

# ふれあい

2015年  
Vol.62  
秋号

特集

- ① 介護技術向上にむけて  
～SUP 短期介護技術習得プログラム～
- ② 家庭でもできる介護技術



理事長からのメッセージ	02
医師コラム「覚醒と睡眠」 ● 谷上ノリジクリニック 山本 昭雄 院長	03
NEW FACE 新任医師のご挨拶	04
特集1 Special Feature.1 介護技術向上にむけて ～SUP 短期介護技術習得プログラム～	05
特集2 Special Feature.2 家庭でもできる介護技術	07
ご長寿バンザイ!!!	09
うまいもん探訪 ● 中島大祥堂 丹波本店	11
素敵な人インタビュー ● 西脇高校 野球部 上野 敏史 監督	12
おいしい健康レシピ ● レンコン餃子	13



今回の表紙候補写真



加西市古法華公園にて(中川様の作品です)



今回の表紙写真  
フォトクラブ四季彩・フォトクラブ風美写の  
中川達雄様にご提供くださいました。  
秋の紅葉と山の緑、空の青とともにも色彩豊  
かな一枚です。

# みな働きましょう！ 経済の成長あってこそ、 社会保障の充実なんですから

正峰会グループ 理事長 大山 正

**ま**すますの少子高齢化に伴い、社会保障費の増加が止まりません。高齢になると、否が応でも年金の受給や医療・介護サービスを受けるので、一気に社会保障費が多くなっても当然です。しかしその財源は不足し、国債発行などの借金でまかなわれているのが現状です。このままでは若い世代が希望をなくし、世界に誇る長寿国家となった日本の保険制度の存続すら危ぶまれます。

これからは日本の将来のために、借金を増やさない社会保障制度にしていく必要があります。消費税の引き上げ、パート労働者の厚生年金への加入、年金の受け取り年齢の引き上げなどが必要といわれています。医療や介護を受ける方にとっては、医療・介護費の抑制のために、病院や施設に長くいることができなくなり、自宅に帰り、自宅で看取られる事が勧められているのも、このような理由からです。

この取り組みが、計画通りいくかどうかはわかりません。しかし私たち個人個人が何かできることはないかと考えてみましょう。乱暴な言い方になるかもしれませんが、私は、今の高齢者や団塊の世代の人がかつてがむしゃらに働いてきたように、日本人の美德の二つである勤勉さを活かし、老若男女ができるだけ働くことに尽きると思います（ワークライフバランスや働きすぎの反省も必要ですが…）。そうして経済を成長発展させることで、社会保障が充実し、個人の生活にも張り合いや生きがい生まれ、健康寿命が延びるのです。



谷上ノリッジクリニック 院長 山本 昭雄

**私**たちは、普通、朝になると目覚め、夜になると眠ります。覚醒と睡眠のバランスで日々を送っています。このバランスが乱れると、体調が崩れます。

さて、この覚醒と睡眠をつかさどっている物質を、櫻井武、柳沢正史という日本人が発見しました。将来のノーベル賞候補とも言われています。

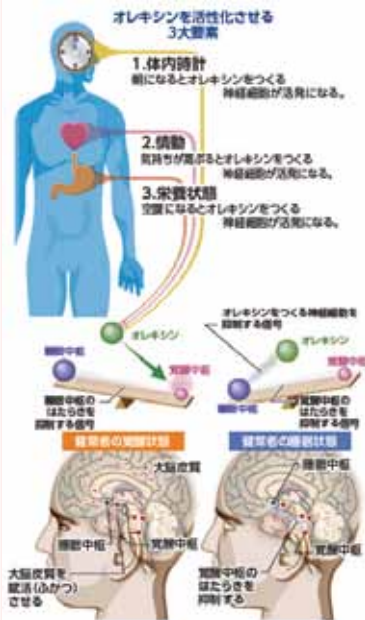
その物質は「オレキシン」と名付けられました。ギリシャ語で食欲を意味する「オレキス」から名付けられたのは、この物質を動物に投与すると摂食量が増えるからです。

そこで、オレキシンを作らないマウスを使い観察しました。このマウスは正常マウスより摂食量が少なく、よく観察すると、行動の途中でスイッチが切れるように眠るのが見られました。これは、絶対眠るはずのない場面でも突然眠ってしまう「ナルコレプシー」という、人でもかかる病気です。ナルコレプシーの原因はオレキシンの欠乏であることがわかったのです。ここから覚醒と睡眠のメカニズムがわかり始めました。

脳の視床下部外側野に覚醒中枢があり、視索前野に睡眠中枢があると考えられています。

覚醒中枢にオレキシンが働く「目覚め」、睡眠中枢がオレキシンや覚醒中枢の働きを抑制すると「眠る」というわけですね。

オレキシンを活性化させる3大要素として、体内時計



(金沢大学 櫻井 武教授より)

計情動、栄養状態があります。

朝目覚めると体内時計によりオレキシンが作られます。明日は遠足となると、なかなか寝付けないのは、気持ちが高ぶるからです。いやなことがあってもなかなか寝付けないのは、情動によりオレキシンが作られるからです。またおなかですいても寝れないのも、空腹になるとオレキシンが作られるからです。

2014年11月より、オレキシンの作用をブロックすることで、眠りをもたらす新しい機序の睡眠薬が発売されました。ベルソムラと言います。今の睡眠薬の主流は、ベンゾジアゼピン系の睡眠薬です。脳の抑制系の物質(GABA)を活性化することで、眠気を誘発します。シャープな薬ですが、耐性、依存性、筋弛緩などが問題になっています。ベルソムラは自然な眠りをもたらすということですが、まだ発売されて時間がたっていないので、はっきりしたデータはそろっていません。いずれにしても、日中体を動かして、疲れて眠れるというのがお勧めですが…

### 谷上ノリッジクリニック

〒651-1245 神戸市北区谷上東町13-22  
 プラティーク谷上103  
 TEL.078-595-8731

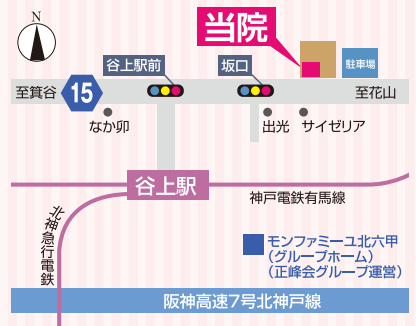
URL: <http://seihoukai.com/tanigami/>



	月	火	水	木	金	土
心療内科・精神科	午前診	山本	山本	山本	山本	—
	午後診	山本	山本	山本	山本	—
内科・消化器内科	午前診	小野寺	文	小野寺	小野寺	小野寺 ※第4のみ
	午後診	小野寺	—	小野寺	小野寺	小野寺 ※第4のみ (13:00~17:00)
脳神経外科	午前診	—	—	—	—	西崎
	午後診	—	—	—	—	西崎

● 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。ご了承くださいませ。



#### 【電車でお越しの方】

北神急行電鉄 / 神戸電鉄有馬線 谷上駅より徒歩7分

#### 【お車でお越しの方】

阪神高速7号北神戸線 / 阪神高速32号新神戸トンネル 箕谷出口から県道15号線を東方面に約5分  
**駐車場16台完備**

# NEW FACE 新任医師のご紹介

## 大山病院 内科

### 入江 宏史 医師

平 成27年7月1日より内科に入職いたしました。大山病院は、一般病棟のみではなく、回復期リハビリ病棟、地域包括ケア病棟を持っております。患者様の急性期疾患を改善させるのみではなく、その後の地域での生活をできるだけ元通りに送っていただくことにも目を向けた病院であると考えています。また、広大な自然に囲まれ、「日本のへそ」といわれる、西脇市の土地柄にも惹かれています。

ようこそよろしくお願いたします。



#### 診察時間

〈午前診〉 火曜日・水曜日・金曜日  
〈午後診〉 水曜日

## 書籍紹介

### 「認知症はもう怖くない」

認知症は治らない。これが現代医学の常識とされていますが、本書を読めば、「認知症は治る」「脳の中の死んでいく細胞は元には戻せませんが、元気な細胞をもっともっと元気にすることで認知機能をあげていける。」そうした段階にもう入っていることがわかるでしょう。

40年にわたり一貫して生体内情報伝達機構（神経細胞やシナプスの追跡）の研究を続ける認知症研究の最先端に位置する医学者が執筆。画期的な研究をおこなっている実践現場からの書です。

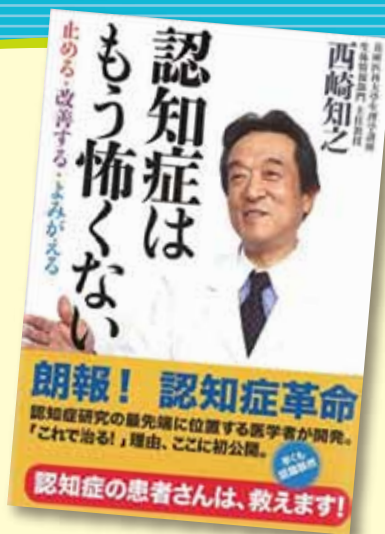
この本の著者が、谷上ノリジッククリニックで診察しています



頭部CTの様子

西崎医師は毎週土曜日に診察しています。ミニメンタルステート検査（物忘れのテスト）や血液検査、頭部CT検査、頸部エコー検査の結果から症状に応じて治療方針を決定いたします。

詳しくは谷上ノリジッククリニックまでお問い合わせください。



著者について

西崎 知之 (にしぎき ともゆき)

1954年兵庫県生まれ。現在、兵庫医科大学 生理学講座生体情報部門主任教授。医学博士。神戸大学医学部を卒業。神戸大、米国カリフォルニア大学アーバイン校と、一貫して生体内情報伝達機構（細胞生物学・神経科学）を専門に研究。

# 特集 1

## 介護技術向上にむけて S U P (短期集中介護技術習得プログラム)

SUP(サップ)とは短期間で集中して介護技術を習得する正峰会独自の教育プログラムです。

新卒者や経験の浅い介護職員を対象に①社会人として必要な基本姿勢を身に付けるため ②介護現場で必要な基礎介助技術を習得するため ③「安全・安心」な介護のための知識を深めるために、正峰会グループ職員の中から講師チームをつくり、今年度から取り組みを始めました。

27年度は9名の介護職員がプログラムに参加しました。初めは緊張して不安そうな受講生達もしだいに打ち解け、お互いに相談したり、アドバイスするなど共に学ぶ仲間としての絆も芽生えました。講師チームも、初めてのことで介護技術を伝える難しさを痛感し、お互いにとって価値あるプログラムとなりました。



正峰会統括本部  
福祉教育担当部長 千葉由美子

研修プログラム		
	実 技	講 義
1日目	シ ー ツ 交 換	報 告 の 仕 方
2日目	更 衣 介 助	虐 待 防 止
3日目	排 泄 介 助	感 染 予 防
4日目	移 乗 介 助	事 故 防 止
5日目	総 合 検 定	



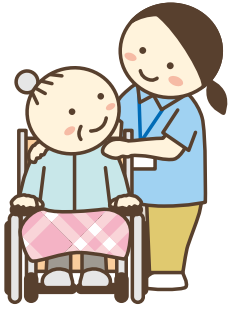
SUP(短期集中介護技術習得プログラム)の様子

サ S...Skill(技術)  
ツ U...Up(向上)  
ブ P...Program  
(プログラム)

SUPが終了し、受講者もそれぞれの事業所へ戻り業務に入りました。半年経ちそれぞれが経験した出来事や、戸惑ったケースを共有する場として「元気会(げんきかい)」を9月3日に開催しました。シート交換や更衣介助など基本技術を再確認し、お互いの成長を確認しました。

修了生からは、「介護技術はゼロからのスタートでしたが、SUPで学んだことがあったから不安なくお客様と接することができました。」や「現場経験はありましたが、SUPに参加して、「から学び直すことができました。今はお客様と一緒に過ごす時間が楽しいです。」と感想を聞くことができました。

正しい知識や技術を身につけ、介護現場で働くということは、働く本人の不安を軽減するだけでなく、安心・安全な介護へとつながります。より質の高い介護サービスの提供をめざして、正峰会グループでは、今後も教育に力を入れていきたいと思います。



半年後の再会 「元気会」 今、そして夢・目標を語りあいました。



# 特集 2

## 家庭でもできる介護技術

### 「寝たきり防止」へベッドからの脱出へ

寝たきりの原因は①脳卒中②認知症③老衰④骨折・転倒⑤リウマチ・関節炎⑥心臓病⑦その他(糖尿病、高血圧、呼吸器疾患など)とされています。(図1)

療養生活が長期化すると、ベッド上で終日生活することになり生活意欲や筋力など、回復に繋がる基本的な身体機能が低下することがあります。

しかしベッドに座り、正しい姿勢で食事を摂る事で、ムセや誤嚥性肺炎・食欲減退・栄養不足や床ずれも防止することができます。また「人の手を借りずトイレで排泄したい。」「おしやれをして外に出かけたい。」「知人と会話をしたい。」「という意欲の向上につながり、認知症予防にも効果的です。

家庭で介護をする事は大変と思われませんが、寝たきりゼロ10カ条(図2)を参考に、家庭でもできる介護技術を知っていただき、「寝たきり防止・ベッドからの脱出」をめざしてみませんか。

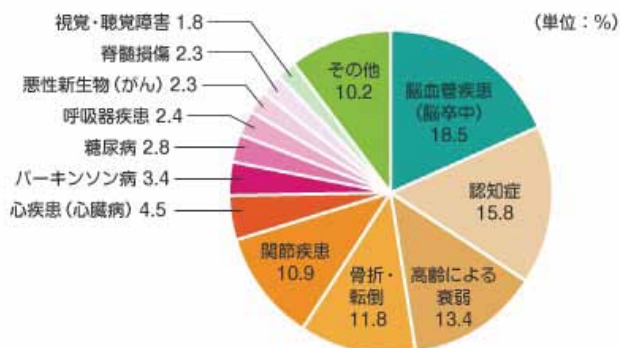


図1 寝たきりの原因 (厚生労働省「平成25年 国民生活基礎調査」より)

### 寝たきりゼロの10カ条

- 第一条 脳卒中と骨折予防 寝たきりゼロへの第一歩
- 第二条 寝たきりは寝かせきりからつくられる 過度の安静逆効果
- 第三条 リハビリは早期開始が効果的 始めようベッドの上から訓練を
- 第四条 暮らしの中でのリハビリは 食事と排泄、着替えから
- 第五条 朝起きてまずは着替えて身だしなみ 寝・食分けて生活にメリとハリ
- 第六条 「手は出しすぎず、目は離さず」が介護の基本 自立の気持ちを大切に
- 第七条 ベッドから移ろう移そう車椅子 行動広げる機器の活用
- 第八条 手すり付け段差をなくし住みやすく アイデア生かした住まいの改善
- 第九条 家庭でも社会でも喜び見つけ みんなで防ごう閉じこもり
- 第十条 進んで利用 機能訓練、デイサービス 寝たきりなくす人の和、地域の和

図2 寝たきりゼロの10カ条 (厚生労働省平成2年発表)



# 家庭でもできる「寝ている状態から座位への介助方法」

(麻痺・痛み等異常のない場合)



1 介助者はベッドの横に立ちます。両腕で肘を持って腕を組んでいただきます。



2 顔は介助者側に向いていただきます。(頭が落ちないように枕を引きます)続いて膝を立てます。



3 太もも部と肩に手を当て、身体をねじらないように、ゆっくり横向きにしましょう。



4 介助者はしっかりと腕を首の下に入れます。



5 介助者の反対の腕は、膝の裏側から支えます。



6 お尻を中心点に回転するようにゆっくりと起こしましょう。身体を丸めるため、おへそを見ていただきます。



7 お尻の位置、足の裏がしっかり床に着いた安定した姿勢を取っていただきます。座るだけでもリハビリになります。

不安定な状態では転落の危険がありますので、見守りや支えになるクッション等も使用してみましょう。

また、身体が伸びきった状態より膝を立てたり丸めていただく方が介助しやすくなります。



## 「健康ふれあい教室」 ～家庭でもできる介護の方法～

(6月27日実施)

地域の方に介護を体験していただきました。今後はSUP講師が担当となり、いきいきサロンへお伺いいたします。皆さんも体験してみませんか？





# ご長寿バンザイ!!!



100歳を超えてまだまだお元気な方を紹介します。



宮崎 よし彥様



藤原 きみ子様



社会福祉法人 オンベリーの宮崎よし彥様と藤原きみ子様は102歳を迎えられました。敬老の日を前に片山西脇市長らの慶祝訪問を受け、お二人とも大変喜ばれました。記念品や花束の贈呈を受け、元気の秘訣を聞かれましたが、感動のあまり涙で言葉がつまり、ご家族様が「ありがとうございます」と感謝の言葉を述べられました。

丹波市在住の荻野文様は7月に100歳を迎えられました。利用されている Medikua 柏原デイサービスセンターで、100歳をお祝いする会が開かれ、職員手作りのブリザードフラワーやケーキがプレゼントされました。元気の秘訣は、「なんでもおいしくいただくこと」と話され、ご家族や職員、たくさんのお仲間にも囲まれて目を潤ませておられました。



荻野 文様



## ちょっとあたまをやわらかく 小学校5年生の算数問題です



すばる舎「大人のほうがてこずる算数」から出題いたしました。

こたえは14Pに掲載しております。

下の3つのびんの中には、コーラ・しょうゆ・ソースのどれかが入っています。ただし、ラベルには1つだけうそが書いてあります。さて3つのびんのうち、ソースが入っているのは、どれでしょうか。

A



B



C





 大山病院

★ 第13回 ★

# 健康ふれあいフェスタ

テーマ

みんなの笑顔と  
ありがとうがあふれる日

開催日時

平成27年11月3日 **祝・火**  
10:30~14:30

会場 大山病院

イベント内容

多彩なステージ・屋台・大抽選大会  
院内体験・喫茶コーナー など



今年も元気に開催!!皆様のご来場をお待ちしています!



丹波栗100%のモンブラン「かやぶき」1日数十個限定



店長の田儀さんとシェフパティシエの岡田さん



**丹**波の豊かな実りを材料にして、おいしいお菓子や料理をつくり、多くの人に喜んでほしい。そして丹波の地に伝わる伝統や技術も継いでいきたい。そんな想いで中島大祥堂「丹波本店」は今年の4月、柏原町にオープンしました。

創業は1912年と古く「和洋」にとらわれないことなく、お客様に喜んでいただけるお菓子づくりをめざしてこられました。2001年より山南町で菓子製造工場を営まれ丹波の地に恩返しをしたい「そんな想いがこのお店にはこめられています。地元の人が大切に保管されていた150年前の茅葺き民家を再現し、家具や器は、地元の椅子作家や陶芸家の手作りで、店内では地元の酒造メーカーのお酒も販売されています。材料も丹波産にこだわり、地元の農家から黒豆や大納言小豆、季節の野菜を仕入れられています。また自社のお菓子に使う食材を自分で作りたいという想いから自社栗園も持つておられます。

お店の自慢はなんといっても丹波栗100%のモンブラン「かやぶき」。茅葺屋根をイメージしたデザインで、試行錯誤の末に生まれた逸品です。また「一杯すつ丁寧」にドリップされたシングルオリジンコーヒーは、産地により異なる風味が楽しめます。そしてお勧めは、旬の地元野菜をのせ薪窯で焼く本格ナポリピッツァとオープン料理のロティサリーチキン。じっくりと焼き上げること素材のおいしさが中に閉じ込められており、チキンはシンプルにレモンが塩でいただくのがお勧めです。

「丹波の人においしいものを食べてもらいたい、そして遠くから来た人には、丹波の食材や文化の素晴らしさを知ってもらいたい。丹波の自然に寄り添い、素材と人の架け橋になりたい」と小売事業部部長の藤本真一さんは話されました。

店内は28席で、里山をイメージして造られた庭園に面したテラス席もあります。収穫の秋、紅葉を眺めながら、豊かな丹波の恵みを味わってみてはいかがでしょうか。



〒669-3309  
兵庫県丹波市柏原町柏原448番地  
TEL/FAX 0795-73-0160  
<http://www.ntdshop.jp/>  
■営業時間/10:00~18:00  
(カフェラストオーダー17:00)  
■定休日/水曜日



薪窯ナポリピッツァ



ロティサリーチキン



シングルオリジンコーヒー

# 素敵なインタビュー

今回は、第97回全国高校野球選手権兵庫大会においてベスト4という成績を収められた、西脇高校 野球部 上野敏史 監督にお話を伺いました。



## 西脇高校に赴任されて何年目でしょうか？

西脇高校へ赴任して3年目になります。野球部を担当して2年目で、1年目は陸上競技部を担当していました。野球部の監督と部長が転勤になった後、野球部を市原先生と担当するようになりました。

## 生徒達の考える力を伸ばす

プレーについて自主的に考えることは従来もおこなってきましたが、よりいっそう追求しました。具体的に今年の3年生については狙い球、守備のポジショニングを考えさせることを、練習試合を通じて生徒自身にまかせる場面を多く作り、間違っている場合は間違っていることしか指摘せず、自分達で考えてプレーするように促しました。

練習にもそういったことに取り組みました。もち

ろん上手くできなくて伸び悩んだ時期もありましたが、なんとかその状況を打破して乗り越えてくれました。

今年是最終的に甲子園出場という夢のような目標に手が届くころまで自分たちの努力でおこなったことは、彼らにとっても大変な成果だったと思いますし、後に続く生徒たちにも励みになったと思います。

勝負の世界ですので負けるよりは勝ちたいと思っています。勝利至上主義までとはいきませんが、勝つことができれば、続けてきた努力は報われますので、「勝つことをめざしていきたいよな。」と生徒たちには話しています。

## 意見は聞く、反論は聞かない。

意見と反論についてこの違いは生徒たちにとって難しかったと思います。今年の3年生は違うと思った時に自分で意見が言えるようになってから強くなったと思います。1年生、2年生にも同様に指導しています。自分が試合にでるにはどうすればいいかと聞く生徒が増えてきて、いい風に向いてきていると思っています。聞き方、言葉の遣い方は厳しく指導していますが、これは社会に出て通じるものだと思いますので、野球を通して学んでもらってほしいと思っています。

## 野球部とご家庭のひと

妻がソフトボールの選手でインターハイに出場した経験もあり、野



ピッチング指導



実践練習



守備練習風景



打撃練習風景

球に関してかなり理解してもらっています。それがなければ続けられていませんでした。普段口にはしませんが感謝しています。

お忙しいところありがとうございました。ご家族の支えがあつてこそということですね。写真は放課後の練習にお邪魔いたしました。上野先生の熱い想いをしっかりと球児たちが受け止め、練習も実践的で真剣そのものでした。

エネルギー  
**180kcal**  
塩分  
**1.8g**



管理栄養士の  
**おいしい  
健康レシピ**

抗酸化作用があり  
抵抗力を高めてくれる  
ビタミンCたっぷりの

# レンコン餃子

## 作り方

1



ボールに肉、塩を入れる。白っぽくなり、粘り気が出るまでしっかりと練り混ぜる。

2



キャベツはみじん切り、ニラは5mm幅、レンコンは粗めのみじん切りにする。

3



②にAを入れてよく混ぜる。

4



餃子の皮に大きじ1ほどの具をのせて、ひだを作りながら閉じる。

5



フライパンにサラダ油をひいて熱し餃子を並べて30秒程焼き、少し焦げ目が付いたらお湯を餃子が1/3くらい浸るまで入れてすぐ蓋をする。

6

強火で水分がなくなってきたら(1分30秒くらい)蓋を取り、残りの水分を飛ばす。

7

ごま油小さじ1(分量外)をフライパンのふちから回し入れる。そのままバリッと焼き付けいたら、器に盛り付けてできあがり。



管理栄養士 吉仲 美萌さん

## 管理栄養士からひとこと

餃子の皮は餅粉を使ったものがオススメ。レンコンを大きめに刻むとシャキシャキした食感になります。またレンコンはビタミンCが豊富で、キャベツやニラと合わせると1日に必要なビタミンCの約75%を摂る事ができます。皮膚や骨、血管の成分であるコラーゲンの生成にビタミンCは欠かせません。たっぷり摂って元気に美しくなりたい。

## 材料(約4人分 22~30個)

豚ひき肉……………250g  
食塩……………少々  
キャベツ……………150g  
ニラ……………50g(1/2束)  
レンコン……………150g  
こしょう……………少々

A  
しょうが(おろし)……………5g  
ごま油……………6g(大1/2杯)  
清酒……………8g(大1/2杯)  
しょうゆ(濃口)……………9g(大1/2杯)  
砂糖……………1.5g(小1/2杯)  
すりゴマ……………1.5g(小1/2杯)  
中華スープの素……………7g(大1杯)  
オイスターソース……………6g(小1杯)

# 10月の健康ふれあい教室

[講師] 玉田祐子(在宅支援部 訪問看護師)  
 [講演内容] 住みなれた町で最期まで  
 [日時] 10/24(土)13:30~  
 [場所] 大山病院4階大ホール  
 ※送迎サービスをしています!  
 ご希望の方は1週間前までに、ご連絡をお願いいたします。  
 [受付] NPOゆめみらい西脇CCAC  
 (地域のなんでも相談所)  
 事務局(藤原) 電話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。

1	5				7	3		
	9	4				イ		6
ア			2					1
				6			エ	
8			4		1			
		ウ		5				
			7	オ				6
	3	8						5
2	6				8	7		

### 《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横にも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。



答えがわかった方は下記①~④をご記入の上、52円の官製はがき、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:2015年12月10日(木)

URL:[http://www.seihoukai.com/ohyama/quiz\\_fureai](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

(社医)正峰会 統括本部 ふれあい編集者担当 宛



## P9「ちょっとあたまをやわらかく」のこたえ

### 正解は B でした

これを見つけるには、「背理法(はいりほう)」という証明法を用います。

日常の考え方の中に、こういう考え方を入れてみるといいですよ。

- ①まず、Aに書いてある「コーラ」がうそだとすると、コーラが入っているびんがなくなってしまいます。そこで、Aは本気でコーラですね。
- ②次に、Bと書いてある「コーラではない」がうそだとすると、Bがコーラということになり、Aと重なります。ですから、Bがコーラではなくソースかしょうゆです。
- ③すると、Cに書いてある「ソース」がうそでなければならなくなります。そうするとCはしょうゆということになります。

以上から、ソースはBということになります。



	日	月	火	水	木	金	土	
午前診	総合診療科・外科	大山正/小池哲史 <small>(隔週交替)</small>	大山正	小池哲史	加来誠一郎	大山正	勢馬佳彦	大山正
	乳腺外科		土屋和彦	土屋和彦	岸本昌浩 <small>(第1・2・3・5)</small>		土屋和彦	岸本昌浩 <small>(第1・2・3・5)</small>
	大腸肛門科				小池哲史		大山正	
	内科	荻野仁志 岩本紀之 <small>(糖尿病:第2・4)</small>	関谷純一	内田淳 関谷純一 ペーシメーカ-外来(予約制) 入江宏史 <small>(糖尿病)</small>	関谷純一 入江宏史 <small>(糖尿病)</small>	内田淳 関谷純一 <small>(予約制)</small>	関谷純一 入江宏史 <small>(糖尿病)</small>	内田淳
	循環器科		森下陽子	森下陽子	小林良幸	森下陽子	小林良幸	小林良幸 <small>(紹介緊急)</small>
	消化器内科		大島庶幾	高取健人	高取健人	大島庶幾	高取健人	大島庶幾
	呼吸器科		おおつき 大搦泰一郎					担当医
	整形外科	担当医 <small>(不定期)</small>	てるきな 照喜納光信 担当医	石本勝彦	担当医	石本勝彦	照喜納光信	照喜納光信 担当医
	形成外科		照喜納光信				照喜納光信	照喜納光信
	皮膚科			おおだ 太田智秋	太田智秋	太田智秋	太田智秋	太田智秋
	泌尿器科		向井雅俊	向井雅俊		向井雅俊	向井雅俊	担当医
	婦人科		森川哲	森川哲	森川哲			森川哲 <small>(第1・3)</small>
	眼科		西浦正敏	西浦正敏	西川憲清	西浦正敏	西浦正敏	西浦正敏
	脳神経外科							担当医
午後診	総合診療科・外科						土屋和彦/小池哲史 <small>(隔週交替)</small>	
	乳腺外科				岸本昌浩 <small>(第1・2・3・5)</small>		岸本昌浩 <small>(第1・2・3・5)</small>	
	内科						高取健人	
	下肢静脈瘤外来 13:00~14:00						土屋和彦	
	眼科(水)のみ 13:30~14:30				西川憲清			
	脳神経外科(頭痛・漢方・禁煙)		うえた 上田徹	上田徹	上田徹	上田徹	上田徹	
健康食品・サプリメント相談外来 13:30~14:00				上田徹 <small>(完全予約制)</small>				
夜間診	総合診療科・外科		土屋和彦	担当医	勢馬佳彦	加来誠一郎	担当医	
	内科		関谷純一	高取健人	入江宏史	内田淳	大島庶幾	
	整形外科		担当医	照喜納光信	担当医	石本勝彦	照喜納光信	
	形成外科			照喜納光信			照喜納光信	
	眼科 15:00~18:00			西浦正敏		西浦正敏	西浦正敏	
	皮膚科		太田智秋	太田智秋	太田智秋	太田智秋	太田智秋	
	泌尿器科						向井雅俊	
循環器科 カテーテル検査・治療	救急対応	心臓カテーテル 午後	救急対応	心臓カテーテル 午後	心臓カテーテル 全日	心臓カテーテル 午後	救急対応	

※担当医師の一部変更があります。ご確認の上、ご来院くださいますようお願いいたします。

**診察時間** ●午前診/9:00~12:00 ●午後診/15:00~17:00 ●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。ご了承くださいませ。



**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。

■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.seihokai.com>





# 神戸ゆうこう病院

TEL.078-578-0321

〒652-0802 神戸市兵庫区水木通10-1-12

内科・外科・整形外科・リハビリテーション

## 外来診察担当表

(平成27年10月1日現在)

	月	火	水	木	金	土	
午前診	1診	溝淵 一哉 (内科)	垣内 富栄 (内科)	溝淵 一哉 (内科)	垣内 富栄 (内科)	溝淵 一哉 (内科)	垣内 富栄 (内科)
	2診	佐古 辰夫 (外科)	担当医 (外科)	佐古 辰夫 (外科)	鷺田 昌信 (外科)	佐古 辰夫 (外科)	鷺田 昌信 (外科)
	3診	—	—	担当医 (整形外科)	担当医 (整形外科)	—	—
夜間診	1診	溝淵 一哉 (内科)	文 宣貴 (総合診療科)	—	鷺田 昌信 (総合診療科)	垣内 富栄 (内科)	—
	2診	佐古 辰夫 (外科)	担当医 (整形外科)	鷺田 昌信 (総合診療科)	担当医 (整形外科)	佐古 辰夫 (外科)	—

\*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。ご了承くださいませ。

リハビリテーション部門 平日 (午前) 9時~12時 (夜間) 17時~19時 土曜 (午前) 9時~12時



# 谷上ノリヅクリニック

TEL.078-595-8731

〒651-1245 神戸市北区谷上東町13-22  
プラティーク谷上103

心療内科・精神科・内科・消化器内科・脳神経外科・人間ドック

## 外来診察担当表

(平成27年10月1日現在)

	月	火	水	木	金	土
心療内科・精神科	午前診	山本	山本	山本	山本	—
	午後診	山本	山本	山本	山本	—
内科・消化器内科	午前診	小野寺	文	小野寺	小野寺	小野寺 ※第4のみ
	午後診	小野寺	—	小野寺	小野寺	小野寺 ※第4のみ (13:00~17:00)
脳神経外科	午前診	—	—	—	—	西崎
	午後診	—	—	—	—	西崎

●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。ご了承くださいませ。



### 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。

# 地域の未来を考える



アザレア舞鶴とモンファミーユ舞鶴では、舞鶴市の「健康と生きがいづくりの推進」「尊厳の確保と自立支援」「共に支え合う地域社会の形成」の3つの基本理念のもと、政策目標である「生き生きとした長寿社会づくり」に向け、様々な取り組みをおこなっております。

中舞鶴地区でも地域包括ケアをより推進するために地域住民の方と一緒に、地域課題について話し合える機会を持ちたいと思い、平成27年6月21日に「中舞鶴の高齢化を考える会」を開催し

ました。地域の民生委員、中舞鶴地域包括支援センター職員、舞鶴市職員等にご参加いただき、現状報告や今後の課題について話し合いをおこないました。

## 参加いただいた方からは 課題として

●自治会と民生委員と事業者が今よりもっと連携できれば

●サロンの開催頻度をどう増やしていくか、また地域でのサロンにどう関わっていくか

●サロンなどの集まりに参加してくれない人をどう巻き込むかなどがあがりました。

●自分の暮らしている地域のことを真剣に話し合える時間が嬉しかった

●自分がして欲しい事と皆さんが望まれている事は同じなのだと思います

●これからは地域の課題を住民全体で考えていきたい

との意見もいただきました。

生活支援サービスの紹介など、未来に向けて一歩踏み出せた会となりました。



コーディネーターの地域ケア総合研究所所長の竹重俊文氏からは「市民が行動を起こす、知恵を出すことが地域包括ケアである。」と助言をいただき、継続して話し合う場を持ち知恵を出し合っていくと話しました。「地域の未来のためにアザレア舞鶴・モンファミーユ舞鶴に何ができるか」を常に考えて行動を起こしていきたいと思います。

介護老人保健施設

## アザレア舞鶴

京都府舞鶴市大字和田小字中田1055-1  
TEL.0773-66-6680



### 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。