th>水</th>
<th>木</th>
<th>金</th>
<th>土</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1診</td>
<td>溝潤 一哉（整形外科）</td>
<td>文 宣貴（総合診療科）</td>
<td>文 宣貴（総合診療科）</td>
<td>養田 昌信（総合診療科）</td>
<td>坂内 富栄（内科）</td>
</tr>
<tr>
<td>2診</td>
<td>佐古 辰夫（外科）</td>
<td>担当医（整形外科）</td>
<td>担当医（整形外科）</td>
<td>担当医（整形外科）</td>
<td>佐古 辰夫（外科）</td>
</tr>
<tr>
<td>3診</td>
<td>担当医（整形外科）</td>
<td>—</td>
<td>—</td>
<td>—</td>
<td>—</td>
</tr>
</tbody>
</table>

*24時間救急対応いたします。

#### 診察時間

- 午前診: 9:00～12:00
- 夜間診: 17:00～19:00

※手術・救急・学会などにより、担当医師が予告なく変更になることがあります。ご了承ください。

### 谷上クリニック

<table>
<thead>
<tr>
<th>月</th>
<th>火</th>
<th>水</th>
<th>木</th>
<th>金</th>
<th>土</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>午前診</td>
<td>山本</td>
<td>山本</td>
<td>山本</td>
<td>山本</td>
<td>山本</td>
</tr>
<tr>
<td>午後診</td>
<td>山本</td>
<td>山本</td>
<td>山本</td>
<td>山本</td>
<td>山本</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>月</th>
<th>火</th>
<th>水</th>
<th>木</th>
<th>金</th>
<th>土</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>午前診</td>
<td>杉葉</td>
<td>杉葉</td>
<td>杉葉</td>
<td>杉葉</td>
<td>杉葉</td>
</tr>
<tr>
<td>午後診</td>
<td>杉葉</td>
<td>杉葉</td>
<td>杉葉</td>
<td>杉葉</td>
<td>杉葉</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>月</th>
<th>火</th>
<th>水</th>
<th>木</th>
<th>金</th>
<th>土</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>午前診</td>
<td>—</td>
<td>—</td>
<td>—</td>
<td>—</td>
<td>—</td>
</tr>
<tr>
<td>午後診</td>
<td>—</td>
<td>—</td>
<td>—</td>
<td>—</td>
<td>—</td>
</tr>
</tbody>
</table>

※物忘れ外来・禁煙外来もおこなっております。ご相談ください。

#### 診察時間

- 午前診: 9:00～12:00
- 午後診: 15:00～18:00（土曜日のみ午後診13:00～17:00）

※手術・救急・学会などにより、担当医師が予告なく変更になることがあります。ご了承ください。

---

### 正峰会グループ

#### 基本理念

1. 患者様（利用者様）の権利の尊重を第一に考え、信頼される病院（施設）作りをめざします。
2. より良い医療（福祉）をやさしく効率的に提供するため、職務能力の開発と人間関係の向上に努めます。
3. 利益を地域社会と職員に還元できるよう経営基盤を安定させます。

---

編集・発行：社会医療法人社団 正峰会 ☎0795-28-3688 ホームページアドレス http://www.seihoukai.com
<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>総合診療科・外科</th>
<th>乳頭外科</th>
<th>大腸肛門科</th>
<th>内科</th>
<th>循環器科</th>
<th>消化器内科</th>
<th>呼吸器内科</th>
<th>整形外科</th>
<th>皮膚科</th>
<th>泌尿器科</th>
<th>婦人科</th>
<th>眼科</th>
<th>神経内科（脳神経外科）</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>日</td>
<td>大山正</td>
<td>土屋 和彦</td>
<td>土屋 和彦</td>
<td>岸本 昌浩</td>
<td>土屋 和彦</td>
<td>岸本 昌浩</td>
<td>土屋 和彦</td>
<td>岸本 昌浩</td>
<td>内田 淳</td>
<td>内田 淳</td>
<td>岸本 昌浩</td>
<td>土屋 和彦</td>
<td>内田 淳</td>
</tr>
<tr>
<td>火</td>
<td>加来 鴻一郎</td>
<td>土屋 和彦</td>
<td>土屋 和彦</td>
<td>岸本 昌浩</td>
<td>土屋 和彦</td>
<td>岸本 昌浩</td>
<td>土屋 和彦</td>
<td>岸本 昌浩</td>
<td>内田 淳</td>
<td>内田 淳</td>
<td>岸本 昌浩</td>
<td>土屋 和彦</td>
<td>内田 淳</td>
</tr>
<tr>
<td>水</td>
<td>加来 鴻一郎</td>
<td>土屋 和彦</td>
<td>土屋 和彦</td>
<td>内田 淳</td>
<td>内田 淳</td>
<td>内田 淳</td>
<td>内田 淳</td>
<td>内田 淳</td>
<td>内田 淳</td>
<td>内田 淳</td>
<td>内田 淆</td>
<td>内田 淆</td>
<td>内田 淆</td>
</tr>
<tr>
<td>木</td>
<td>野田 博一部</td>
<td>大島 稔</td>
<td>大島 稔</td>
<td>太田 智秋</td>
<td>太田 智秋</td>
<td>太田 智秋</td>
<td>太田 智秋</td>
<td>太田 智秋</td>
<td>太田 智秋</td>
<td>太田 智秋</td>
<td>太田 智秋</td>
<td>太田 智秋</td>
<td>太田 智秋</td>
</tr>
<tr>
<td>金</td>
<td>加来 鴻一郎</td>
<td>岸本 昌浩</td>
<td>岸本 昌浩</td>
<td>岸本 昌浩</td>
<td>岸本 昌浩</td>
<td>岸本 昌浩</td>
<td>岸本 昌浩</td>
<td>岸本 昌浩</td>
<td>岸本 昌浩</td>
<td>岸本 昌浩</td>
<td>岸本 昌浩</td>
<td>岸本 昌浩</td>
<td>岸本 昌浩</td>
</tr>
<tr>
<td>土</td>
<td>太田 智秋</td>
<td>太田 智秋</td>
<td>太田 智秋</td>
<td>内田 淳</td>
<td>内田 淳</td>
<td>内田 淳</td>
<td>内田 淳</td>
<td>内田 淆</td>
<td>内田 淆</td>
<td>内田 淆</td>
<td>内田 淆</td>
<td>内田 淆</td>
<td>内田 淆</td>
</tr>
</tbody>
</table>

午後診

<table>
<thead>
<tr>
<th>総合診療科・外科</th>
<th>乳頭外科</th>
<th>大腸肛門科</th>
<th>内科</th>
<th>循環器科</th>
<th>消化器内科</th>
<th>呼吸器内科</th>
<th>整形外科</th>
<th>皮膚科</th>
<th>泌尿器科</th>
<th>婦人科</th>
<th>眼科</th>
<th>神経内科（脳神経外科）</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>午後診</td>
<td>生野哲雄</td>
<td>生野哲雄</td>
<td>太田 智秋</td>
<td>太田 智秋</td>
<td>太田 智秋</td>
<td>太田 智秋</td>
<td>太田 智秋</td>
<td>太田 智秋</td>
<td>太田 智秋</td>
<td>太田 智秋</td>
<td>太田 智秋</td>
<td>太田 智秋</td>
</tr>
<tr>
<td>月</td>
<td>太田 智秋</td>
<td>太田 智秋</td>
<td>太田 智秋</td>
<td>太田 智秋</td>
<td>太田 智秋</td>
<td>太田 智秋</td>
<td>太田 智秋</td>
<td>太田 智秋</td>
<td>太田 智秋</td>
<td>太田 智秋</td>
<td>太田 智秋</td>
<td>太田 智秋</td>
</tr>
<tr>
<td>火</td>
<td>生野哲雄</td>
<td>生野哲雄</td>
<td>生野哲雄</td>
<td>生野哲雄</td>
<td>生野哲雄</td>
<td>生野哲雄</td>
<td>生野哲雄</td>
<td>生野哲雄</td>
<td>生野哲雄</td>
<td>生野哲雄</td>
<td>生野哲雄</td>
<td>生野哲雄</td>
</tr>
<tr>
<td>水</td>
<td>生野哲雄</td>
<td>生野哲雄</td>
<td>生野哲雄</td>
<td>生野哲雄</td>
<td>生野哲雄</td>
<td>生野哲雄</td>
<td>生野哲雄</td>
<td>生野哲雄</td>
<td>生野哲雄</td>
<td>生野哲雄</td>
<td>生野哲雄</td>
<td>生野哲雄</td>
</tr>
<tr>
<td>木</td>
<td>生野哲雄</td>
<td>生野哲雄</td>
<td>生野哲雄</td>
<td>生野哲雄</td>
<td>生野哲雄</td>
<td>生野哲雄</td>
<td>生野哲雄</td>
<td>生野哲雄</td>
<td>生野哲雄</td>
<td>生野哲雄</td>
<td>生野哲雄</td>
<td>生野哲雄</td>
</tr>
<tr>
<td>金</td>
<td>生野哲雄</td>
<td>生野哲雄</td>
<td>生野哲雄</td>
<td>生野哲雄</td>
<td>生野哲雄</td>
<td>生野哲雄</td>
<td>生野哲雄</td>
<td>生野哲雄</td>
<td>生野哲雄</td>
<td>生野哲雄</td>
<td>生野哲雄</td>
<td>生野哲雄</td>
</tr>
<tr>
<td>土</td>
<td>生野哲雄</td>
<td>生野哲雄</td>
<td>生野哲雄</td>
<td>生野哲雄</td>
<td>生野哲雄</td>
<td>生野哲雄</td>
<td>生野哲雄</td>
<td>生野哲雄</td>
<td>生野哲雄</td>
<td>生野哲雄</td>
<td>生野哲雄</td>
<td>生野哲雄</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**注意事項**

- この表は、当院の診療時間表です。 untrue。ただし、一部の診療科目については、お問い合わせください。
- 動物びびったり、特に小児科の診療については、ご相談ください。
- 診療の詳細については、ご不明な点は、当院までお問い合わせください。
訪問リハビリテーションセンター開設

平成28年10月1日にアザレア舞鶴訪問リハビリテーションセンターを開設しました。住み慣れたご自宅に医学療法士・作業療法士・言語聴覚士が訪問し、退院(所)後の不安や困難な事柄を一緒に解決させていただきます。ご自宅での様子やご本人の状態に応じたアドバイスをさせていただきます。今後も皆さまより添うサービスを提供してまいりますので、よろしくお願いいたします。

アザレア舞鶴 訪問リハビリテーションセンター
☎0773-66-6680 〈担当〉理学療法士 藤本

有料老人ホーム きょうらく
2016年12月1日OPEN

1Fには、定期巡回・随時対応型訪問介護看護・訪問介護・訪問看護・居宅介護支援事業所と地域交流スペースを設置しています。皆さまお気軽にお立ち寄りください。2F・3Fは、一人ひとりがゆったりとくつろげるお部屋です。一歩部屋をでればいつでも人のあたたかみが感じられるアットホームないしこいの場がございます。

お問い合わせ先 きょうらく☎0773-65-3600 〈担当〉伊東・佐土原
FAX.0773-65-3626 〒625-0087 京都府舞鶴市字余部下816

正峰会グループ
【基本理念】
1．患者様（利用者様）の権利の尊重を第一に考え、信頼される病院（施設）作りをめざします。
2．より良い医療（福祉）をやさしく効率的に提供するため、職務能力の開発と人間性の向上に努めます。
3．利益を地域社会と職員に還元できるよう経営基盤を安定させます。