

ふれあい

2019年
Vol.75
新春号

特集

- ① 防ごう! 身近な病気〈か し じょう みやくりゅう下肢静脈瘤〉
- ② 健康寿命を延ばすには? **Part.3** 運動編
- ③ 第12回 正峰会実践研究発表会
せいほうアカデミー開催



理事長からのメッセージ 02

特集1 Special Feature.1

防ごう!身近な病気〈下肢静脈瘤〉 03

特集2 Special Feature.2

健康寿命を延ばすには? Part.3 運動編 05

特集3 Special Feature.3

第12回 正峰会実践研究発表会
せいほうアカデミー開催 07

うまいもん探訪 ● さんしん ごかん 三心五観 10

素敵な人インタビュー ●
日本おもちゃ病院協会 にしわきおもちゃ病院 11
おもちゃドクター 川根 孝之さん

おいしい健康レシピ ● 牛すじのデミソースシチュー 12



撮影者：山下 佳祐

今回の表紙写真

金閣寺
古都京都の文化財に登録されている金閣寺。雪の金閣寺はまさに絶景で、息をのむ美しさです。鏡のように金閣寺を映し出す湖畔は、鏡湖池と名付けられ、鏡湖池に写った金閣は「逆さ金閣」と呼ばれています。

大阪万博で"健康・寿命への挑戦"を アピールしましょう!

正峰会グループ 理事長 大山 正

あけましておめでとございます。

今年も皆さまにとって「猪突猛進」、前向きで明るい一年になりますようお願いいたします。さて私も正峰会では、昨年6月に大山記念病院の開設25周年を迎えることができました。これもひとえに地域の皆さま方のご支援のおかげと感謝申し上げます。これからも職員一同、地域の患者さまやお客さまに喜んでいただけるよう努力してまいります。なにとぞよろしくお願いたします。

ところで昨年の11月には2025年の大阪万博が決まりました。テーマパークやネットの仮想世界が広がる現代に、博覧会を開催する意義があるのかと疑問も多いと聞きます。技術革新が著しく、計画をしているさなかに現実の方が未来計画を追い抜いてしまう危険もあります。開催について賛否両論がありました。

しかし、もう決まったことごとくせざるなら大阪万博を成功させたいものです。

テーマは「いのち輝く未来社会のデザイン」、サブテーマは「多様で心身共に健康な生き方、持続可能な社会・経済システム」となっています。

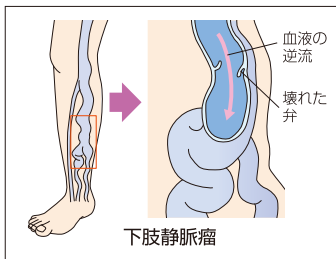
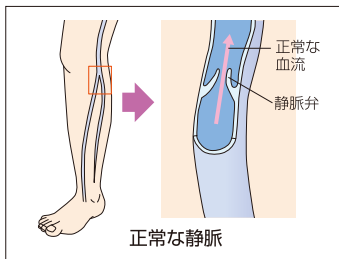
人類の健康・長寿への挑戦をアピールすることになります。世界で最も早くに超少子高齢社会を現実のものとして経験する日本での開催は、私も医療・介護事業者にとっても、本当に意義深いものと期待しています。

2020年には東京オリンピック、2025年には大阪万博と、浮かれてばかりはいろいろなものの注視したいイベントです。

みな元気で、それぞれを見守ることができると、健康やかに暮らしていきたいと思います。

1 下肢静脈瘤って何？

下肢の静脈が太く浮き出ているものを「下肢静脈瘤」といいます。下肢の静脈の弁が壊れ、血液が静脈内に停滞して拡張することで、静脈瘤となります。



下肢静脈瘤の症状が出やすい方

- 家族に下肢静脈瘤の人がいる方
- 運動不足や肥満の方
- 立ち仕事をしている方
- 中高年の方
- 妊娠、出産を経験した方
- 女性の方



2 症状のある方は診察を

症状としては下肢のむくみ、だるさ、下肢のつりやすさなどがあります。時間の経過とともに色素沈着や皮膚潰瘍ができるなどの皮膚症状も挙げられます。

下記の項目にチェックが入る方は、下肢静脈瘤の疑いがありますので、早めの治療が望めます。

- 足の血管が目立つ
- ふくらはぎがだるい、重い、疲れやすい
- 足がむくむ
- 血管が熱をもつ、ピリピリする
- 寝ているときに、足がつる
- ふくらはぎに湿疹ができる
- くるぶしの上が茶色くなる



大山記念病院では、早期治療に対応できるように下肢静脈瘤外来を拡大しました。症状のある方はご相談ください。

	日	月	火	水	木	金	土
診療時間	—	—	—	—	—	土屋 和彦 (第2・3・4・5) (13:00~14:00)	神戸大学担当医 (第1・3・5) (14:00~17:00)
手術	—	—	—	—	—	土屋 和彦 (第2・3・4・5) (15:00~16:00)	神戸大学担当医 (第1・3・5) (9:00~14:00)

防ごう！身近な病気へ
あなたの足は大丈夫？
下肢静脈瘤



3 どんな診察・治療をするの？

まず下肢の超音波検査を受けていただきます。



超音波検査の結果を踏まえて、治療方針を決定します。静脈瘤の大きさや逆流の状態とその程度によって異なります。

主な治療法は5つあり、これらのうち最適な治療法を選択します。

- 治療法① 圧迫療法：弾性ストッキングを着用する
- 治療法② 硬化療法：血管内に薬剤を注入し静脈を閉塞させる
- 治療法③ 結紮術（けっさつじゆつ）：痛んだ血管をくくる
- 治療法④ ストリッピング手術：静脈を抜き取る
- 治療法⑤ ラジオ波治療：カテーテルで血管を焼灼し閉鎖する



弾性ストッキング
売店にて販売している

大山記念病院では、下肢静脈瘤手術を1泊入院で行なっています。



また下肢静脈瘤血管内焼灼術実施・管理委員会より平成29年5月19日に、下肢静脈瘤に対する下肢静脈瘤血管内焼灼術の実施基準による実施施設と実施医の認定を受けています。

何か気になることがありましたら、お問い合わせください。

大山記念病院〈下肢静脈瘤外来〉

担当医：土屋 和彦／神戸大学 担当医

☎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

皆さんは、「健康」の言葉からどんな状態を想像しますか？

WHO憲章では「健康とは、肉体的、精神的および社会的に完全に良好な状態であり、単に疾病または病弱の存在しないことではない。」と定義されています。

最近では「健康寿命」を「人生の中で健康で障がいのない期間（支援や介護を要しない期間）」と厚生労働省は定義しています。

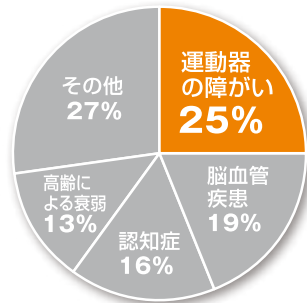
私たちの寿命は延び続け、今では“人生90年”に手が届こうとしています。一方で、自立した生活を送ることができる期間「健康寿命」が、平均寿命より男性は約9年、女性は約12年も短いことがわかりました。これは支援や介護を必要とする期間が、平均で9～12年もあるということです。長い人生、いつまでも元気に過ごすためには「健康寿命」を伸ばすことが必要なのです。

1 若いうちから運動習慣を身につけよう！

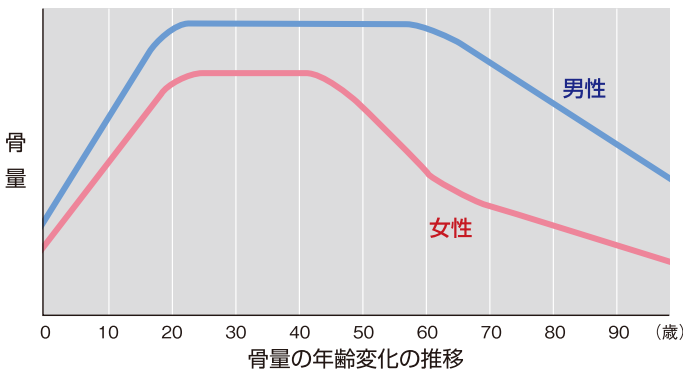
要支援・要介護状態になる要因の第1位は「運動器の障がい」です。要介護や寝たきりは、本人だけでなく家族など周囲の人にとっても問題となります。

また骨や筋肉の量のピークは20～30代だということをご存知でしたか？骨や筋肉は適度な運動で刺激を与え、適切な栄養をとることで、強く丈夫に維持されます。弱った骨や筋肉では、40代・50代で身体の衰えを感じやすくなり、60代以降、思うように動けない身体になってしまう可能性があります。若いうちから運動習慣を身につけ、骨量・筋肉量を保ちましょう。

■要支援・要介護になった原因



出典：平成25年厚生労働省国民生活基礎調査



骨量…骨全体に含まれるカルシウムなどのミネラルのこと



2 運動習慣で健康寿命を延ばそう！

運動習慣をつける5つのコツ

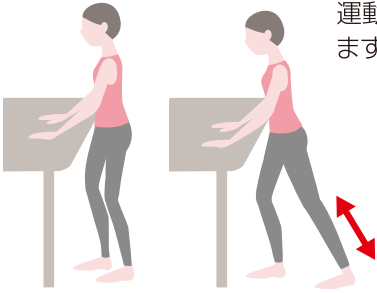
- 1 いつやるか決めておく。
- 2 記録をつけて達成感を味わう。
- 3 1人ではなく、夫婦、友人と一緒にやろう。
- 4 テレビやラジオなどをつけながら、好きな音楽を聴いたり好きな映画を見ながらやろう。
- 5 がんばりすぎない。やりすぎない。体調が優れない日は休む。

運動の注意点

- 血圧の高い人は、医師に相談のうえ運動する。
- 痛みが出たり痛みが増したりした場合は、すぐに中止する。
- 運動中は汗が出なくても小まめに水分を取り、体調の異常（息苦しさ・めまい・吐き気・胸の痛みなど）を感じたら、すぐに中止する。

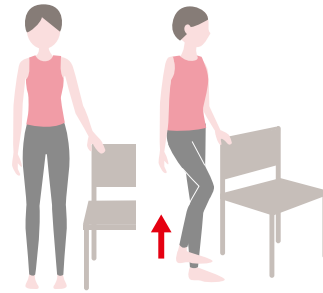
3 簡単な運動をしよう!

① 足のストレッチ



運動をする前に
まず行ないましょう。

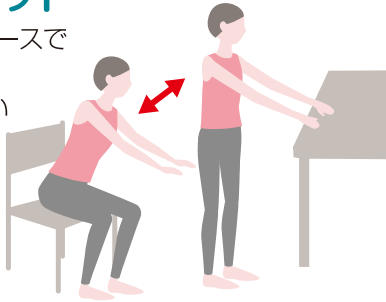
② 片足立ち



つま先が少し浮く程度
を1分間保ちます。
1日左右3回行ない
ましょう。
(転倒しないように、
椅子などをもっても
かまいません)

③ スクワット

深呼吸するペースで
5~6回、
1日3回行ない
ましょう。



④ 膝の曲げ伸ばし



太ももを意識し、ゆっく
りと膝を伸ばしゆっく
りとおろします。
(転倒しないように、
椅子などをもっても
かまいません)

⑤ ウォーキング

体調に合わせて約10~30分、できれば1日に2回程度歩
きましょう。途中で休憩を入れてもかまいません。少し息が早
くなる程度、人と楽に会話ができる程度、爽快感を味わえる程
度の運動が最適です。



おわりに

健康寿命を延ばすには?の最終回 Part.3 運動編を
おとどけしました。

『広報誌ふれあいVol.73夏号』
Part.1 交流編 ~外出・参加を楽しもう~

『広報誌ふれあいVol.74秋号』
Part.2 食事編 ~健康な食事をしよう~
でも掲載のように、健康寿命を延ばすには、
交流・食事・運動の3つが重要です。

人との交流・バランスの良い食事・適度な運動、
それぞれを意識した生活を送ってこそ、
自分らしく楽しく過ごせる期間、
つまり健康寿命が延びるのです。

住み慣れた地域でいつまでも自分らしく
過ごせるように、無理のない程度から
始めてみてはいかがでしょうか。



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の向上をめざし、1年間実践した成果を発表する研究発表会です。

プレゼン部門の発表には8部署が、パネル展示部門には7部署が参加しました。

今回のテーマは「クレド」。クレドとは聞き慣れない言葉かもしれませんが、信条や志を意味し職員の行動規範や価値基準になるものです。正峰会では、平成27年6月に職員自らが作成しました。

それから3年が経過しクレドの価値観が私たちに根付いているか、クレドに基づいた実践をできているかを問うために今年のテーマとしました。

プレゼン部門では、神戸ゆうこう病院 地域医療連携室が、パネル展示部門では、さんなん桜の里・メディケア柏原 地域包括ケア推進部が、それぞれ最優秀賞を受賞しました。両部署の取り組みについては、次ページで紹介しています。

正峰会では、平成30年度から「利他のこころ」を大切に、ギブ&ギブをキーワードに地域活動をさらに強化しています。

企業の寿命は30年といわれていますが、正峰会も今年の6月で25周年を迎えることができました。

これからの25年も正峰会が地域に貢献し、より根付いていくためにも「利他のこころ」を忘れず、クレドに基づいた行動をしていきたいと思っています。



プレゼン発表部門

最優秀賞

神戸エリア▶
神戸ゆうこう病院 地域医療連携室
家に帰った後も、私たちが支えます
～入院から在宅までのトータルサポートをめざして～

優秀賞

舞鶴エリア▶
アザレア舞鶴訪問リハビリテーションセンター
安心を提供するサービス ～人を幸せにする温かさとは～

優良賞

大山記念病院▶大山記念病院 健康管理センター
健康管理センターの過去5年間の振り返りとこれから
西脇エリア▶桜丘ヘルパーステーション
介護予防・生活支援員はヘルパーのへるぱーさん
～地域とつながるプロジェクト～

パネル展示部門

最優秀賞

丹波エリア▶
さんなん桜の里・メディケア柏原 地域包括ケア推進部
わたしたちの未来予想図
～地域の方々とともにまちづくりに向けた歩み～

優秀賞

社会福祉法人▶オンベリーコ
足跡の数だけ、笑顔がいっぱい

優良賞

舞鶴エリア▶
アザレア舞鶴 安全対策身体拘束廃止委員会
転倒・転落事故の集計、分析から見えてきたもの

特別講演



特別講演では、株式会社ブラネット ファイブ代表取締役 田中 和彦氏をお迎えし「働き方改革と全員活躍の推進～みんながイキイキと働ける職場をつくるために～」というテーマでご講演いただきました。

どのように「働き方改革」をすればよいか?また組織運営やマネジメントにおいて、先入観や固定観念が判断に与える影響や、多様性を認め合い生産性を向上させるコミュニケーション力の身に付け方についてのお話でした。

プレゼン
発表部門
最優秀賞

神戸エリア 神戸ゆうこう病院 地域医療連携室 家に帰った後も、私たちが支えます ～入院から在宅までのトータルサポートをめざして～



【発表者】
劉 時美
(相談員)

目的

「急性期から在宅までをつなぐ地域密着型病院」のコンセプトで、在宅に特化した急性期病院をめざしています。患者さま本人の「家に帰りたい」という希望を叶えるため、家族主導ではなく本人主導の退院支援に力を注ぐことにしました。

方法

- ①在宅支援に向けた病院内の意識改革(病院・在宅合同ベッドコントロールの開催等)
- ②在宅部門と病院との連携強化(在宅病院連携会議等)
- ③ご家族との退院支援会議の複数化(事前カンファレンス複数回・リハビリ見学調整等)

結果

本人主導の退院支援に力を注ぐことで、ご本人とご家族に多くの感謝の言葉をいただきました。院内の在宅支援への理解も広がり、連携室が病院・在宅のパイプ役になることで、患者さまからみた、医療と介護の一体的なサービスの提供につながっていると考えます。

考察

当院周辺の地域では、相談業務に特化することが必要と考えます。今思い描いていることは、よろず相談所のような相談所の設置です。医療・介護以外でも地域の支えになるような、病院・連携室であり続けたいと思います。



パネル
展示部門
最優秀賞

丹波エリア さんなん桜の里・メディケア柏原 地域包括ケア推進部 わたしたちの未来予想図 ～地域の方々とともにまちづくりに向けた歩み～



目的

地域包括ケアシステムの構築とは、一言でいうと「まちづくり」である。まちづくりは、正峰会職員だけでは成り立たない。地域の方々との繋がり、ともに活動することで生まれる信頼関係から、まちづくりの第一歩に繋げる。

方法

ともに学び・課題を共有することで顔の見える関係をつくり、地域を支えるためにできることをやってみる。

結果

4年前まで、全く地域に出向くことのなかった私たちが少しずつCHANGE(変化)することで、自治会や協議会主催の勉強会のお誘いや、いきいきサロン・認知症等の講座の講師依頼を受けるという多くのCHANCE(光)を地域の方々からいただいた。

考察

地域の方々とともに一体になり、良いまちづくりができるよう、今後もこの活動を継続していきたい。そのためにすべきこと、私たちにしかできないことを、ともに考えやってみることからはじめる。



NEW FACE 新任医師のご紹介

大山記念病院 整形外科

キ タニ ナ オ ジ
木谷 直司 医師

四肢・骨盤等の骨折、人工関節、足の外科を得意としています。成人・小児問わず診療します。よろしくお祈いします。

診察日

〈午前診〉日曜日・月曜日・火曜日・木曜日
〈夜間診〉火曜日

神戸ゆうこう病院 内科

ア キ タ コ ウ ジ
秋田 耕嗣 医師

大学病院、二次救急施設で急性期から慢性期の循環器を中心とした内科診療を行なってきました。

これまでの経験を活かして地域の皆さまに貢献していけるよう尽力いたします。よろしくお祈いします。

診察日

〈午前診〉土曜日 〈夜間診〉木曜日



事業所移転のご案内

桜丘ヘルパーステーション・
桜丘あんしんケアコールセンター(定期巡回・随時対応型訪問介護看護)が
大山記念病院の向かいへ移転

新住所

〒679-0321兵庫県西脇市黒田庄町田高313-126

地域交流館くろだしょう(ハーベストコート1号館)から、大山記念病院の向かいに移転し運営いたします。

電話番号に変更はありません

桜丘ヘルパーステーション ☎0795-25-5300

桜丘あんしんケアコールセンター ☎0795-28-5006



ゆめスタジオ利用者募集

ゆめふぁーむ横の施設名を、ゆめスタジオに決定しました。地域の方にも開放し、教室としても使用されています。

一般開放教室

ボクササイズ

月10:00~11:00

美感エクササイズ

火14:00~15:40

整美体操

第1水曜 10:00~11:45

スローエアロビック

水10:00~11:00(第1水曜休講)

ヨガ教室

木18:20~19:20

正峰会の活動

自由楽望

第3・4月曜 18:00~19:30

空手部

火金 20:00~22:00

卓球部

水 18:00~20:00



教室のお問い合わせ、または教室の開講をご希望の方は、ゆめふぁーむまでご連絡ください。

☎0795-28-3241

ボランティア募集

大山記念病院で、以下のお手伝いをいただけるボランティアを募集します。

- 受付案内
- 院内案内
- 玄関での見守り
- 図書 の整理 等
- 小さなお子さまの見守り

興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。



正峰会統括本部 地域包括ケア推進部

■担当/岡本・藤澤

☎0795-28-3688

うまいもん探訪

三心五観さんしんごかん

Vol.20



ベジコース……………2,300円(税別)
(前菜、スープ、メインプレート、ご飯、ドリンク、デザート)

MENU

- バジルにんにく、3年みその重ね煮のはるまき
- 黒豆のハンバーグ
- 蒸しにんじん・安納芋
- マコモダケのからし漬け(甘味は甘酒)
- ふろぶき大根・ゆずみそ(黒豆みそ使用)
- 炒め物
(ラディッシュ・ヤーコン・白かぶ・クミン・塩麹)
- ひらたけ・えのき・しいたけ・しめじのアヒージョ
- サラダドレッシングは甘酒ドレ
皮の紅い大根の自家製梅酢漬
- 自家製梅ジャムのケーキ
- 自家焙煎オーガニックコーヒー

丹 波市春日町にあるのどかな里山で自然食レストラン「三心五観(さんしんごかん)」を営まれている藤本さんご夫婦。2011年4月に自然と調和した暮らしに憧れ、神戸から移住して来られました。

お店の名前「三心五観」は、精進料理の言葉で、食事を提供する側の心得「三心」と、いただく側の心得「五観の偈(げ)」を合わせたもので、食材や携わった人への感謝をこめて丁寧を作り、もてなし、そして食べる人を楽しんでもらいたい、そんな思いが込められています。

「地の物」「旬の物」「本物」にこだわり、自家農園では無農薬・無肥料で野菜を栽培し、自然に育った野菜を化学調味料や食品添加物を使用せず、シンプルに調理されています。提供される料理はどれも、素材本来の美味しさや力強さを感じることができます。

また無垢の木や珪藻土など自然素材をふんだんに使用した店内は、とても気持ちよく、丹波の陶芸作家のオリジナルの器や蒔ストーブ、窓から見える里山の風景が、自然の中にいる心地よさをよりいっそう感じさせてくれます。

食事だけでなく、希望者は農体験や森遊び、料理教室、コーヒー焙煎教室、ナチュラルライフの話なども合わせて楽しむことができます。近所には、同じように移住して来られた仲間がおり、「この地をいいなあと思ってくれる人を増やしたい」とすぐ近くの民家を、移住体験のできる宿に自分たちの手で現在改築されています。

「地域の人と一緒に、自然と調和し、みんなで楽しく前向きに暮らしていきたい」と話されるお二人の笑顔にも癒されること間違いなしです。



藤本さんご夫妻



三心五観

〒669-4252
兵庫県丹波市春日町
下三井庄159-1



■営業時間／11:30～15:00(完全予約制)

■定休日／不定休

[ご予約・お問い合わせ]TEL.090-6676-6283



素敵な人インタビュー

こわれたおもちゃを修理するボランティア団体 日本おもちゃ病院協会所属、にしわきおもちゃ病院のおもちゃドクターである川根 孝之様にお話を伺いました。

■ 活動の内容を教えてください

こわれたおもちゃを原則無料で修理しています。所属としては、日本おもちゃ病院協会というボランティア団体です。西脇市茜が丘複合施設(みらいえ)で毎月第3土曜日の午前中に、修理の依頼を受けています。他にも人づてに、いろいろな物の修理依頼をいただき、教職生活の退職以降、秘密の隠れ家にこもって作業をしています。私は特に木工やプラレールを得意としていて、電気やパソコンを得意とする加藤 力さんとも協力して修理に臨むこともあります。



日本おもちゃ病院協会 にしわきおもちゃ病院おもちゃドクターの川根 孝之さん



前後はプラスチック、真ん中は木のタイヤ。走ると、ポッポッと音が鳴ります。

■ 活動のきっかけを教えてください

教職生活中からボランティアはたくさん行なっていましたが、退職後に何かをしたいと考え、老後の楽しみを考えていたときに、おもちゃ病院協会が東京で研修をしているのを知り、参加したのがきっかけでした。昔から、物を修理するのが好きだったのも影響していると思います。



直せるもので直せないものはない(当たり前だけど)。

■ 今後の方向性を教えてください

最近の世相は新しい物を買うことでしょうが、古い物を修理して喜んでもらえる、お金にかえられない喜びを感じます。古ければ古いほど、面白いし味があります。お金にはなりませんが、日本全国の被災地にボランティアで行ったり、修理の話が伝わったりして、いろんな人とのつながりができ、すごく心の豊かな生活ができています。健康寿命は、人の喜ぶ姿を見れるし自分の生きがいにもなる、そんな今の生活を続けたいと思っています。

趣味のバイクで、日本全国あちこちへ。自分で修理が難しい場合は専門家に聞いて修理するのも醍醐味だとか。



工具置き場の壁には、学校を思い出させるチョークと黒板。



おもちゃドクターの良さは、自由に時間を使えること、人と話ができること。お茶やコーヒーも人と話しながら飲むからこそ、おいしい。巷でいわれている、“コーヒーが健康の秘訣”なのではなく、人と話すツールとなるから、コーヒーを飲む人は健康になるのではないかな。



修理受付
にしわきおもちゃ病院
 〒677-0057
 兵庫県西脇市野村町茜が丘16-1
 西脇市茜が丘複合施設(みらいえ)
 ※毎月第3土曜日9時～12時
 TEL.0795-25-2100
 携帯電話 080-1420-2625

おいしい健康レシピ

管理栄養士からひとこと

牛すじに含まれるコラーゲンは、美肌効果でもおなじみですが、骨密度の増加や骨の柔軟性にも注目されています。骨粗しょう症や関節炎など、カルシウムと合わせて積極的にとりたい栄養素です。さらに、老眼予防、心筋梗塞や脳梗塞の予防などにも有効といわれています。このシチューでは、およそ4900mgのコラーゲンが摂取できます。

大山記念病院
管理栄養士
稲岡 早紀

エネルギー / 349kcal
たんぱく質 / 25.7g
脂質 / 10.2g
糖質 / 30.7g
塩分 / 1.1g

時短を意識した牛すじのデミソースシチュー

材料(6人分)

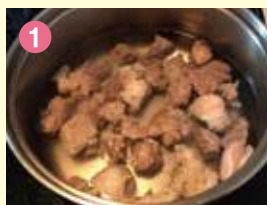
牛すじ……………400g
たまねぎ……………1個
にんにく……………1かけ

デミグラスソース缶(290g)
……………1缶
じゃがいも……………2個
にんじん……………1本
赤ワイン……………100ml
水……………100ml
ローリエ……………1枚 } A

ブロッコリー……………80g
バター……………20g
サラダ油……………少量



作り方



1 牛すじは一口大に切って沸騰した熱湯でゆで、アクをとって、水を切る。



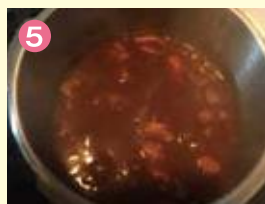
2 たまねぎはくし切りに、じゃがいも、にんじん、ブロッコリーは一口大に切る。ブロッコリーは塩茹でしておく。にんにくは皮をむき、薄切りにする。



3 サラダ油少量をフライパンに敷き、にんにくを香りが出るまでいため、香りが出たら取り除く。そのままフライパンへたまねぎを入れ、しんなりするまでいためる。



4 圧力鍋にAの材料と①の牛すじを入れて、圧がかかるまで中火にかける。



5 圧がかかったら弱火にして30分、火を消して15分おく。

6 器に盛り付け、ブロッコリーを添える。お好みで温泉卵を乗せて完成。



平成30年11/3㊦ 第16回健康ふれあいフェスタ

本年は「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～」をテーマに取り組み、当日は好天のもと学生や子どもさんの参加も多く、300名のボランティアと約1,200名の来場者がありました。今後も地域の良いふれあいの場となるよう継続していきます。本当にありがとうございました。



平成30年9/27㊦ 第2回 正峰会大山記念病院グラウンド・ゴルフ交歓大会

平成30年9月27日、総勢628名の参加者のもと「第2回正峰会大山記念病院グラウンド・ゴルフ交歓大会」を開催いたしました。突然の雨のためスケジュール変更もありましたが、狭いテントの中で雨宿りしながらの表彰式や抽選会は、より親近感をもつことができ、記憶に残る大会となりました。今後も地域の健康につながる大会となるよう地域の方と共に継続したいと思います。



大山院長 挨拶

今日も元気にグラウンド・ゴルフ

チームでプレー中

途中雨に見舞われたグラウンド

表彰式と抽選会

平成30年12月 デジタルマンモグラフィ検診車2号車 導入

地域のニーズに合わせ、デジタルマンモグラフィ検診車の2号車を導入しました。これまで使用していた1号車をしあわせ、今回導入した2号車をきらめきという愛称に決定しました。

西脇市、加東市、加西市、小野市で実施している乳がん検診のほか、企業さまからの集団検診(40歳以上の方25名さまから受付)も受け付けています。



詳細は大山記念病院 健康管理センターまでご連絡ください▶ ☎0120-300-503

無料送迎バス デマンド運行のお知らせ

無料送迎バスでご要望に応じた場所へお迎えに行き、お送りいたします。
 大山記念病院では無料送迎バスの定期路線の運行に加え、皆さまのご要望に応じた場所までお迎え・お送りするデマンド運行を行なっています。

デマンド運行表

	病院発車	ご利用方法	運休日
1便	9時台	予約(前日の午後5時30分まで)	日曜・祝日・年末年始
2便	10時台		

お送りは12:00発、
13:15発の定期便を
ご利用いただき、
それ以降は随時対応
いたします。



《注意事項》

- ・完全予約制です。ご利用希望の方は、必ず事前にご予約ください。
- ・送迎の道順は、皆さまのご乗車される場所によって、運転手が判断させていただきます。

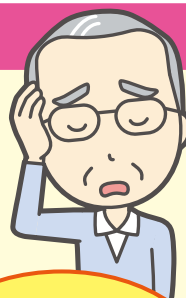
お問い合わせ・ご予約 **大山記念病院 総務課** ☎0120-05-3773 ☎0795-28-3773

2月の健康ふれあい教室

脈の乱れと脳梗塞の関係性 ～危険な不整脈と安全な不整脈～(仮)

講 師／大山記念病院 関谷 純一 医師
 日 時／平成31年2月23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
 ※送迎サービスをしております。送迎が必要な方は2月16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。



申し込みなしで、
どなたでも
ご参加いただけます。
直接会場に
お越しください。

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

前回の答え…24

《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①～⑥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:2019年3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 大山記念病院 西館4階
 (社)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/加来誠一郎 (第1-3-5) (第2-4) (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 (第2-3-4-5)	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 (1月27日(第4日曜日) 2月24日(第4日曜日) 3月24日(第4日曜日))	関谷純一 内橋猛	内田淳 関谷純一 入江宏史 (兼原簿 第2) 大串美奈子 (兼原簿 第2)	関谷純一 入江宏史 (兼原簿)	内田淳 関谷純一 (予約制) 内橋猛	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
	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			おおつぎ 大搦 泰一郎				
	整形外科	木谷直司 担当医	照喜納光信 木谷直司	木谷直司	担当医	下村隆敏 木谷直司	照喜納光信 下村隆敏 石本勝彦	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			おおた 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 (第2)	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 (第2-3-4-5/13:00~15:00)	岸本昌浩 (第1-2-3-5)
	下肢静脈瘤外来						土屋和彦 (第2-3-4-5/13:00~15:00)	神戸大学担当医 (第1-3/5/14:00~17:00)
	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)15:30~16:30		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				うえた 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	木谷直司	担当医	下村隆敏	石本勝彦	
	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	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31年1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	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>



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31年1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)	秋田 耕嗣 (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	溝淵 一哉 (内科)	佐古 辰夫 (総合診療科)	文 宣貴 (総合診療科)	秋田 耕嗣 (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)	担当医 (整形外科)	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



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31年1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	—	担当医	—
	午後診	担当医	—	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。



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。

京都府舞鶴市にグランマーレせいほうが誕生します!



サービス付き高齢者向け 住宅事業を含めた 医療介護複合施設を計画しています。

- 着工日／2018年12月25日 ●工期／約14ヶ月見込み
- 竣工／2020年2月末



2018年11月27日に安全祈願祭を行ない、12月25日に着工しました。
約14ヶ月の工期を経て、2020年2月末の竣工を予定しています。

事業内容

名称※	事業種別	定員など
西舞鶴せいほうクリニック	人工透析クリニック	20床
グランマーレせいほう	サービス付き高齢者向け住宅	53床
	特定施設入居者生活介護	27床
	サテライト厨房	—
デイサービスセンターせいほう	通所介護	30名
ケアプランセンターせいほう	居宅介護支援	—
舞鶴せいほう保育園	企業主導型保育	10名
みらいポケットまいづる	児童発達支援・放課後等デイサービス	10名
	障がい児相談支援	—
あんしんケアコールセンターきょうらく	定期巡回・随時対応型訪問介護看護	サテライト
ヘルパーステーションきょうらく	訪問介護	サテライト
訪問看護ステーションきょうらく	訪問看護	サテライト

※各サービスの名称は今後変更になる可能性もあります。



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.seihokai.com>