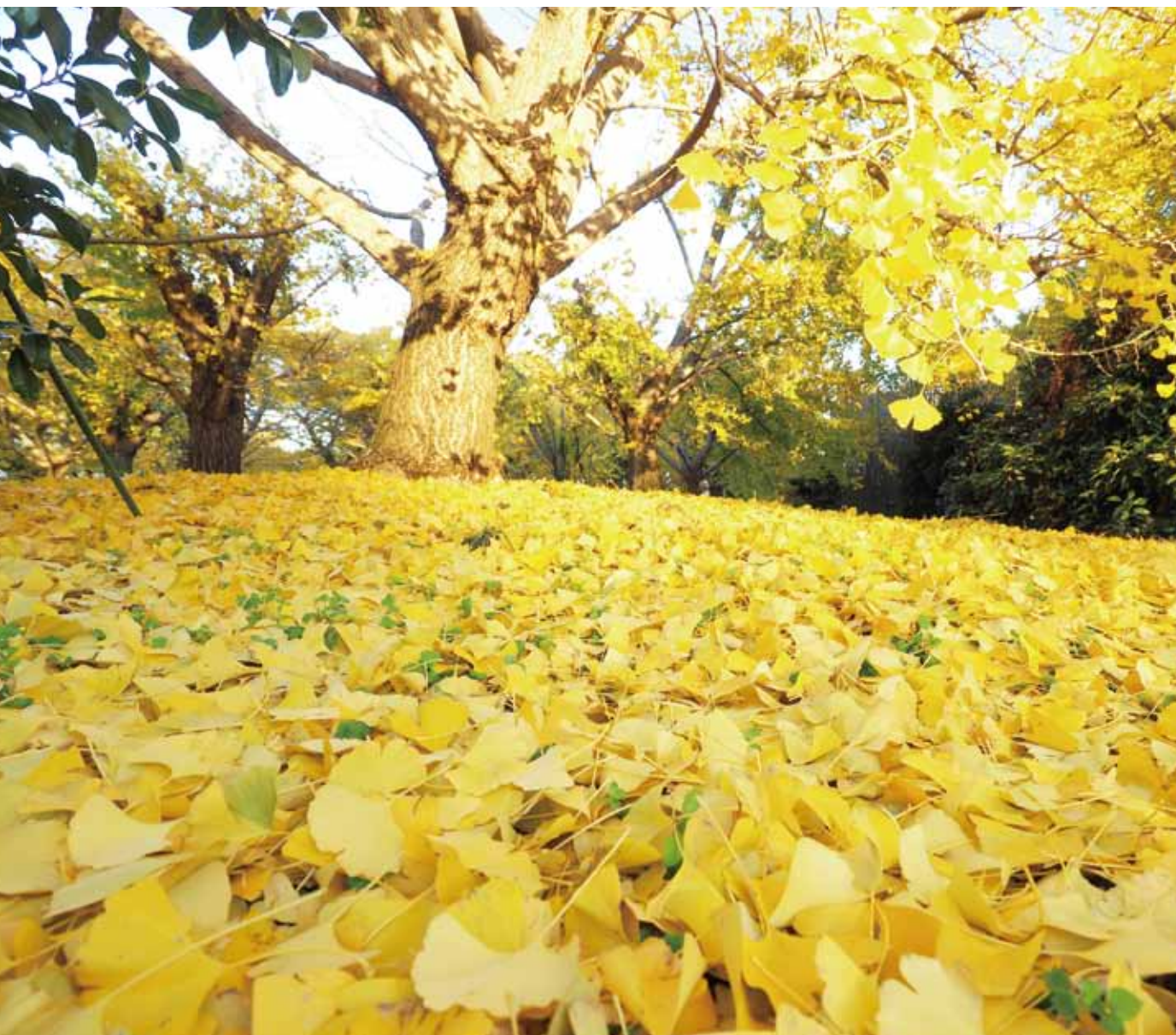


ふれあい



特集

- ① 安心の療法で“からだ若返り”
プラセンタ注射について
- ② 大山病院の医療機器紹介 3Dイメージング



理事長からのメッセージ 02

特集1 Special Feature.1

安心の療法で“からだ若返り”
プラセンタ注射について 03

特集2 Special Feature.2

大山病院の医療機器紹介
3Dイメージング 05

健康増進施設「アクアスポーツ」 09

● あの骨TOREが再び!11月復活しま〜す!

うまいもん探訪 10

● 枯れないお花飾り & 小さなcafe 風見鶏 (かざみどり)

素敵な人インタビュー 11

● 「さくらの木ホーム」(小規模住居型児童養育事業)
管理者 横山 賀大さん

おいしい健康レシピ 12

● 鮭のエスカロップ いろいろきのこソース



著作者/T.Kiya

今回の表紙写真

イチョウは日本には室町時代より前に入ってきたとされ、各地の神社仏閣では巨木を見ることができます。名前は中国名のひとつ「鴨脚(ヤーチャオ)」に由来するとされています。鴨脚は葉っぱを水かきのある脚に見立てたものと言われています。

人工知能と川柳

正峰会グループ 理事長 大山 正

大山病院では人工知能ロボットスーツのハル(HAL)を数年前に導入しています。ハルを着用する患者さまの「意思」を感じて、立ち座りや歩行を援助するのが、ハルの自立動作支援ロボットとしての役割です。ハルを装着して、みるみる状態が良くなった患者さまが多数おられます。

一般産業はもとより、医療・介護の世界でもこのように人工知能の進歩は画期的です。将棋、囲碁では、棋士が人工知能に負け、医療ではレントゲンの読影などの解析スピードや確実性が飛躍的に進化しているのです。記憶や解析といった分野では、人工知能にとつて代わられる日も近いと覚悟を余儀なくされています。

一方で診察に來られる患者さまの多くは、「パソコンの画面ばかり見ないで、患者である自分を見て」とおっしゃり、病室で看護師が電子カルテやモニターばかり見ていると、「もつと微笑んで、触れて。機械音がかシャカシャとうるさい」とおっしゃるのです。人工知能の進歩が著しい現在こそ、医療者、介護者の、機械に置き換えられない気配り、笑顔、情熱を大切にしていきたいと思うところなのです。

先日、地域医療を支える市民の会「発行の『第二回地域医療川柳』の冊子をいただきました。地域の皆さまが医療に対してどんな思いを持たれているかを川柳で表現されています。どれも親しみやすく愛情で溢れ、心温まるものばかりです。特選の作品をご紹介します。

小学生の部

べつちよない 播州弁で 治療する

内橋 良輔くん(芳田小学校)

中学生の部

救世主 医師の頭脳 ここにあり

藤原 佑吾くん(西脇東中学校)

一般の部

病む母に ほほえみひとつ 置いてくる

山本 義勝さま(西脇市和布町)

雑誌や広告などで聞いたことのある「プラセンタ」。
「美容に良い」ということは有名ですが…
具体的にご存知ですか？

プラセンタってなに？

胎盤のことです。胎盤はへその緒とつながって、赤ちゃんに栄養や酸素を送っています。
胎盤 (=プラセンタ) には、赤ちゃんが成長するのに必要な栄養がたくさんつまっているのです。



プラセンタは人間の持つ「自然治癒力」を強力に後押しし、自分の力で病気やからだの不調を慢性化させないように働いてくれる「自然薬」として注目を集めています。

その作用は、①自律神経調整作用、②強肝・解毒作用、③基礎代謝向上作用、④免疫力を強化して抵抗力を高める作用、⑤抗炎症作用、⑥内分泌調整作用、⑦活性酸素除去作用、⑧血行促進・造血作用などがあると考えられています。

こんな人にオススメ

更年期障害や肩こり・腰痛、自律神経失調症やうつ病、不眠症の方など、下記のような症状がある方に効果があります。

知覚系

しびれ・かゆみ・
知覚過敏など

精神・神経系

頭痛・めまい・耳鳴り・
物忘れ・憂うつ感・
判断力／集中度低下
不眠・不安・倦怠感など

運動器系

肩こり・腰痛・
関節痛・背筋痛・
筋肉痛など

自律神経系

のぼせ・ほてり・
冷え・動悸・息切れ・
手足の冷えなど

消化器系

食欲不振・吐き気・
便秘・下痢・腹部膨張感・
のどのつかえなど

皮膚・分泌系

皮膚や粘液の乾燥・
湿疹・発汗・ドライマウス・
唾液分泌異常・
ドライアイなど

泌尿器・生殖器系

月経異常・頻尿・残尿感・
性器下垂感・性交障害・
外陰部のかゆみなど



大山病院 脳神経外科
上田 徹医師

安心の療法で、からだ若返り！
プラセンタ注射について

■ あなたの更年期度をチェックしましょう！

更年期障害 チェックシート について

不調を感じてもこれが更年期障害の症状か判断できないという方は、更年期障害の簡単な自己評価ができる「更年期障害セルフチェックシート」に記入してみてください。一回だけでなく、定期的に自分の症状のセルフチェックをおすすめします。



症 状	強	中	弱	無	点数
1 顔がほてる	10	6	3	0	<input type="text"/>
2 汗をかきやすい	10	6	3	0	<input type="text"/>
3 腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0	<input type="text"/>
4 息切れ・動悸がする	12	8	4	0	<input type="text"/>
5 寝つきが悪い、眠りが浅い	14	9	5	0	<input type="text"/>
6 怒りやすく、イライラする	12	8	4	0	<input type="text"/>
7 くよくよしたり、憂うつになる	7	5	3	0	<input type="text"/>
8 頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0	<input type="text"/>
9 疲れやすい	7	4	2	0	<input type="text"/>
10 肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0	<input type="text"/>
合計点を出し、自己判断をしてみましょう。					合計点 <input type="text"/>

0～25点

異常なし

26～50点

食事、運動に
注意を

51～65点

更年期・閉経
外来を受診
しましょう

66～80点

長期にわたる
計画的な
治療が必要

81～100点

各科の精密検査に
基づいた長期の
計画的な治療が必要

プラセンタ注射の保険適応について

45歳～60歳までの更年期障害の方が保険適応の対象となります。初診時に診療スケジュールの相談をします。注射は週に1～2回となります(保険適応は月15回まで)。

■ 副作用等について

効果は人によって異なります。また副作用としてまれに、発疹・発熱・かゆみなどの症状がでる場合があります。注射後、このような症状が出た場合は、早めに医師の診療を受けてください。

詳しくは…

大山病院では適切な用量・用法を検討し、無理なく正しい治療を実施しています。お気軽に大山病院の専門外来にてお問い合わせください。

[外来診療時間] 月～金 15:00～16:30 上田医師 脳神経外科

アジア初! 手術用3Dイメージング Ziehm Vision FD Vario 3D を導入しました。

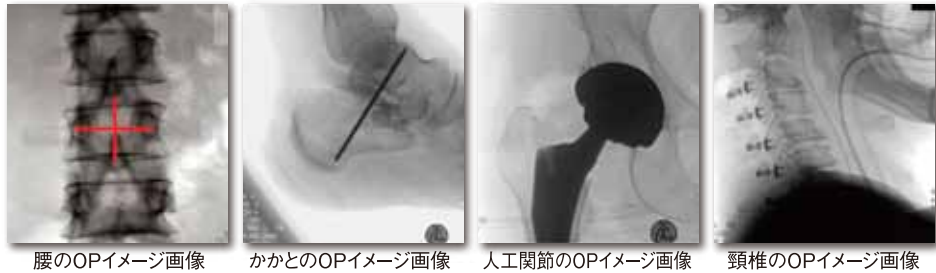
「手術の時にレントゲン撮影!?!」

皆さんにはあまり馴染みがないかもしれませんが、骨折時の手術や現代病とも言われる腰痛の手術では手術用ポータブルX線撮影装置(OPイメージング)は欠かせないものとなっています。



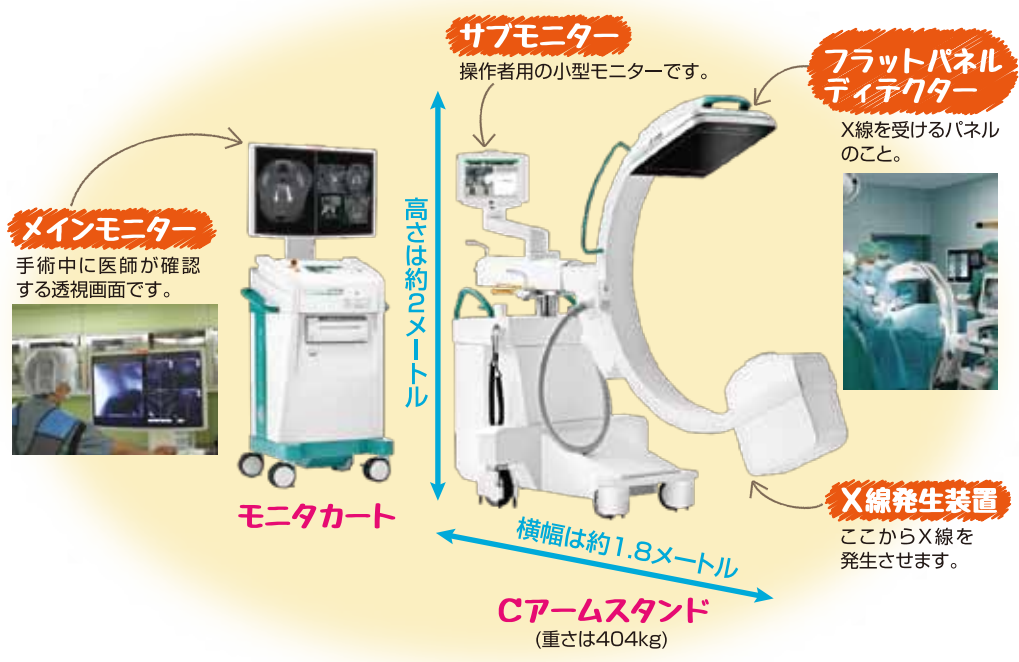
その中でも腰椎椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症、圧迫骨折など、脊椎手術ではキレイな画像、歪みの少ない画像が必要になります。大山病院では今年3月に、従来のOPイメージングより数段画質の良い3Dイメージング『Ziehm Vision FD Vario 3D』を導入いたしました。

従来の2D画面では一枚一枚を見て確認していましたが、このイメージング装置の導入により3D画面で必要な部位を瞬時に確認でき、より安全でスピーディに手術がおこなえるようになりました。



腰のOPイメージ画像 かかとのOPイメージ画像 人工関節のOPイメージ画像 頸椎のOPイメージ画像

Ziehm Vision FD Vario 3Dの主な特徴



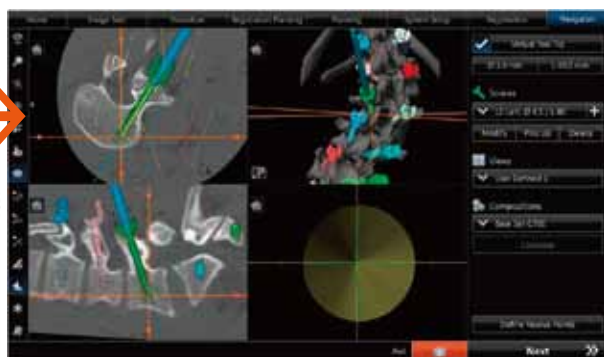
大山病院の医療機器紹介 3Dイメージング

特徴その1 手術中に3D画像が撮影可能となりました

手術中にX線撮影をおこない、その場で3D画像を確認することができます。また、ナビゲーションシステムに画像を連動させることで、手術に必要な深さや範囲などの情報が可視化され、より精度も高く、時間もスムーズに手術をすすめることが可能となりました。



3D画像をナビゲーションシステムに連動させる



実際のナビゲーションシステムの拡大画面

特徴その2 アジア1号機の手術用3Dイメージング装置

Ziehm Vision FD Vario 3Dは2015年ヨーロッパで発売され、アジアでは大山病院が初の導入となりました。これまでの手術用イメージの常識を覆すような装置の導入は話題を呼び、他県からの見学や雑誌などにも取り上げられています。



「地方でも最高級の医療機器で診療をして地域に貢献を」

社会医療法人社団正峰会 大山病院 理事長 長 大山 正

大山病院は地域の方々が生み慣れた土地で安全安心に暮らせるようにするため、地域共生型病院の役割を担ってきました。地方であっても都会と同じ医療を受けられるような「医療の公平性」を重視しております。画像診断装置もこの方針に基づいて、320列CTや3.0テスラMRI、スペクトCTなど高水準のものを稼働させています。良い医療機器を入れることで大山病院が地域の医療に貢献できると考えています。

この「Ziehm Vision」は脊椎を専門にしている医師の要望を取り入れて、アジアで初めて導入し、職員からも非常によい評判を得ています。将来的にはこれを活かして東南アジアなど、海外での医療格差の改善にも取り組んでみたいと考えております。

(RadFan Vol.15 No.9より抜粋)



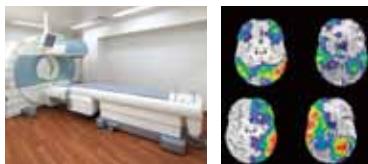
取材インタビューの様子

他にもあります大山病院の医療機器



3.0テスラMRI

シーメンス社 MAGNETOM Skyra 3T (3テスラ) という高磁場に加え、デジタル高密度コイルの搭載により、一層の高速・高精細な画像診断が可能となりました。頭部の小さな病変(腫瘍、梗塞など)や血管の状態、整形外科領域や腹部などの全身の検査診断が可能です。



SPECT-CT 核医学検査

シーメンス社 SymbiaT6 核医学装置と診断用X線CT装置を搭載することで、正確な位置の同定が可能であることはもちろん、放射性医薬品の集積の性状が診断用CTから診断できます。



320列CT装置

東芝 Aquilion ONE 心臓疾患の予防には、心臓に特化した定期的な検診が効果的で、当院ではこの320列CT装置を最大限に活用し、循環器科専門医による「心臓ドック」にも力を入れております。

マイクロサージャリー 小3～高3対象 手術体験セミナー

平成29年7月30日に「マイクロサージャリー手術の体験セミナー」を開催しました。マイクロサージャリーとは顕微鏡を使って神経や血管を縫い合わせる手術の手技で、切断された指の再接着などにおこなわれます。整形外科・形成外科の専門医である大山病院の照喜納医師が講師となり、実際に医学部の学生がするマイクロサージャリーの練習を体験していただきました。

参加されたのは小学生から高校生の20名で、午前午後の1回ずつ開催しました。目的は医療への関心を高めること、マイクロサージャリーを知ってもらうことでした。



大山病院
整形外科・形成外科
照喜納 光信 医師

開催にあたり、照喜納医師から医師を志すきっかけやマイクロサージャリーの歴史、手術や手技の説明がありました。体験が始まると子ども達はいっせいに顕微鏡をのぞきこみ、画面のピントを合わせ、セツシで針を持ちます。直径1mmほどの人工血管を髪の毛より細い糸で縫い合わせていきます。何度も挑戦して縫い合わせることができ、どんどん繰り返すことで手際が良くなって医師も驚くほどでした。

体験セミナーの様子



セミナーの終わりにマイクロサージャリー手術により、大きな外傷に対しても切断せずに温存し、多くの方が社会復帰できたことを伝えました。参加者アンケートには、「難しい作業だったけど楽しくて有意義な時間だった」、「貴重な体験ができて医療に興味をもった」、「体験だけでなく医師から直接指導を受けたことが良い経験だった」といった感想をいただきました。今後も医療への関心を高めるセミナーを企画してまいります。

就労継続支援B型事業所

ワークショップゆめふぁーむ

よろしくお願ひします

NPO法人ゆめみらい西脇の事業目的は「高齢者や障がいを持たれた方が地域の中で暮らし続けることができる環境を整える」です。平成27年に『ワークショップさくら』を開設し、平成29年7月に黒田庄町田高に新しく『ワークショップゆめふぁーむ』を開設しました。この誌面をお借りし、2つの事業所を紹介いたします。



ワークショップさくら

就労継続支援A型事業所

西脇市黒田庄町喜多1527-3
TEL.0795-38-7651



ワークショップゆめふぁーむ

就労継続支援B型事業所

西脇市黒田庄町田高317-2
TEL.0795-28-3241

この事業所は、職業訓練や自立支援を目的としており、雇用契約に基づいた賃金が支払われます。業務は病院や介護施設の洗濯を担っています。当初少人数でスタートしましたが、2年が経過し、今では総勢20名となりました。ぜひ工場へ見学に来ていただければと思います。

この事業所は農業、清掃(庭管理)を事業としています。農業では、米や季節の野菜(大根・白菜・ジャガイモ・玉ねぎ等)を町内で借りた農場で栽培しています。収穫した米や野菜は『直売所ゆめふぁーむ』で販売するほか、漬物・惣菜に加工し販売します。清掃(庭管理)とは、ハウスクリーニングもありますが、庭管理(除草、剪定等)が主な作業です。

ワークショップゆめふぁーむでは、自然を相手として天気が良ければ畑で農作業をしたり、天気が悪いときは室内の掃除をするなど、日替わり作業を自分のペースで進めることができます。A型のワークショップさくらとともに、ご本人の特性に応じた作業をしていただいております。

直売所ゆめふぁーむでは地元農家さんの野菜も販売しています。



ゆめふぁーむ産物直売所では、野菜などの委託販売者を募集しています。販売は土日祝の10時～15時までとなります。

販売条件	兵庫県内で生産された産物物、製造された加工品に限ります。
販売手数料	農産物 15% 加工品 20%
委託販売の流れ	販売登録 栽培 持ち込み/リユース 梱付け 販売 売れ残り商品の引き取り

詳しくはゆめふぁーむまで

紹介させていただきました2つの事業所にそれぞれ特徴を持たせ、障がいをお持ちの方に役立ち、喜んでいただける事業所作りをめざしていきます。

「アクアスポーツ」より あの骨TOREが再び!11月復活しま〜す!



ストレッチで不調を改善!自然な体を取り戻しませんか?

5月に実施したイベントプログラム『骨TORE』(骨盤トレーニング)が人気を博し、たくさんの皆様にご参加いただきました。「今度はいつ?」の声にお応えして、毎週木曜19:30より11月の1カ月限定で再度開催することが決定しました。(23日を除く)

プログラム内容

温水プールサイドの熱気の中、身体を温めながら骨盤矯正に有効なストレッチとトレーニングをおこないます。リラクゼーションもかねていますので終了後、身体もこころもすっきりします。



まずはウォーミングアップから



腰を持ち上げ骨盤底筋を鍛えるポーズ



前屈で肩こりと腰痛改善

地域交流館 アクアスポーツ

〒679-0321

兵庫県西脇市黒田庄町田高
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/>

骨盤矯正の効果

- ウエスト・お尻のシェイプアップ
- 腰痛改善
- 便秘解消
- 姿勢の改善
- O脚、X脚の改善
- 自律神経症状の改善



骨盤に歪みが出ると、内臓は本来あるべき位置からずれてしまいます。



アクアスポーツ会員以外の方は、お試料金で1回参加できます。皆様のご参加をスタッフ一同お待ちしております。



うまいもん探訪

Vol.15

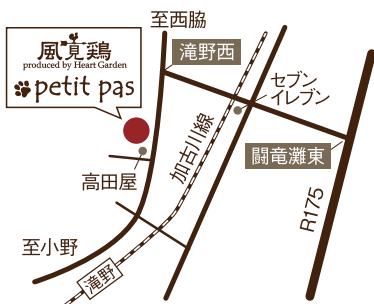


オーナーの藤田郁美さん



枯れないお花飾り & 小さなcafe

風見鶏
produced by Heart Garden



〒679-0211兵庫県加東市上滝野2083
TEL・FAX0795-48-3366
営業時間 / 11~17時 定休日 / 水曜日・日曜日

風見鶏(かざみどり)という店名には、「どこからともなく吹いた風で、自然と動く風向計のように、自然と流れる時間や人のかかわりの中で、お客さま一人ひとりのお役にたてるように…」そんな思いがこめられています。

オーナーの藤田郁美さんは、西脇市内の自宅併設アトリエで「枯れないお花飾り」のお店をされていました。様々な方との出会いを通して「日常から少し離れ、ほっとできるような場所やものを提供したい」という思いがふくらみ、「風見鶏」を2014年4月加東市に移転されました。

マフィンとの出会いは、たまたま本屋さんでマフィンの本を手にしたのがきっかけで、「これだ!」と思い、お母さんと一緒に東京や愛知に勉強に行かれました。それだけにこだわりは強く、卵や乳製品・白砂糖やベーキングパウダーは使用せず、かわりに豆乳や重曹・お酢を使っているため、アレルギーのあるお子さまも安心して食べることができます。昔ながらの蒸しパンのような食感も独特で、この作り方のマフィンは関西にはなく、風見鶏でしか味わえないそうです。

ランチセットでは、様々な種類のマフィンから好きなものを選ぶことができます。今回いただいたランチプレートは、あぶりチキンの甘辛ソースあえに地元産の旬の野菜を使ったサラダやマリネ、豆腐、自家製ジャムをのせたヨーグルトなど体に良いものがたくさんついてきます。ランチメニューは1ヶ月半~2ヶ月でかわるそうです。梅しそ・レモンの自家製シロップのソーダ割りもおすすめです。

「地元の人にもっと知ってもらい、地域に貢献できたら嬉しいです」と話す藤田さん。ランチやマフィンの材料も地元産にこだわっておられます。このマフィンは加東市のふるさと納税ギフトにもなっていて、マフィンを通じて、加東市の素晴らしさを全国に発信されています。



桃やイチジク、くるみ味噌マンゴーなどマフィンの種類も豊富



ランチセット マフィン1個 ¥1,100
マフィン2個 ¥1,260

素敵な人インタビュー

今回は西脇市黒田庄町で、「さくらの木ホーム」(小規模住居型児童養育事業)を平成29年4月に開設された横山賀大(よこやまよしひろ)様にお話を伺いました。

■ 「さくらの木ホーム」が生まれたきっかけを教えてください

この道に進もうと決めた一番大きなきっかけは大学の社会福祉部の活動で、実際に児童養護施設に行ったことです。様々な事情で「家庭で暮らす」ことができない子ども達の存在を知りました。大学を卒業してから、京都や東京の児童養護施設や自立援助ホームで働いていました。いつか自分が生まれ育った西脇市黒田庄で「ファミリーホームを開設したい」と思うようになり、養育里親や季節里親からはじめました。そしてついに平成29年4月に実家の一部を改築し、事業をスタートすることができました。



さくらの木ホーム 管理者 横山 賀大さん

■ 「さくらの木ホーム」の活動内容を教えてください

小規模住居型児童養育事業(ファミリーホーム)とは、様々な事情で親と一緒に生活できない子ども達を養育者の家庭に迎え入れ、養育を行う福祉事業です。「おはよう」の挨拶ができたり、家に帰ったら手を洗うといった生活のリズムを整えて、子ども達の健やかな成長を支援するのが主な仕事です。子ども達は見ず知らずの土地へやってきて不安になる場合もありますし、甘え方や接し方が分からず戸惑うこともあります。そんな時でも一緒にいて、不安な心を愛情で満たし、少しでも安心してもらえるように心がけています。すぐには結果は見えませんが、自分たちが関わることで、何か気付いてくれることがあればと思っています。私たちの一方通行だった思いが通じたときや、子ども達から「黒田庄に来てよかった」と言ってもらえたときは、この仕事をして本当に良かったと心から思います。

私は「地域の皆さまに育ててもらった」と強く思っています。地域によっては、里親制度やファミリーホームを理解してもらえないこともあるようです。でもここではいつも声をかけてくださり、助けてもらっています。子ども達も、すばらしい友人に恵まれ、またそのご家族たちからもご理解をいただいております。なにか子ども同士問題がおきても、「こうやってお互いに成長していくのだね」と言ってもらえた時は、本当に頭の下がる思いでした。学校でも先生方が熱心に協力して下さり支えてもらっています。この地域の皆さまがこの事業を受け入れ、理解してくださっていることに感謝しています。



ドイツ国際平和村でボランティア中に出会われた奥さまの明里さん

■ 今後の方向性を教えてください

進学をあきらめざるを得ない子ども達が多くいることがわかり、負の連鎖があるとすれば、どこかでそれを断ち切る助けになりたいという思いは今も持ち続けています。地域ボランティアの受け入れや自立支援の仕組みづくり、経済的な問題で自分の夢をあきらめることがないように基金を設立したいと夢は広がります。

「さくらの木ホーム」の理念の一つに「一木一家(いちぼくいっか)」という言葉を使っています。桜は毎年花を咲かせ楽しませてくれますが、その木自体も成長し根をはり、次の年、また花を咲かせる力を育てます。子供たちにも夢を咲かせてほしいと願っています。そんな桜の木をシンボルとして、地域に根付いた活動にしていきたい。また次にファミリーホームがしたいという人がいれば、その「木」を繋いでいきたいと思っています。



木の温もりを感じる造りの廊下の先には、窓から桜の木が見える



合気道教室や工房など、多岐にわたる未来予想図

おいしい健康レシピ

調理師からひとこと

鮭の効能で注目されるのがアスタキサンチンです。アスタキサンチンは強力な抗酸化作用をもっており、過剰な活性酸素を除去してくれ、シミ・シワの予防など美肌効果や疲労回復効果があります。



管理栄養士
内藤 千里



エネルギー
297
kcal

～深みある旬の自然素材で簡単クッキング～

鮭のエスカロップ いろいろきのこソース

エスカロップとはフランス語で肉や魚の薄切りのこと

作り方

1 ニンニクをスライスし、人参とベーコンは5mm角に切る。エリンギ、しいたけ、マッシュルームは7～8mm角に切る。ラッキョウは2～3つに切る。



2 Aの材料でソースを作る。鍋にオリーブ油、にんにく、人参を入れじっくり炒める。ベーコンを加え、さらに炒める。きのこ類を加え、水分がなくなるまで炒める。らっきょ、黒コショウを加え、塩で味を調える。



3 小松菜を②の鍋の端でソテーしておく。



4 鮭の切り身に塩、コショウをふる。フッ素加工のフライパンにサラダ油、バターを熱し、手早く両面を焼く。



5 皿に④を盛り、②のソースを全体にかけ、小松菜を添えて完成。

きのこにも抗腫瘍作用をはじめ様々な効果が認められています。今日はフランス料理風に調理法を変えて、おしゃれに盛り付けてみましょう。



材料(4人分)

鮭の切り身……………4切れ
塩・コショウ……………適宜
サラダ油・バター……………少量
小松菜(洗っておく)……………40g

〈いろいろきのこソース〉

オリーブ油……………40g
ニンニク……………2かけ
人参……………40g
ベーコン……………40g(2枚)
エリンギ……………60g(2本)
しいたけ……………40g(4枚)
マッシュルーム……………60g(4個)
ラッキョウ……………40g(10粒)
黒こしょう……………適宜
塩……………適宜





見どころ満載
ステージも!



無料の
簡易健康チェックも



第15回 大山病院 健康ふれあし フェスタ



つなげよう! つながろう! 地域にひろがれ笑顔の輪

2017.11.3 金・祝

10:30-14:30

会場: 大山病院 駐車場
第2会場: ワークショップゆめふあーむ
(キリン堂横)



きゆうちゃんに乗って
遊歩道を走ろう!

エアリアルポイントも
無料で楽しめちゃうよ!

ほくちちといっしょに
写真を撮ろうよ!



好きなレースでブローパックをつくろう

●準備するもの

- 表生地(60cm×35cm).....1枚
- 中布(27cm×35cm).....1枚
- 手持ち用布(22cm×5cm).....2枚
- 見返し用布(5cm×35cm).....2枚
- レース(11cm×70cm).....1枚
- リボン(35cm).....1枚
- 飾り用リボン(18cm・12cm・3cm).....各1枚

作り方

- 1 表生地の上から8cmのところをレースをたぐりよせ、その上からリボンをかぶせるように縫い付ける。
- 2 手持ち部分を作る。
- 3 見返し用布と手持ち部分と表生地と中布を縫い付ける。
- 4 返し口をあけて、表の生地を内側にして両端を縫う。
- 5 ひっくり返して返し口をぬい、入れ口を縫う。
- 6 飾り用リボンを作りボンドで付けて完成。



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。

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

《ルール》

- ①3×3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、62円の官製はがきにてご応募ください。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
- ⑤今後特集で知りたい内容を教えてください

■締切:2017年12月10日(日)

■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



前回の答え...24

10月の健康ふれあい教室

講師：西脇市役所健康課／大山病院看護師、栄養士

講演内容：「おりひめ体操／骨粗しょう症について」

日時：10/28(土)13:30～15:00

場所：大山病院4階大ホール **送迎サービスをしております!**

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：大山病院 医療連携室まで

電話0795-28-5800



■西脇健康ポイント制度の対象です。皆さまお誘い合わせの上、お気軽にご参加ください。

	日	月	火	水	木	金	土	
午前診	総合診療科・外科	大山正/担当医 (輪迴交替)	大山正	加来誠一郎	加来誠一郎	大山正	鷺田昌信 大山正	
	乳腺外科				岸本昌浩 (第1・2・3・5)	土屋和彦	岸本昌浩 (第1・2・3・5)	
	化学療法外来				土屋和彦 (10:00~12:00)			
	大腸肛門科				鷺田昌信	大山正		
	内科	荻野仁志 岩本紀之 (糖尿病:第2・4)	関谷純一 内橋猛	内田淳 関谷純一 入江宏史 大津美奈子 (糖尿病:第2)	関谷純一 入江宏史 (糖尿病)	内田淳 関谷純一 (予約制)	関谷純一 内橋猛 入江宏史 (糖尿病)	内田淳 入江宏史 (糖尿病)
	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 (紹介・緊急)
	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 大掲泰一郎				
	整形外科	担当医 (不定期)	照喜納光信 担当医	石本勝彦	担当医	下村隆敏 石本勝彦	照喜納光信 下村隆敏	照喜納光信 下村隆敏 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				福士剛彦	片岡頌雄	玉田博	担当医
	婦人科		森川哲	森川哲	森川哲			森川哲 (第1・3)
	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(物忘れ外来)10:00~12:00		西崎知之					

午後診	総合診療科・外科						担当医
	内科						高取健人
	乳腺外科				岸本昌浩 (第1・2・3・5)	土屋和彦 (13:00~15:00)	岸本昌浩 (第1・2・3・5)
	下肢静脈瘤外来13:00~15:00					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)	うまた 上田徹	上田徹	上田徹	上田徹	上田徹	上田徹
	脳神経外科(物忘れ外来)13:00~17:00	西崎知之					
健康食品・サプリメント相談外来13:30~14:00				上田徹 (完全予約制)			

夜間診	総合診療科・外科	加来誠一郎	担当医	担当医	担当医	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	下村隆敏	担当医	石本勝彦	照喜納光信	
	形成外科					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		

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。
------	--

社会医療法人社団 正峰会 生野医院
TEL.0795-23-3122 〒677-0054 西脇市野村町1257-1

内科・糖尿病内科・消化器内科・循環器内科・呼吸器内科
外来診察担当表 (平成29年10月1日現在)

	日	月	火	水	木	金	土
午前診(9:00~12:00)	生野哲雄	生野哲雄	内橋猛	生野哲雄	生野哲雄	生野哲雄	生野哲雄
午後診(16:00~18:00)	生野哲雄	生野哲雄	内橋猛			生野哲雄	

SEIHOUKAI GROUP
地域とともに、あなたと生きる。

正峰会グループ
【基本理念】

- 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)づくりをめざします。
- 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。
- 利益を地域社会と職員に還元できるように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>



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・循環器内科・外科・整形外科・リハビリテーション科

外来診察担当表

(平成29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	塚本 英資 (整形外科)	佐古 辰夫 (外科)	佐古 辰夫 (外科)	酒井 俊幸 (整形外科)	担当医 (外科)	佐古 辰夫 (外科)
3診	—	小林 良幸 (循環器内科)	塚本 英資 (整形外科)	—	酒井 俊幸 (整形外科)	—

夜間診

1診	溝淵 一哉 (内科)	—	文 宣貴 (総合診療科)	垣内 富栄 (内科)	文 宣貴 (総合診療科)	—
2診	佐古 辰夫 (外科)	佐古 辰夫 (総合診療科)	担当医 (整形外科)	担当医 (整形外科)	担当医 (整形外科)	—
3診	—	—	—	—	—	—

*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



谷上ノリッジクリニック

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29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	山本	—
午後診	山本	山本	山本	山本	山本	—

内科・消化器内科

午前診	文	—	担当医	—	—	—
午後診	文	—	担当医	—	—	—

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)づくりをめざします。
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に経営基盤を安定させます。



機能訓練特化型

短時間デイケア はじめました



トレーニングマシンを中心としたリハビリ(パワーリハビリや筋力トレーニング)で、短時間でも効果の高いリハビリを提供いたします。この機会にぜひはじめませんか!!



パワーリハビリとは、筋肉を鍛えるためではなく、老化などにより、使われなくなってしまった筋肉(不活動筋)や神経を、正しくまんべんなく動かすために開発されたリハビリプログラムのことです。



エルゴメーター

実際に運動をしているのと同じ負荷をかけて、体カトレーニングや体力測定を行う器具です。



滑車運動

自力で腕が上がらない時でも腕を上げて、少しずつ可動域を広げるのに役立ちます。



階段昇降

体力・筋力維持やバランス能力の向上をめざします。

『元気でいたい』『いつまでも自分の足で歩きたい』というのは誰もがもつ思いです。介護老人保健施設アザレア舞鶴ではその思いに少しでもおこたえできるよう、開設15年目を機として従来のデイケアに加えて機能訓練特化型短時間デイケアを開始しました。住み慣れた我が家・地域の中で、今後も自分らしく生活していく上で欠かせないのが、身体機能の維持・向上です。セラピストが立てた個別プランにそって、楽しくリハビリをおこない、生き生きとした生活を送りましょう。アザレア舞鶴が応援いたします。

介護老人保健施設 **アザレア舞鶴**

お問い合わせ アザレア舞鶴 通所リハビリテーション

TEL.0773-66-5105 担当/乾(いぬい)まで

短時間デイケア

送迎いたします

入浴・食事はございません



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)づくりをめざします。
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>