

ふれあい



2018年 Vol.72

特集

- ① 花粉症のメカニズムと対策
- ② 免疫力を高める、「笑い」の効果
- ③ 正峰会グループの歩み ~皆さまのおかげで25年~



理事長からのメッセージ 02



特集1 Special Feature.1

花粉症のメカニズムと対策 03

特集2 Special Feature.2

免疫力を高める、「笑い」の効果 05



特集3 Special Feature.3

正峰会グループの歩み 07
～皆さまのおかげで25年～



NEW FACE 新任医師のご紹介 09

うまいもん探訪 ● オステリア・デル・アランチョ 10

素敵な人インタビュー

● ノルディックウォーキング インストラクター 余田 幸美さん 11



栄養課より ● 人間ドックの昼食が春夏メニューに! 12



撮影者：荻野 勢慧子

今回の表紙写真

藤といえば日本古来の花木といわれ、万葉集にも詠われています。花言葉は「優しさ」「歓迎」。藤の花房は振袖姿の女性に例えられ、優雅で柔らかい印象を与える花です。
つるは右巻きと左巻きの二種類があり、右巻きの藤の標準和名は「フジ」または「ノダフジ」、左巻きは「ヤマフジ」または「ノフジ」です。

日本を救う10の処方箋

正峰会グループ 理事長 大山 正

産経新聞論説委員で「未来の年表～人口減少日本でこれから起きること～」の著者でもある河合雅司氏の講演を聴きました。河合氏が警鐘を鳴らすが大ごとく語る“人口減少カレンダー”の一部は右の表紙にもあるように、衝撃的なものばかりです。

多くの高齢者と医療介護の仕事を通じて出会い、私自身も68歳となった今、人口減少による変化や混乱になす術はないかと危機感を覚えました。

講演の後半では「次世代のためにいま取り組むこと、小さくても輝く国になるための処方箋」を提唱されました。

処方箋① 高齢者の定義、年齢区分を変え、60、70代でも元気なら働く。

処方箋② 24時間社会からの脱却。便利すぎる社会に必要とされる働き手を減らす。

処方箋③ 非居住エリアを明確にする。なるべく集まって住み、効率化する。

処方箋④ 都道府県の飛び地合併、東京と島根を合併するくらいの発想。

処方箋⑤ 何でも作る、ではなく得意分野だけに資源を集中させ、国際分業を徹底する。

処方箋⑥ 「匠の技」を活用して地方創生の起爆剤とする。めざすはイタリアモデル。

処方箋⑦ 国費学生制度で人材育成。正峰会でも始めたベトナム人受け入れもこの一環？

処方箋⑧ 中高年者の地方移住の推進。

処方箋⑨ セカンド市民制度を創設し、魅力的な第二の故郷、交流人口を増やす。

処方箋⑩ 少子化対策として第3子以降に1000万円給付(ただし現金ではなく現物給付)

こうして書きだすと、政府内でも議論が始まっていることもあると気づかされますが、それも緒についたばかりです。人口が激減したあとを見据えた、コンパクトで効率的な日本という国に作り変えないといけません。小さくても美しく豊かな国、日本であり続けるには、安穩としていただけません。国民一人ひとりが現実を知り、発想を転換し、処方していかなばならないと思いました。

まずは私自身が老化を言い訳にせず、あとに続く人たちのためにできることを精一杯して働き、元気に遊び、次世代を見守っていかうと決意しました。

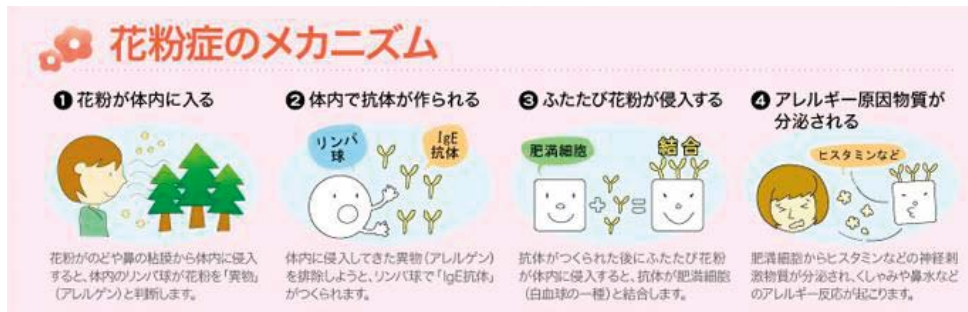
未来の年表

人口減少日本でこれから起きること
河合雅司



1 花粉症のメカニズムと時期

花粉症とは、許容量を超える花粉に体がさらされると、免疫の機能が花粉を有害なものとして認識し、くしゃみや鼻水などで花粉を体外に出そうとするアレルギー反応の1つです。



2 花粉症の攻略で重要なのは「予防」・「症状改善」・「体の強化」!

花粉症の攻略で重要なのは、症状を未然に防ぐ「予防」、出ている症状に対処する「症状の改善」、そして症状が出ない体を作る「体の強化」です。

この3点からしっかり攻略し、今年だけでなく、将来にわたり花粉症に悩まされないよう強い体を作ることが鍵となります。



●季節ごとに飛散する花粉

	春			夏			秋			冬		
	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
スギ	■	■	■					■	■	■	■	■
ヒノキ			■	■	■							■
イネ	■	■	■	■	■	■	■	■	■			
ブタクサ						■	■	■	■			
ハンノキ	■	■	■	■							■	■

■ 少ない ■ 多い ■ 非常に多い

出典：一般財団法人日本気象協会発表資料



大山病院
脳神経外科
(頭痛・漢方・禁煙)
上田 徹 医師

3 予防と対策

- 外出時は、マスク・めがねを忘れないようにつけましょう。
近頃は、花粉を水に変えるマスク(ハイドロ銀チタンマスク)も発売されています。
- 帰宅時は、体についた花粉をしっかりと落としてから家の中に入りましょう。
- 洗濯は、花粉の飛散の多い日は部屋干しするようにしましょう。
- 掃除をこまめにして、室内の花粉を取り除きましょう。
※花粉はとても軽く舞上がりやすいので空気清浄機も併せて使用するのがポイント



4 症状改善

花粉症に対して、一般的にはアレグラ、アレジオンなどの西洋薬の飲み薬や点鼻スプレー薬、点眼薬があります。最近では、根本的に免疫状態を改善し花粉症を治す舌下免疫療法などの治療法も出てきました。

鼻水が主体の症状であれば、一般的には「小青竜湯(しょうせいりゅうとう)」を使用します。症状によって「麻黄附子細辛湯(まおうぶしさいしんとう)」、「越婢加朮湯(えっぴかじゅつとう)」、「大青竜湯(だいせいりゅうとう)」なども使用し、薬は鼻水など軽度症状に加え目の充血など、追加の症状があれば変わります。

漢方薬はたくさんの種類があります。その中から、その人の症状にピッタリ合ったものを選ぶことで、的確に花粉症の改善(体質改善も含む)ができます。また、漢方薬には眠くなる成分が入っていないので、受験生や在職中の方、車の運転をされる方も、安心して飲めます。

また西洋薬と漢方薬の併用は、薬によって違ってきます。花粉症でお困りの方はご相談ください。

5 体の強化

発酵食品(納豆、ヨーグルトなど)の摂取を意識しましょう。
肉を少なくして魚を多く食べる、野菜は根野菜を多く食べるなど、昔ながらの和食に近づけた献立を1日3食摂りましょう。

規則正しい生活を心がけ、花粉症に負けない体づくりをしましょう。



[外来診察時間] 月～金15:00～16:30

大山病院 脳神経外科 (頭痛・漢方・禁煙) / 上田 徹 医師

詳しくは、大山病院までお問い合わせください

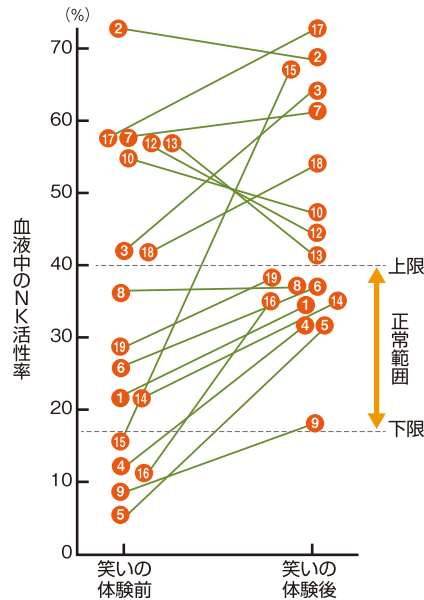
0120-05-3773 ☎ **0795-28-3773**
▲携帯電話・PHSからはこちらにおかけください

「笑い」がストレスを解消し、病気を遠ざけることがさまざまな研究で明らかになりつつあります。生活習慣病の予防に「笑い」は大いに役立ちそうです。今回は、「笑い」と免疫力の関係をご紹介します。



「笑う門には福来る」の諺の通り、「がんと笑い」についての研究も進んでいます。笑うことでナチュラルキラー細胞(NK細胞)が活性化し(図1)、がんの進行の遅延や痛みが軽減することが報告されています。

笑い と NK細胞の働き (図1)



ナチュラルキラー細胞とは…

若くて健康な人の体にも1日3000~5000個ものがん細胞が発生しています。これらのがん細胞や体内に侵入するウイルスなど、体に悪影響を及ぼす物質を退治しているのが、リンパ球の一種であるナチュラルキラー細胞です。

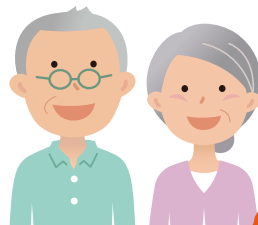


笑いの健康効果 (図2)



大阪府「笑い与健康」啓発冊子より

またリウマチの患者さんに40分間落語を聞いてもらったところ、体内で過剰に起こっている異常な免疫反応を抑えるホルモンが減少して痛みが減り、その効果は鎮痛剤の1週間分に相当するほど大きかったとの実証発表もされています。このように笑いには免疫力を高めるだけでなく、様々な効果があります(図2)。



さらに2018年から「笑いが精神疾患に効くのか?」を調べる実験がスタートします。近畿大学、吉本興業、オムロン、NTT西日本が共同で研究を行なうそうです。健康のためにも毎日笑って過ごしたいですね。次ページでは簡単な笑顔体操をご案内いたします。



笑み筋体操

「笑み筋体操」は、一般社団法人ハッピーネットが提唱する笑いに関する顔の筋肉（笑み筋：大頬骨筋、眼輪筋、口輪筋）のストレッチです。顔面筋のストレッチで、笑い上手になりましょう。鏡を見ながら1人でやっても楽しくなりますが、たくさんの人とやるともっと楽しくなります。

笑み筋体操の一例（幸せのたこやきぐりぐり）

ほほにおいしいたこやきをつくるようにイメージ
…真心をこめながら、ほほにやわらかくて特大のたこやきを焼いていきます。
そして、たこやきの中心に光線が届くようなイメージで頭をぐりぐり…。



① 両手をこすりあわせて
気を集めます。



② 集めたよい気を
顔にあてます。



③ おや指とひとさし指を使って、ほほのお肉を集めて、両ほほに「たこやき」をつくります。

呪文をかけながら、たこやきをまわします。

ほほのたこやきを外側にまわします（横へまわし広げるような感じで）。「ぐるぐる、ぐるぐる～おいしいなあ～♪」
ほほのたこやきを内側にまわします（内側へ寄せるような感じで）。「ぐるぐる、ぐるぐる～おいしいなあ～♪」



④ 寄せたたこやきを解放します。
「パッ!」（思い切り目と口を開きましょう）
ほほの筋肉がぐちゃ～と移動していく
感じをみてください。



⑤ 手首の付け根を頭へあてて、マッサージします。
手首を移動させながら、こめかみ、耳の後ろ、頭のてっぺん、髪の毛の生え際など、気持ちがいいと感じるところを、ぐりぐり、ぐりぐり。

★ほほの笑み筋をしっかりマッサージ。さらに頭のマッサージを加えて、顔も頭もすっきりリフレッシュ。

出典：「笑みからチカラ」林啓子監修

笑み筋体操は、開発者である林啓子先生から、現在は一般社団法人ハッピーネットに知的財産権を譲渡されています。

気になる人はこちらへ▶ 一般社団法人ハッピーネット <https://www.emikin.com/>

生活にうまく笑いを取り入れ、
楽しく健康を維持しましょう。





祝 大山病院開院披露



平成5年6月1日

大山病院開院(55床)

平成5年6月1日に大山病院を開院し、当初は職員数が38名で、入院できるベッドも55床でした。平成8年7月には医療法人社団正峰会に組織変更し平成27年4月に社会医療法人社団の認可を受けました。平成9年1月に桜丘訪問看護ステーションを開設し、平成10年3月に有限会社新緑設立、平成11年9月に老人保健施設さんなん桜の里を開設し医療・介護・在宅分野において、サービスの提供を始めました。平成14年10月には社会福祉法人ハッピーライフ(現:社会福祉法人正峰会)が認可されました。



平成5年～平成11年



平成9年1月

桜丘訪問看護ステーション



平成11年9月

老人保健施設さんなん桜の里



平成14年12月

グループホームモンファミーユ北六甲



平成15年4月

グループホームさくらんぼ



平成15年4月

介護老人保健施設アザレア舞鶴



平成15年4月

グループホームモンファミーユ舞鶴



平成15年8月

大山病院(110床へ増床)

平成15年8月、大山病院は110床へ増床しました。西脇や丹波のほか神戸や舞鶴にも、老健やデイサービスなどの介護施設を開設し、大山病院健康ふれあいフェスタや正峰会実践研究発表会せいほうアカデミーの開催など、地域貢献や職員の資質向上にも力を入れました。現在正峰会で働く職員数は1500名を超えています。



平成25年4月



平成19年5月

メディアア柏原



平成19年5月

特別養護老人ホームオンベリーコ



平成18年10月

セントラルキッチン施設デルキッチンにしき



平成18年10月

介護老人保健施設フローラルヴィラ垂水



平成17年11月

地域交流館くろだしょう



介護人材としてのベトナム人留学生の受け入れに向けて



ベトナムのフエ中央病院へ
白内障手術機器贈呈



平成30年4月

みらいポケットにしわき



平成29年7月

就労継続支援B型事業所 ワークショップゆめふかふか



平成29年4月

ガスキホームインステッド神戸大開通リステーション

近年、生野医院の開院、西脇市や丹波市の地域包括支援センター業務の受託、他法人からの給食業務受託、障がい者支援施設の開設など、正峰会グループが地域共生社会の実現に向けて取り組みを強化しています。

中国や韓国、フィリピンからの雇用者を迎え入れたり、ベトナムの医療に協力したりと、海外にまで活動を広げています。

「地域とともに、あなたと生きる。」

平成30年6月1日に25周年を迎えます。支えてくださる皆さまに感謝するとともに、皆さまのお役に立てるよう正峰会は新たな挑戦を続けていきます。

平成28年
~未来



平成28年5月

特別養護老人ホームコモエスタにしわき



平成28年8月

生野医院



平成28年12月

有料老人ホームきょうらく



平成27年10月

就労継続支援A型事業所 ワークショップさくら



平成26年10月

高齢者雇用開発コンテスト 奨励賞受賞



平成26年4月

谷上ノリジッククリニック



平成25年11月

ひよご仕事と生活のバランス企業表彰 受賞



平成23年11月

大山病院 (199床へ増床)

平成23年11月に大山病院は199床へ増床。神戸ゆうこう病院と谷上ノリジッククリニックの開院をはじめ、ヘルパーステーションやケアプランセンターの開設、特定非営利活動法人の立ち上げなど事業所の数も増えました。また兵庫県ワークライフバランス企業表彰や、厚生労働省の高齢者雇用開発コンテストで奨励賞を受賞するなど、働き方の改革が評価されました。

平成12年~
平成27年



第1回法人内施設対抗大運動会



平成25年9月

神戸ゆうこう病院



平成25年6月

西脇さくら保育園



平成24年4月

地域支援ハウスゆうゆう



平成21年7月

有料老人ホームベストコート桜丘2号館



平成21年4月

デジタルマンモグラフィ検診車



NEW FACE 新任医師のご紹介

泌尿器科

小島 圭二 医師



平成30年3月より泌尿器科に入職いたしました。泌尿器科は、前立腺肥大症や過活動膀胱等の排尿のトラブルだけでなく、尿路結石、尿路悪性腫瘍、尿路感染症など幅広い疾患を扱っています。外来診療だけでなく、内視鏡手術や腹腔鏡手術も積極的に行ないたいと考えています。特に、大山病院には低侵襲で前立腺肥大症の手術が行なえるホルミニウムレーザーが導入されていますので、排尿障害でお困りの方はぜひご相談ください。どうぞよろしく願いいたします。

診察日 〈午前診〉月・火・水・金曜日 〈夜間診〉火曜日

内 科

古市 勝二 医師

平成30年2月より勤務しております。地域の皆様に少しでも貢献できるよう今後も頑張っていきますので、よろしく願います。

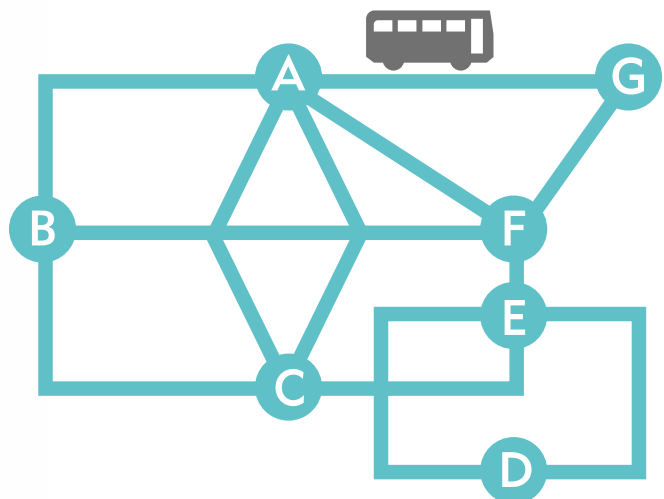
診察日 〈午前診〉日・水・木曜日 〈夜間診〉水・金曜日

ちょっとあたまをやわらかく 小学2年生の問題です

下の図は、ある町のバスの通り道です。この町で市内を循環するバスを走らせることにしました。A地点を出発して、同じ道を2度通らないで、すべての道路を通るように走らせるには、終点をどこにすればいいでしょうか。



すばる舎
「大人のほうがこずる算数」
から出題いたしました。





オステリアランチ2,000円(税込)のメイン料理:徳島地鶏阿波尾鶏もも肉の煮込み・ヴィネガー風味



自然光と間接照明が心を温めてくれます



Chefの青木良一さん



青木さんを支える店員さん



アランチョランチ1,300円(税込)と
スペシャルランチ3,200円(税込)は、お好きな
パスタを選べます



自家製プリンとジェラート
ランチに+300円(税込)

ちょっとした贅沢でリラックスしてほしいと、シェフの青木良一さん。その言葉を再現するように、店内は高い天井に、大きなガラス張りの窓で開放感のある空間です。3年間休業されていたイタリアのお店から暖簾分けされ、日本に戻り三木市にて2004年、オステリア・デル・アランチョをオープンされました。

オステリアランチは、前菜と季節のスープ、サラダ、パン、メイン料理、ドリンクのコース料理です。取材時にいただいたメイン料理の「徳島地鶏阿波尾鶏もも肉の煮込み・ヴィネガー風味」は鶏肉にしっかり味が浸み込み、無農薬野菜の自然な甘みが感じられる一品でした。

デザート「自家製プリンとジェラート」は、口の中に入れた瞬間に溶けていくプリンと、すっきりとした味わいのジェラートで、相性も抜群です。

野菜は生産者までこだわり、現地に行って実際にお話しされ仕入れられることもあると青木さん。家庭的な雰囲気の中で、本場イタリアの味と青木さんの想いの詰まった料理をぜひ味わってください。

Osteria Dell' Arancio

オステリア・デル・アランチョ

兵庫県三木市福井字鷹尾2005-1

TEL・FAX 0794-83-5489

■定休日/水曜日、第三火曜日

■営業時間/【ランチ】11:30~14:00(L.O)

【ディナー】18:00~21:00(L.O)



素敵な人インタビュー

丹波市を中心に各地でノルディックウォーキングのインストラクターとして活動されている、たんばエヌウォーカー倶楽部の余田幸美(よでんさちみ)様にお話を伺いました。

■ ノルディックウォーキングについて教えてください

両手にポール(ストック)を持って歩きます。ポールで地面をとらえながら歩くことで、上半身の筋肉も使うので、効率的でバランスの良い全身運動ができます。普通のウォーキングに比べてエネルギー消費量も多くなり、ダイエット効果も期待できます。またポールを使うことで膝や腰への負担が軽減され、足腰に不安のある方でも安心して歩くことができるなど、ハードにもソフトにも、その方の目的にあった歩き方ができます。



たんばエヌウォーカー倶楽部
余田 幸美様



■ ノルディックウォーキングとの出会いを教えてください

友人に誘われて、2010年に丹波市で開催された講習会に参加したのがきっかけです。実際にポールを持って歩いてみると、それまで気がつかなかった季節の移り変わりや地元の自然の素晴らしさに気づき、「地域」を見る目が変わりました。また姿勢が良くなるなど自分の体の変化も実感し、すっかりノルディックウォーキングに魅了されてしまいました。多くの人にこの素晴らしさを伝えたいと思ったこと、先生の勧めがあったことから、インストラクターになりました。

■ 余田さんの活動内容を教えてください

活動としては主に講習会とイベントです。定期的な講習会を丹波市・篠山市・三田市などで開催しています。また各自治体や団体からのご依頼を受け、講習会やセミナーを開催することも多いです。イベントは、季節感あふれる丹波の大自然の中を歩き、地元のおいしいものをいただくという、運動と栄養を組み合わせた内容で開催しています。「運動・栄養・休養」歩くことの健康効果を皆さんに知ってほしいと思い活動しています。



ばん屋のさっちゃんとの別称も
ばんを焼くのが好きで、今は週に1回水曜日9時30分からサンウエキ(春日町)でワゴン販売。こだわりは、天然酵母・国産小麦!

■ 今後の方向性を教えてください

「歩いて健康に!」ノルディックウォーキングの効果や「その人にあったポールの使い方、正しいフォーム」を1人でも多くの方に知ってもらいたいと思っています。「歩くことは楽しいこと!」丹波の美しい自然やおいしい物、丹波の魅力を知ってもらえる、そんな機会をこれからもたくさん作っていこうと思っています。ノルディックウォーキングの更なる普及と地域の方の健康に貢献できるよう取り組んでいきます。



いつまでも美しくどこまでも自分の足で歩く

参加は、前日までに電話かメールで
たんばエヌウォーカー倶楽部
余田 幸美
090-2106-3988
aru.sachimi@gmail.com

スケジュール

毎週月曜日 / 19:30~20:30	【resola(りそら)】(前田クリニック隣) 1回1,200円 ポールを使ったエクササイズ夜の室内レッスン
第1火曜日 / 10:00~12:00	有馬富士公園(三田市)パークセンター(2018.4~)
第2火曜日 / 9:00~11:30	「ひなたぼっこカフェ ノルディック」※毎回集合場所が変わります。
第4火曜日 / 9:30~11:30	「アリストノルディック」(篠山市)※毎回集合場所が変わります。
第1木曜日 / 9:30~11:00	丹波年輪の里 レストラン近辺
第3木曜日 / 9:30~11:00	丹波年輪の里 レストラン近辺
第3土曜日 / 9:30~11:00	丹波年輪の里 レストラン近辺
第3日曜日 / 13:30~15:30	有馬富士公園(三田市)パークセンター(2018.4~)
第4土曜日 / 9:30~11:00	黒豆の館(篠山市)



人間ドックの昼食が春夏メニューに！



※メニューは変更になる場合もあります。



春のお寿司
 やわらか豆腐
 海老となすの炊き合わせ
 クラゲの和え物
 赤だし
 イチゴ白玉

(エネルギー885kcal タンパク質46.2g 脂質17.5g 食塩5.3g)

1日人間ドック、1泊2日ドック、脳血管ドック、心臓血管ドック受診の方に、喫茶さくら亭にてご提供している食事内容です(2時間ドック、脳ドックにはございません)。

カロリーや塩分、糖質を考えた食事となっており、お客さまの健康的な食生活に向けてのご参考になればと思います。

人間ドックのお問い合わせ・お申し込み先

大山病院 健康管理センター ☎0120-300-503

春のお寿司の作り方を紹介します



デリキッチンにしわき
古寺 雅也

<材料>

- 魚の切り身(サーモン、マグロ、タイ、イカ、エビ)など好みの食材を数種類
- きゅうり(縦半分に切り、スライスして軽く塩を振っておく)
- 寿司飯 ●照りだれ ●ゴマ



<作り方>

① 巻きすの上にラップを敷く



② 魚の切り身ときゅうりを交互に並べて、寿司飯を盛る



③ 巻きすで食材を巻く(食材がなじむまで20分ほど置いておくと切りやすい)



④ ラップをはずし、好みの大きさに切り分ける

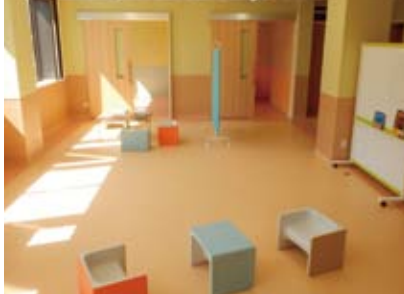


⑤ 照りだれを
はけで塗り、
ごまをふる

平成30年4月1日から新しくスタートする事業所を紹介します

みらいポケットにしわき

児童発達支援・放課後等デイサービス



障がいのある子どもたち一人ひとりの「見え方・聞こえ方・感じ方」を理解した上で、それぞれの個性を伸ばし、子どもたちの将来の可能性を切り開いていけるようお手伝いします。またご家族の方の気持ちに寄り添ったサポートをします。

ご利用についてのお問い合わせは

☎0795-25-2377 E-mail mirai_pocket_nishiwaki@seihoukai.gr.jp
〒677-0054 兵庫県西脇市野村町1257-1 社会医療法人社団 正峰会 生野病院 2階



【利用時間】
平日 / 9:30~13:00
※送迎も行なっています。



【利用時間】
平日 / 14:00~17:30(学校終了後) ※送迎も行なっています。
土・祝・長期休み / 9:30~16:00

西脇市障害児学童保育事業 さくらんぼクラブ



さくらんぼクラブは、北はりま特別支援学校に通う子どもたちが利用する学童保育です。

子どもたちの自立に向けて支援する場で、安全・安心な家庭に近い環境の中で子どもたちがのびのび過ごせるよう、障がいのある子どもたち一人ひとりの特性を理解した上でそれぞれに合った支援を心がけています。



私たち支援員は、楽しさ・面白さいっぱい学童保育になるよう、そして子どもたちがいつでも“主役”で、そのらしく輝けるように「夢の場所・世界一のさくらんぼクラブ」をめざして、温かさや安心感を感じていただける支援を行なっていきます。

ご利用についてのお問い合わせは

西脇市福祉課
☎0795-22-4838

事業所移転のご案内

メディケア柏原ケアプランセンターが さんなん桜の里へ移転

〒669-3145
兵庫県丹波市山南町野坂
211番地5

☎0795-70-5700

メディケア柏原ケアプランセンターとさんなん桜の里ケアプランセンターは合併し、さんなん桜の里にて運営いたします。

桜丘訪問看護ステーション(サテライト)は、メディケア柏原デイサービスセンター(☎0795-72-3325)へ移転し運営いたします。



せいほうケアプランセンターが 生野医院へ移転

〒677-0054
兵庫県西脇市
野村町1257-1

☎0795-25-0866



せいほうケアプランセンター、桜丘訪問看護ステーション(サテライト)、桜丘ヘルパーステーション(サテライト)は、生野医院へ移転し運営いたします。

平成29年度 大山病院健康ふれあい教室の振り返り

4月

桜丘訪問看護
ステーション/管理者
看護師 青山 美恵子
「絆ノートを
書いてみましょう」



6月

多可町立松井庄診療所
三宅 岳 医師
「在宅医療について」



8月

「SUP」短期集中介護
技術習得講座 講師陣
「いざという時のために」
準備しておく介護技術



10月

西脇市役所 健康課
大山病院 看護師
大山病院 栄養士
「骨粗しょう症について」



12月

ラフターヨガリーダー
の方々
「笑いヨガ」
「心も身体もすっきり」



平成30年
2月

大山病院 薬剤師
「お薬の最近の話題」



平成29年度は上記6回の健康ふれあい教室を実施いたしました。来年度も引き続き行ないます。

4月の健康ふれあい教室

講師：大山病院 視能訓練士

講演内容：白内障と緑内障

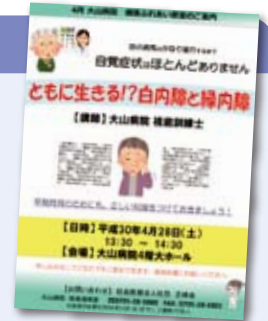
日時：平成30年4月28日(土)13:30~14:30

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 ☎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。



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。

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

前回の答え…22

《ルール》

1) 3X3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①~⑤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:2018年6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



	日	月	火	水	木	金	土	
午前診	総合診療科・外科	大山正/担当医 (隔週交替)	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)
	大腸肛門科				鷺田 昌信		大山正	
	内科	古市 勝二 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 (糖尿病) 大串 美奈子 (糖尿病第2)	関谷 純一 古市 勝二 入江 宏史 (糖尿病)	内田 淳 関谷 純一 古市 勝二 (予約制)	関谷 純一 内橋 猛	内田 淳 入江 宏史
	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 (紹介病診)
	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				
	整形外科	担当医 (不定期)	てるまな 照喜納 光信	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		小島 圭二	小島 圭二	小島 圭二	近藤 有	小島 圭二	担当医
	婦人科		森川 哲	森川 哲	森川 哲	嘉嶋 那津見	嘉嶋 那津見	森川 哲 (第1・3)
	眼科		西浦 正敏	西浦 正敏	西川 憲清 (9:30~)	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 15:00~17:30			西浦 正敏	西川 憲清 (~14:00)	西浦 正敏	西浦 正敏
	脳神経外科(頭痛・漢方禁煙) 15:00~16:30	うえた 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	鷺田 昌信	担当医	担当医	担当医	担当医	
	内科	関谷 純一	高取 健人	古市 勝二	内田 淳	古市 勝二	
	整形外科	照喜納 光信	石本 勝彦	担当医	石本 勝彦	下村 隆敏	
	形成外科	照喜納 光信					
	泌尿器科		小島 圭二				
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30年4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、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>

顧客満足度アンケートにご協力いただきありがとうございました

アザレア舞鶴では、顧客満足度アンケートを年1回実施しサービスの質の向上に向けて取り組んでいます。

アザレア舞鶴を利用して日常生活はどのように変わりましたか。		前向きになった	張りが出た	安定した	退屈	やる気がなくなった	気を遣う	その他
2F利用者さま		35.3%	17.6%	29.4%	17.6%	0.0%	0.0%	0.0%
3F利用者さま		24.2%	16.1%	25.8%	8.1%	3.2%	6.5%	16.1%

アザレア舞鶴での満足度を100点満点で表すと何点ですか。		平均
	ショートステイ利用者さま	88.3点
	デイケア利用者さま	97点
	デイケア家族さま	89.2点

リハビリについて	はい	普通・時々	いいえ・知らない	無回答・わからない
療法士によるリハビリには満足されていますか。	95.8%	4.2%	0%	0%
アザレア舞鶴 訪問リハビリでの満足度を100点満点で表すと何点ですか。	平均 95.3点			

2Fご利用者さまからのご意見・ご要望 (抜粋)

- 介護サービスについて
- リハビリについて
 - ・回数が少ない。もっとリハビリをしてほしい。
- お食事について
 - ・器も満足している。
- その他
 - ・病院よりも元気になった。

3Fご利用者さまからのご意見・ご要望 (抜粋)

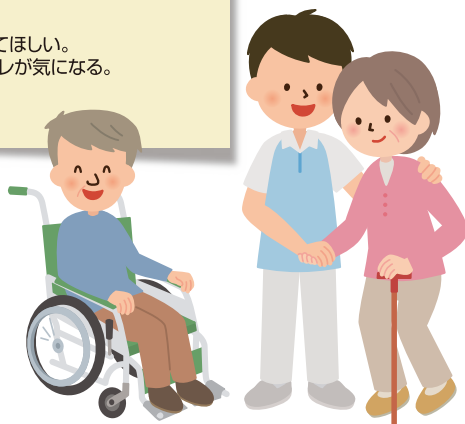
- 介護サービスについて
 - ・車椅子で入るのがイヤ。自分の力で風呂に入りたい。
- リハビリについて
 - ・リハビリをもっとしてほしい。
 - ・外出したいけどトイレが気になる。

アザレア舞鶴を利用して日常生活に変化はありましたか。(抜粋)

- ・安心して生活ができる。
- ・家族の負担が軽減されてありがたいです。
- ・安心・安全、何よりも本人が安定していることが1番。
- ・明るくなった。
- ・気持ち的にとても楽になっています。
- ・家族が安心して毎日生活できるようになりました。
- ・少し本人の動きがよくなった気がする。



- リハビリについて
 - ・具体的なリハビリ内容は理解できていないのですが、面会時の本人の様子を見る限り、病状が悪くなっているようでもなく安心してます。



ご利用者さまからのご意見・ご要望 (抜粋)

- ・館内は美しく掃除が行き届いて気持ちがいい。
- ・洋服の着替えが少し上手くなった。

利用者さま・家族さまから頂戴した貴重なご意見やご要望に対して改善に向けて真摯に取り組んでいきたいと思っております。環境整備や職員のケアの標準化、個々の状態に配慮した声かけなどいたらぬ点を反省し、よりよい施設づくりをめざします。

引き続きお気づきの点がございましたら、お近くの職員まで何なりとお申し付け下さい。この度は貴重なご意見をお寄せいただきありがとうございました。



ありがとうございます
ございます



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>



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

外科・整形外科・内科・循環器内科・リハビリテーション科

外来診察担当表

(平成30年4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 (総合診療科)
	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)	佐古 辰夫 (総合診療科)	文 宣貴 (内科)	垣内 富栄 (内科)	文 宣貴 (内科)	—
	2診	佐古 辰夫 (総合診療科)	担当医 (整形外科)	宮本 高明 (総合診療科)	担当医 (整形外科)	担当医 (総合診療科)	—
	3診	—	—	—	—	—	—

*24時間救急対応いたします。



●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30年4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	—	担当医	—
	午後診	文	—	担当医	—	担当医	—
脳神経外科	午前診	—	—	—	—	—	西崎
	午後診	—	—	—	—	—	西崎

●物忘れ外来・禁煙外来も行なっております。ご相談ください。



●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、経営基盤を安定させます。