

ふれあい



特集

① 健康寿命を延ばすには? Part.2 食事編

② 効果的なサプリメントの使い方について

■ めいろ「ハロウィン・ジャックオーランタン」



©ちびむすドリル
©ちびむすドリル

迷路の出典：株式会社パディンハウス「ちびむすドリル」
楽しみながら、運筆の練習にもしてください。

理事長からのメッセージ

02



特集① Special Feature.1

健康寿命を延ばすには? Part.2 食事編 03

特集② Special Feature.2

効果的なサプリメントの使い方について 05

診療科紹介 ● 泌尿器科

07



うまいもん探訪 ● tabe room & nomu room 10

素敵な人インタビュー ●

MOON LOTUS YOGA 園田 あゆみさん

11



おいしい健康レシピ ● パンプキンティラミス 12

今回の表紙イラスト

ハロウィンは、古代ケルト人が起源のお祭りです。もともとは秋の収穫を祝い、悪霊などを追い出す宗教的な意味合いのある行事でしたが、現代では特にアメリカ合衆国で民間行事として定着し、祝祭本来の宗教的な意味合いはほとんどなくなっています。カボチャの中身をくりぬいて「ジャック・オー・ランタン」を作って飾ったり、子どもたちが魔女やお化けに仮装して近くの家々を訪れてお菓子をもらったりする風習などがあります。日本では仮装大会として近年盛り上がりを見せています。



埼玉県和光市の取り組みを聴いて

正峰会グループ 理事長 大山 正

今年の夏は猛烈に暑く、また自然災害も頻発し心が痛みました。皆さま、お変わりなくお過ごしでしょうか、お伺い申し上げます。

さて私は先日、埼玉県和光市の前健康福祉部長の東内京一氏（現在は教育部長）の講演を聴いてきました。

和光市は全国でも先進的な地域包括ケアシステムを構築していくことで有名です。東内氏がそのリーダーシップを取り地域ケア会議を市が主体になって開催。介護保険料は安くして介護認定率も低い上に、介護保険サービスから卒業した高齢者を地域の住民主体の地域支援事業につなぐなど、同市の取り組みは注目されるものです。全国から視察が絶えないのもうなずけます。

しかし東内氏は地域ごとに特性や事情が違うので、それ日の日常生活圏域の一々調査から介護予防までの取り組みが重要と話されました。私ども正峰会グループが所在する西脇市、丹波市、神戸市、舞鶴市の行政の方々と、地域住民を最優先に考えた連携をとることの重要性を改めて認識できた時間でした。

そしてもう一つ印象に残ったのは、今は教育部長となられた東内氏の次なるビジョンでした。それは「わくつ版ネウボラ」について、妊娠期からの切れ目のない支援で子ども・子育て支援をし、今後は教育と福祉の連携を図るという構想です。まさに地域共生社会をめざされていくことがわかりました。

正峰会グループも共生社会の一員として住民や行政と手を携えていこうと決意を新たにしました。



健康寿命を延ばすには?

健康な食事をしよう

Part.2

食事編

前回の『広報誌ふれあいVol.73夏号』の

「健康寿命を延ばすには?Part.1交流編~外出・参加を楽しもう~」に引き続き、

今回はPart.2食事編をおとどけします。

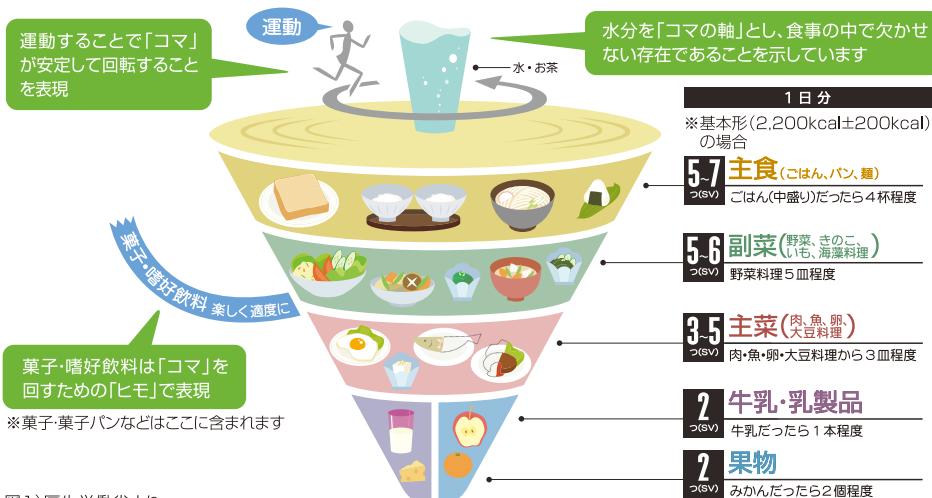
1 健康な食事とは

「健康な食事」とは、健康な心身の維持・増進に必要とされる栄養バランスを基本とする食生活が、無理なく維持している状態を意味しています。

これは、適切な食事を無理なく続けることで、適正な体重や良好な体調につながり、それがまた適切な食事を続けられることになる、という良い循環のことを行っています。

“食事バランスガイド”(図1)に沿って食生活を見直すと、健康で長生きできる期間を延ばすことができるというデータも発表されています。

■食事バランスガイド～あなたの食事は大丈夫?～

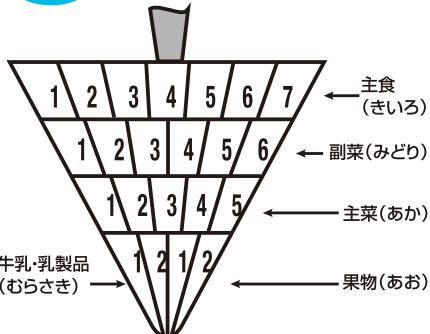


2 あなたの食事をバランスガイドで調べてみましょう

check! 料理例を見ながら、一日に食べた食事の量を各料理区分ごとに「つ」に換算してみましょう。

料理例									
主食	1分 =	ごはん小盛り1杯	=	おにぎり1個	=	食パン1枚	=	ロールパン2枚	
	1.5分 =	ごはん中盛り1杯	=	うどん1杯	=	もりそば1杯	=	スパゲッティー	
副菜	1分 =	野菜サラダ	=	きゅうりとわかめの具たぐさん味噌汁	=	ほうれん草のひじきの煮物	=	煮豆	=
	2分 =	野菜炒め	=	芋の煮っこごし	=		=	きのソテー	
主菜	1分 =	冷奴	=	納豆	=	目玉焼き・皿	=	焼き魚	=
	2分 =	ハンバーグステーキ	=	豚肉のしょうが焼き	=	鶏肉のから揚げ	=	魚の天ぷら	=
牛乳・乳製品	1分 =	牛乳コップ半分	=	チーズ1かけ	=	スライスチーズ1枚	=	ヨーグルト1/4カップ	=
果物	1分 =	みかん1個	=	りんご半分	=	かぼちゃ1個	=	梨半分	=
	2分 =		=		=		=	ぶどう半房	=
1 日 分 の 合 計	主食	合計	つ	副菜	合計	つ	牛乳・乳製品	合計	つ
	主菜	合計	つ			つ			つ
	果物	合計	つ			つ			つ

check! 数の分だけコマを塗ってみましょう。



check! 塗ったコマの数字を足してみましょう。

今日の食事は適量と比べてどうでしたか?

毎日続けて、自分の食生活のバランスを、より長い目でチェックしていきましょう。

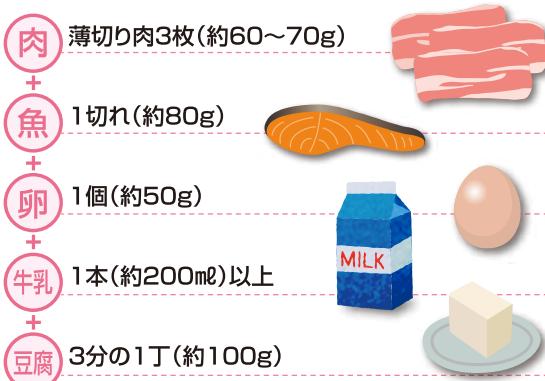
3 健康な食習慣を続けよう

さまざまな病気を予防する食事には共通点があります。

それは、糖質をとりすぎず、たんぱく質を適正量とり、野菜をしっかり食べることです。理想は一汁三菜の日本食といわれます。

高齢者に必要な、たんぱく質と野菜の1日の量を示したのが、図2・3です。

高齢者が1日に必要なたんぱく質食品の例



(熊谷 修:高齢期の食事 日本医事新報4139,94,2003)

図2)平成23年度 農林水産省「食育実践活動推進事業」より

高齢者が1日に必要な野菜食品の例



図3)野菜の適切な量

これでたんぱく質50~60g程度、野菜350g程度です。

これさえ食べれば健康になるという食品は、残念ながらありません。いつも同じ食材ばかりになってしまいか?様々な食品を食べるよう心がけましょう。

食事量が適正かどうかを簡単に知るには、体重をはかりましょう。ここ最近、急激に体重が増えたり減ったりしていませんか?定期的に体重をはかり、自分の体と食事のバランスを観察してみましょう。

70歳代以降の食生活改善でも長寿を実現できることは、研究でも明らかになっています。今更、と思わず、今日から何か一つ始めてみてはいかがでしょう。

4 食事に気をつけて健康になりましょう

ある企業が行なったアンケートで、百寿者の健康自慢、第1位は「好きなものが何でも食べられる」でした。自分が好きなものを食べられること、食事を楽しめることは、それだけで自慢できることです。

正しい食生活は、自分なりの幸福感をもちながら社会の中でより良く生きることにもつながっています。幸せな長寿のため、大切な「食」に目を向けてみましょう。正峰会グループでは、管理栄養士が「健康な食事」を考えています。

大山記念病院では透析に来られた方に「おもいやり弁当」をお渡し、正峰会グループの通所サービスでは定期的にバイキングを実施するなど、食事を楽しみながら健康に生きるお手伝いをしています。



おもいやり弁当



バイキングの様子

使い方について 効果的なサプリメントの

21世紀は予防の世紀

これまでの医療は“発症してしまった状態を治療すること”に主眼が置かれていました。治療が重要であることに誰も意義を唱えることはないと思いますが、現在の超高齢社会においては“元気な状態をいかに長く保つことができるか”が、人生の価値を決めるところまできています。



人生の価値を決める～“元気な状態を長く保つ”秘訣～

薬だけに頼らない。従来とは違う考え方で、食を見直していく必要があります。

従来の食習慣を考えた上で、健康食品やサプリメントを利用するのも健康を保つための手段です。健康食品・サプリメントを使用する目的は健康寿命の延伸であり、そのため老化防止が重要となります。

では、老化を防ぐには何をすればよいのでしょうか。まずは、腹八分にする、適度な運動をする、脳をよく使う、の3つです。

腹 八 分

昔から言い伝えられていますが、これをカロリー制限と捉えると老化防止に有効と考えられます。

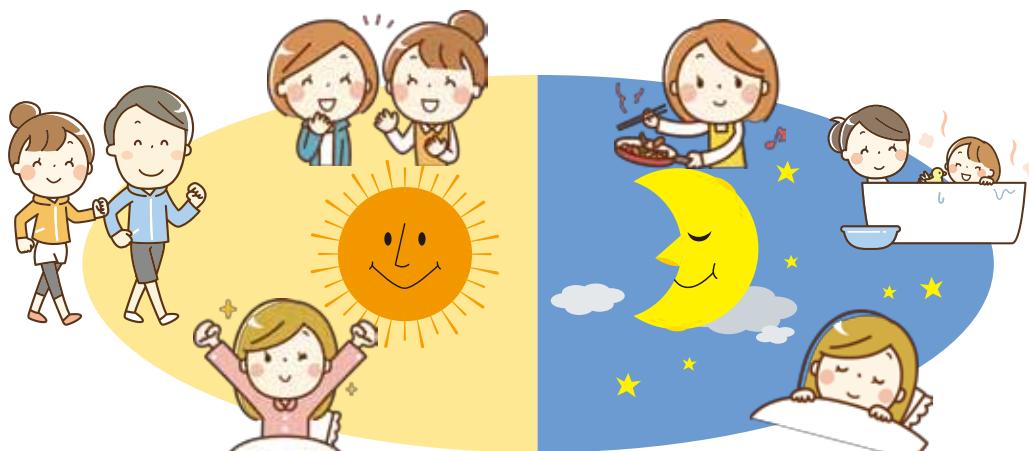
適度な運動

最近よく話題になっている老化による筋肉減少症の予防改善につながります。

脳 の 活 性

認知症の予防になるともいわれています。

睡眠覚醒を基本にした規則正しい日常生活リズムも健康寿命の延伸には不可欠です。



また老化は、糖化や酸化の結果といわれますので、糖化や酸化を防ぐ、または改善するような食品・サプリメントを利用するのも一つの手段と思われます。具体的に、ここではサプリメントの一つとしてヨーグルトについて説明したいと思います。



大山記念病院
健康食品・
サプリメント
相談外来
上田 徹 医師

健康食品とサプリメント～“ヨーグルト”効果～

世界を見渡してみると、昔から長寿者が多いといわれている地域がいくつか知られています。その要因の一つとして考えられているのは、発酵食品の利用です。特にヨーグルトの消費量の多い地域に昔から長寿者が多いことが認められています。

ただ、ヨーグルトにもそれぞれ特徴があり、目的によって食べる種類も変えた方が効果的と考えられます。



■ヨーグルトの種類を知って、いつまでも元気に！

種類によらず共通する主な効果として、便秘の改善、免疫力の調整・改善による感染予防、骨・筋肉状態の改善、ニキビなど皮膚に対する効果などが認められています。個々の乳酸菌・ビフィズス菌について列挙します。

	LB81 整腸効果による 便秘改善・美肌効果。		ガセリ菌SP 脂質の吸収を抑制し、内臓脂肪・皮下脂肪の累積を抑制するため、肥満を改善する効果がある。インフルエンザウイルス増殖の抑制、歯周病菌の炎症抑制などが認められている。
	R-1 NK細胞を活性化してインフルエンザ・癌にかかりにくくなる。		プレミアガセリ菌CP2305 ストレス時の自立神経活動を正常化する。 精神不安からくる体調の悪い状態を改善する。
	PA-3 尿酸の高い人に有効で、尿酸の基となるプリン体を食べてしまう。		LKM512 哺乳動物で、寿命延長効果が初めて認められた菌。ポリアミンの大腸の老化抑制による。
	LG-21 胃の粘膜に付着して乳酸を作る。そのため、ピロリ菌が死んでしまう。結果として、潰瘍や癌になりにくくなる。		BB536 免疫調整作用による花粉症などのアレルギー予防や改善が見込める。

まだ他にも、カスピ海ヨーグルトのクレモリス菌、世界で最も研究されている乳酸菌としてLGGなど、まだまだ多くの有益な菌があります。

乳酸菌やビフィズス菌をはじめ、自然界にはまだ知られていない、人類に有益な食物が数多く存在しているものと思われます。自然の恵みで健康寿命を延ばすことが実現できれば、人生長く理想的な生活が送れるのではないかでしょうか。

これを機に、自分に合うヨーグルトの種類を知って、長く元気に生活しましょう！

大山記念病院では、健康食品・サプリメントの専門の外来も設けています。気になる方は、下記までお問い合わせください。

大山記念病院 健康食品・サプリメント相談外来

■担当医／上田 徹 医師 ■外来診察時間／水曜日 13:30～14:00(完全予約制)

☎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



泌尿器腫瘍

副腎腫瘍、腎癌、腎盂尿管癌、膀胱癌、前立腺癌、精巣腫瘍等の悪性腫瘍に対する診断、治療を行ないます。

副腎腫瘍、腎癌、腎盂尿管癌の手術は原則として腹腔鏡で行なっています。進行癌の場合は化学療法や分子標的薬による治療も行ないます。

膀胱癌の治療は、非筋層浸潤癌であれば内視鏡手術を行ないます。前立腺癌については、PSA*が高値の方にはMRI検査を行なっています。MRIでも前立腺癌が疑われた場合は確定診断として前立腺生検を行ないます。



前立腺肥大症

大きい前立腺肥大症で、排尿障害が高度の場合は、レーザー手術を行なうようにしています。

レーザーによる手術は、出血が少なく低侵襲ですので、尿が出にくく感じておられる方はぜひご相談ください。



尿路結石

腎結石や尿管結石といった尿路結石については、自排石が期待できる場合は内服薬による治療を行ないますが、自排石が難しいと思われる大きい結石の場合は積極的に内視鏡手術を行なうようにしています。



排尿障害、 排尿自立支援

前立腺肥大症以外の理由でも排尿ができないことがあります。主に下部尿路機能の障がいであります。原因を特定して、病態に応じた尿路管理を行なうようにしています。

また入院中の方については、排尿自立支援として、医師、看護師や理学療法士がチームで回診を行なうようにしています。

*prostate-specific antigenの略。前立腺特異抗原。採血で数値が分かる。

大山記念病院で行なっている排尿自立支援について

平成28年3月の診療報酬改定による排尿自立指導料の算定に伴い、大山記念病院でも

- 尿道留置カテーテル抜去後に、尿失禁、尿閉等の下部尿路障害の症状がある患者さま
- 現在尿道カテーテル留置中で、抜去後に下部尿路障害を生ずると思われる患者さま

を対象に、尿道留置カテーテルを1日でも早く抜去し、尿路感染を防止するとともに排尿自立の方向に導くことを目的として活動しています。

泌尿器科小島医師を中心に、下部尿路障害治療とケアの研修を修了した専任の常勤看護師、下部尿路障害のリハビリテーションの経験をもつ常勤の理学療法士が排尿ケアチームとして、毎週火曜日に排尿自立支援ラウンドを実施しています。



入院患者さまに様子を伺う、
排尿自立支援ラウンド中の排尿ケアチーム



大山記念病院の駐車場が 利用しやすくなりました!

外来患者さまの増加に伴い、駐車場が不足し
ご迷惑をおかけいたしました。

平成30年9月1日より、病院南駐車場内の
約30台分を確保いたしましたので、
ご利用ください。



正峰会 武道館(仮称)利用者募集!

キリン堂横 ゆめふあーむにある道場を無料でご利用いただけます。



体操、ヨガ、武道、ダンスしたいけど場所がない…
そんなあなたのお悩みに!

広さ／たたみ50畳・板間20畳
備品／卓球台・前面鏡張り
設備／エアコン・更衣室・シャワー



- ・空手や柔道など武道の練習に
- ・サークル活動に
- ・写真や絵画の展示スペースとして
- ・発表会の舞台として

その他、ご相談に応じます。
1回の利用でも、定期的な利用でも、OKです！
お気軽にご相談ください。

	月	火	水	木	金	土	日
10:00～ 12:00	○	○	○	×	○	○	○
13:00～ 15:00	○	○	○	○	○	○	○
18:00～ 20:00	○	△	×	△	△	×	×

上記図は、○…利用可能、△…応相談、×…利用不可

ご利用の申込みやお問い合わせは、下記までご連絡ください

NPO法人ゆめみらい西脇
ワークショップ ゆめふあーむ

〒679-0321 兵庫県西脇市黒田庄町田高317-2
TEL.0795-28-3241 FAX.0795-38-7132





西脇さくら保育園 2019年度 園児募集

地域のお子さまの入園をお待ちしています。

※随時、入園のご対応いたします。

やさしさとぬくもりで
寄り添う保育

元気でたくましい子
心豊かな子
明るくのびのびした子
思いやりのある子
自分で考える子
そんな子どもを育てます。

自発的学び

子どもたちの探究心に応えます。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。



充実した体験

言語の吸収力がよい時期に、英語に親しめる環境を提供しています。グループ内の温水プールで水泳教室も実施しています。



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。



365日の保育体制

働き方に合わせた多様なご利用ができます。

一時保育の実施

入園していないお子さまの一時預かりも対応できます。

園庭開放実施中

地域のお子さまも園庭で遊べます。見学もお気軽にお問合せください。

虫歯ゼロへの取り組み

歯科衛生士による歯の健康管理を行なっています。



企業主導型保育園
西脇さくら保育園

社会福祉法人 正峰会

〒679-0321 兵庫県西脇市黒田庄町田高326-1
TEL.0795-28-4197 FAX.0795-38-7260

うまいもん探訪

Vol.19



取材日の niime 三昧

- (日替おばんざい) 1,500円
- ・オニオンサラダ ・熱々キムチなべ
- ・ゴーヤとパプリカのマリネ
- ・納豆のオクラおろし
- ・おじやがネリマヨ和え ・ナスピカツ
- ・ナツツかぼちゃの塩こしょう煮
- ・きゅうりの浅漬け
- ・ごはん・ピタパン ・その他フルーツ



店内の風景



社員食堂の様子



Lab(工房)の様子



食のスタッフ、茶谷さんと酒井さん



広報担当の藤本さん

tabe room & nomu room

〒677-0037 兵庫県西脇市比延町550-1
TEL.0795-38-8113 FAX.0795-38-8135
月・水・木・金／ランチ：要予約（予約は前日18時まで）
※食事+Lab見学プラン
(カフェ：予約なしで可)
土・日／腹ごしらえ会 ※Lab開放

tamaki niime
in Japan



1階はshop&Lab、食堂は2階

* 素敵な人インタビュー *

丹波市、篠山市の各地で
ヨガ瞑想の講師をされている
MOON LOTUS YOGA(ムーンロータスヨガ)の
園田あゆみ様にお話を伺いました。



■ ヨガについて教えてください

古代インド発祥3,000年以上前から伝わる「生き方のため」の技法です。日本の禅宗の座禅もヨガが元といわれています。ヨガとは「結ぶ」という意味があります。自分自身の心と身体を結ぶ、命と自然を結ぶ、自分と自分以外の宇宙(自然や人も含めて)を結ぶ調和を意味します。主宰するヨガクラスではストレッチでしっかりと身体をほぐし、ヨガポーズに加え、呼吸法、瞑想法などを取り入れて行なっています。リラックス、ダイエット、筋力アップ、能力開発、自己実現など伝えきれないほどの効果があります。



スケジュール

【教室詳細】 1回／2,000円
月謝／6,000円(月4回)

<丹波市> 市島町

● カフェ ハクホー
毎週月曜日／10:40～12:00

柏原町

● 新井自治協議会
毎週月曜日／19:20～20:40

● 柏原住民センター
毎週火曜日／10:10～11:30

山南町

● 山南和田地域作りセンター
毎週木曜日／18:00～19:20

● 藥草薬樹丹波の湯教室
土曜日(月2回)／10:00～11:00

氷上町

● ゆめタウン教室 ポップアップホール1階 洋教室
日曜日(月2回)／9:40～11:00

<篠山市>

● 四季の森生涯学習センター
毎週水曜日／19:00～20:20

■ ヨガとの出会いを教えてください

初めてヨガに出逢ったのは14歳のときの瞑想ですが、祖母の実家が寺でしたので、もっと前かもしれません。出産後に体調を崩し、自然治癒力を高めることに興味をもちヨガに再会しました。育児ストレスによる不眠症、冷え性、貧血、アトピー性皮膚炎などを治すために「身体の本来の力を蘇らせたい」とヨガに取り組みました。今ではヨガや生活習慣の見直しのおかげで健康を取り戻しています。この経験から「健康の大切さ」に気づき、一人でも多くの人に伝えたいと思い、7年前にヨガ講師になりました。

■ 今後の方向性を教えてください

今後は現在開講している教室の質を高めるとともに、個人セッションや研修講演を増やしていきたいと思っています。ヨガで内観し自分の心の声や身体の声に気づく機会をもつだけでも、ストレスが軽減されます。一人でも多くの方にヨガに出会っていただき、ありのままの自分に気づき、人生を豊かに過ごしてもらいたいと願っています。そのためにも伝えること、拡めることを続けていきます。



平成30年7月豪雨災害チャリティヨガ：参加費全額と支援物資を災害支援へ

個人レッスン、グループレッスンはお問い合わせください

MOON LOTUS YOGA 園田あゆみ
TEL.080-4011-1904 HP : <http://moonlotus.jp>
E-mail: moonlotusyoga@gmail.com



予約フォーム

おいしい健康レシピ

管理栄養士からひとこと

カボチャは、βカロテンを豊富に含みます。βカロテンは体内でビタミンにかわり粘膜や皮膚の抵抗力を高める働きをし、かぜの予防をはじめ、最近では生活習慣病やがん予防にも効果があるといわれています。他にも、さまざまなビタミンが含まれています。

大山記念病院
管理栄養士
石野 美子



エネルギー／320kcal
たんぱく質／4.1g
脂質／26.3g
炭水化物／16g

火を使わないので作れる簡単スイーツ！

パンプキンティラミス

作り方

下準備



●カボチャは種とワタを取り、皮をむいて2cm角に切る。濡れたキッチンペーパーで包み耐熱皿にのせ、ラップをして電子レンジで2分程加熱し、熱いうちにつぶす。



●クリームチーズは室温に戻しておく。
●Aの材料を合わせておく。



カボチャが温かいうちに、メープルシロップを混ぜ、なめらかになったら、クリームチーズを加え混ぜ合わせる。



別のボウルに生クリームと砂糖を入れ、氷水に当てて7~8分立てにする。



②を①と合わせて混ぜクリーム状にする。

お好みでベリーを盛り付けてみて！



バスクにフィンガービスケットの半量を並べ、Aの半量をスプーンでかける。



③の半量を入れる。④と⑤の作業をもう一度繰り返す。



しっかり冷やしかためたら、ココアパウダーを振りかけ、カボチャの種を飾る。

材料(6人分)

カボチャ 150~170g
クリームチーズ 200g
メープルシロップ 大さじ2
生クリーム 200ml
砂糖 大さじ2
フィンガービスケット(市販品) 適量

〈コーヒー液〉
コーヒー(インスタント) 大さじ2
お湯 120ml } A
コーヒーリキュール 適量(好みで)

ココアパウダー 適量
カボチャの種 適量
ベリー 適量(好みで)



季節の変わりめは体調を崩しやすいので、カボチャを食べて元気に過ごしましょう。





無料の簡易健康チェック
(血液や肺の年齢チェックなど)



地域のみなさまのおかげで大山記念病院は25周年

第16回

大山記念病院 健康ふれあいフェスタ

風船プレゼント!

つなげよう！つながろう！地域にひろがれ笑顔の輪
～平成から未来へ夢をのせて～



きゅうちゃんに乗るよ

2018.11.3 土・祝

10:30-14:30

会場：大山記念病院 院内と駐車場

第2会場：ゆめふあーむ(キリン堂横)

スリーラウンドで興奮に大盛り上がり！



大山記念病院
社会医療法人社団 正峰会

一緒にフェスタを作ってくださる
地域ボランティア募集！

お問
合せ

0795-28-3688

担当：岡本・藤原 喜代美

義援金のお知らせ

平成30年7月豪雨で、被災された皆さんに心よりお見舞い申し上げます。

正峰会グループでは、被災された方々へのお見舞いのために、義援金募集を行ない、集まった義援金195,870円を神戸新聞社(神戸新聞厚生事業団)へ送金いたしました。

「正峰会の互助は、地域を超えて全国へ」

～助け合う心の醸成を～ を

合言葉に、少しでも被災地のお役に立てればと思います。

神戸新聞社（神戸新聞厚生事業団）へ

正峰会グループ義援金合計 195,870円

また、平成30年北海道胆振東部地震で被災された方々への
義援金の募集を10月1日～11月22日で行ないます。

病院・施設の入口にて義援金箱を設置していますので、皆さまのご支援をよろしくお願い
いたします。



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。

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

《ルール》

1) 3×3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①～⑤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12月10日(月)

■宛先はこちら

〒679-0321 兵庫県西脇市黒田庄町田高313 大山記念病院 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…23

10月の健康ふれあい教室

講 師／正峰会 SUP (Skill Up Program) 講師陣

講 演 内 容／家庭でできる介護技術

送迎サービスを
しております!

日 時／平成30年10月27日(土) 13:30～14:30

会 場／大山記念病院4階大ホール

お問い合わせ／社会医療法人社団 正峰会 大山記念病院 医療連携室

☎0795-28-5800 FAX.0795-28-5801

※送迎が必要な方は10月20日(土)までに、ご連絡ください。

■西脇市健康ポイント制度対象事業です。





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10月1日現在)

月 火 水 木 金 土

午前診	1診 溝渕 一哉 (内科)	垣内 富栄 (内科)	溝渕 一哉 (内科)	垣内 富栄 (内科)	溝渕 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)	酒井 俊幸 (整形外科)	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)	—	担当医 (外科)	—
夜間診	1診 溝渕 一哉 (内科)	佐古 辰夫 (総合診療科)	文 宣貴 (内科)	垣内 富栄 (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。

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



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10月1日現在)

月 火 水 木 金 土

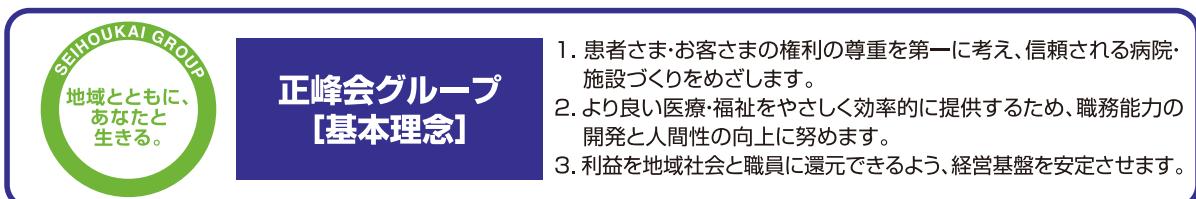
心療内科・精神科	午前診 山本 昭雄	山本 昭雄	山本 昭雄	山本 昭雄	山本 昭雄	—
	午後診 山本 昭雄	山本 昭雄	山本 昭雄	山本 昭雄	山本 昭雄	—
内科・消化器内科	午前診 —	—	担当医	—	担当医	—
	午後診 —	—	担当医	—	担当医	—
脳神経外科	午前診 —	—	—	—	—	西崎 知之
	午後診 —	—	—	—	—	西崎 知之

●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。

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。



- 患者さま・お客さま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。

日 月 火 水 木 金 土

午前診	総合診療科・外科	大山 正 (かく 加来 誠一郎 (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	荻野 仁志 大串 美奈子 (10月21日(第3日曜日) 11月25日(第4日曜日) 12月16日(第5日曜日))	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 入江 宏史 (糖尿病) (子約制)	内田 淳 関谷 純一 内橋 猛	関谷 純一 内田 淳 入江 宏史	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・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 大摶 泰一郎				
	整形外科	担当医	てるきな 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	太田 智秋
	泌尿器科		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	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・漢方禁運)15:00~16:30		ヨシタ 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 13:00~14:00				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	入江 宏史	内田 淳	内橋 猛	
	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。

●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	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10月1日現在)						
午前診(9:00~12:00)	生野 哲雄	生野 哲雄	内橋 猛	生野 哲雄				
午後診(16:00~18:00)	生野 哲雄	生野 哲雄	内橋 猛					



正峰会グループ
[基本理念]

- 患者さま・お客さま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>



平成30年8月5日、毎年恒例の
ふれあい夏祭りを開催しました。
多くのボランティアの方の協力をはじめ、
和太鼓や盆踊りなどの催しもあり、
大変盛り上りました。
来年も開催を予定していますので、
是非おこしください。



ホームページリニューアル

介護老人保健施設アザレア舞鶴と有料老人ホーム
きょうらくのホームページをリニューアルしました。
<http://seihoukai.com/azarea/>
最新のお知らせや、ご利用までの流れなどを詳しく
掲載していますので、ご覧ください。



正峰会グループ [基本理念]

1. 患者さま・お客さま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.seihoukai.com>