

特定医療法人 健康会

総合病院 京都南病院

〒600-8876 京都市下京区西七条南中野町8

TEL 075-312-7361 (代表) / FAX 075-311-7965

診療科目

内科・神経内科・消化器科・呼吸器科・循環器科・アレルギー科
心療内科・外科・整形外科・脳神経外科・リハビリテーション科
麻酔科・リウマチ科・形成外科・泌尿器科・肛門外科・婦人科
小児科・眼科・皮膚科・耳鼻咽喉科・放射線科

専門外来

糖尿病・アレルギー・血液・心療内科・高脂血症・健康管理
予防接種・乳 腺・手の外科・リウマチ・膠原病

診療時間

【月～金】 午前診 (受付) 8:30～12:00 (診察) 9:00～12:00

午後診 (受付) 13:30～16:30 (診察) 14:00～16:30

【土】 午前診 (受付) 8:30～12:00 (診察) 9:00～12:00

特殊外来は上記時間と異なりますのでお問い合わせください。

関連施設

介護老人保健施設ぬくもりの里

居宅介護支援事業所ぬくもりの里

訪問看護ステーションぬくもりの里

京都市認知症高齢者グループホームぬくもりの里

訪問看護ステーションみなみ

居宅介護支援事業所京都南病院

在宅療養部

ヘルパーステーションみなみ

健康管理センター (人間ドック・職域健診など)



特定医療法人 健康会

メールアドレス: minami_kouhou@kyotominami.or.jp

<http://www.kyotominami.or.jp/>

新京都南病院

〒600-8861 京都市下京区七条御所ノ内北町94番地

TEL 075-322-3344

【急患対応のご案内】

日・祝日を含む上記時間以外の時間外診療および救急車での来院については、すべて**新京都南病院**で診療いたします。

【夜間診療について】

(受付) 16:30～19:30 (診察) 17:00～

	月	火	水	木	金
内科	小松Dr	新谷Dr	鈴木(秀)Dr	藤本Dr	古石Dr
外科	陳Dr	廣間Dr	交替	鷹野Dr	小松Dr

●お薬は「院外処方」になります。

●夜診は「内科」・「外科」の2診察体制です。

●水曜日は診療開始時間が17:30からになります。

分 院

※診療時間など詳細は、各分院にお問い合わせください。

第二南診療所 (TEL 371-1465)・西京極診療所 (TEL 314-2866)

内浜診療所 (TEL 361-3833)・せんぼん診療所 (TEL 341-7868)

伏見診療所 (TEL 611-2324)・三栖診療所 (TEL 601-0739)



京都南病院グループと地域を結ぶ
コミュニケーション情報誌

みなみ

vol. 111 ● 2014年 春号

【今号の表紙】
琵琶湖疏水記念館の噴水
(夜の京都市動物園より)

Contents

京都南病院旧5階南病棟改装 ●

交流ホールのご案内

居宅介護支援事務所・

健康会事務所移転のお知らせ

続 京都★探検隊 ● 浄禅寺(鳥羽地蔵)・大阪(西国)街道

新契約駐車場のご案内 ● @park(アットパーク)京都南病院前

新しい生活のスタート ● 一人暮らしの食生活

京都南病院グループ ● 伏見診療所移転のご案内

「地域交流ホール」を開設しました



この度、2014年1月より京都南病院、旧5階病棟を改装し「地域交流ホール」として再生しました。「みなみ健康教室」など様々なイベントを今後も定期的に開催予定です。

◀和室もあります





皆様におかれましてはますますのご健勝のこととお喜び申し上げます。

また平素は、健康会京都南病院居宅介護支援事業所の運営にご理解、ご協力いただきありがとうございます。

さて、この度1階東側事務所から、前5階南病棟へ移転させていただくこととなりました。

「居宅介護支援事業所とは何をするとところなの？介護保険の事はどこに相談したらいいの？」と、多方面から声を聞かせていただく事もありますので、簡単ではございますがこの場をお借りして紹介させていただきます。

居宅介護支援事業所では介護保険制度に則り、皆様方の住み慣れた地域やご自宅で生活を続けていただけるよう、各担当介護支援専門員（以下ケアマネジャー）がサポートする相談窓口を兼ねた事業所です。

援助内容に関しましては、皆様が日常生活をされるにあたってのお困り事や、生活状況、住環境、家族構成（同居世帯・高齢世帯・お一人暮らし）等等を踏まえ、各担当ケアマネジャーが自宅へ訪問させていただき、生活を続けていくための課題や問題点を検討したうえで、適切なアドバイスやご希望、必要に応じたサービスをお勧めし、ご利用の為の調整をさせていただき仕組みとなっております。

当事業所では現在男性2名・女性3名の5名体制で対応させていただいております。また法人全体としましては、京都南病院以外にも七条通りを柱とした東西に、内浜診療所、第二南診療所、老人保健施設めぐもりの里が

あり、日々皆様のお役に立てるよう奮闘しております。

今回の移転にあたっては以前の病棟スペースを改築し、地域交流ホールや南健康会の事務所も新たにオープンさせていただいており、みなみ健康教室や介護予防教室、栄養指導等々の催しも定期的に行っております。

当法人と致しましては「地域の皆様に愛される病院・地域医療」を理念の一つとして掲げております。そのため居宅介護支援事業所と致しましてもこの理念を引き継ぎつつ、地域に根ざしながら皆様のお力添えになればと日々努力する所存でございます。

今後ともご指導ご鞭撻のほど、宜しくお願い申し上げます。

健康会事務所移転しました

5階交流ホールの開設に伴い、健康会事務所も公団401号室から前5階南病棟へ移転しました。



第2回 ● 浄禅寺(鳥羽地藏)・大阪(西国)街道

去る夏の8月22日・23日の六地藏めぐり。地藏尊に罪障消滅、無病息災、家内安全、五穀豊穰などを願い、特に新仏の初盆で水塔婆供養をされて後、続いてこの六体のお地藏さまへの巡拝をされた方もきっといらっしゃるでしょう。第二回は鳥羽地藏の浄禅寺を訪ねました。

まつばやしひで き
臨床検査部 松林英樹



4月29日。この日は鳥羽水環境保全センターが一般公開されていたので、浄禅寺の取材の前に下水処理場を訪ね、バクテリアによって褐色に変色した汚水の、なかなかいい臭いが漂うなか隣接した見事な藤棚のフジが今を盛りと咲き枝垂れているのを観賞し、その足で城南宮へ向かいました。城南宮では「曲水の宴」が行われており、王朝貴族の衣装を身にまとった男女の歌びと達が当日の歌題に沿った和歌を短冊に墨書し、鑪水(ろすい)を流れ来た羽觴(はしやう) (盃)を取り上げ、盃を干すというまことに優雅というほかはない行事ですが、見学している者にとっては辛気臭く退屈で欠伸が出そうになったところで切り上げ、やっと浄禅寺へ。

名神京都南ICの少し北、国道一号線を西へ入り千本通りが浅いS字にカーブしたちょうどその屈曲部にお寺はあります。境内はひっそりとして参拝者の人影も全くありません。8月の地藏めぐりの賑わいはどこへやら。前回の大善寺同様、六角形のお堂に納まったお地藏さまは無聊をかこつ体でもなく、あくまで艶然としたお姿で「ほう、どちらさん？」というような感じでこちらを見つめておいででした。

さてこのお寺、「恋塚浄禅寺」の名前の方が有名かもしれませんが。平安末期、北面の武士であった遠藤盛遠が、同僚の源渡(みなと)の妻袈裟御前に横恋慕し、自分の妻にしようと画策。袈裟御前は悩んだ果てに自分の夫を殺してくれと遠藤に頼みますが、

本当は夫の身代りになる覚悟でした。そして遠藤は身代りとも知らず、夫と思ひ込み袈裟の首を刎ねてしまいます。この真相を知った遠藤は己の非道を深く恥じ、高雄の神護寺で出家します。この遠藤盛遠が後、源頼朝に挙兵を勧め鎌倉幕府を開いた切っ掛けとなったことでも知られるあの「文覚上人」なのですね。袈裟御前の供養塔が本堂に向かう手前の植え込みの中にあります。尤も袈裟御前の恋塚碑・宝篋印塔はここから南1kmほどの下鳥羽の恋塚寺にもあるそうですが、記者は残念ながら未だ現認していません。

広いとはとても言えない境内のあちこちを眺め、写真を撮ったりしているとお寺の大黒さんと思き方が近くの出先から帰ってこられたようで、「ようお参りやした。」と声を掛けられた切りのこの日でした。

じょうぜんじ (浄土宗西山禅林寺派)

住所／京都市南区上鳥羽岩ノ本町93

交通アクセス／京都市バス⑧久我石原町行「地藏前」下車すぐ



新契約駐車場ののご案内



● @park (アットパーク) 京都南病院前

利用料金 8:00 ~ 20:00 30分 / 200円

20:00 ~ 8:00 60分 / 100円

最大料金 1,200円 (24時間)

利用可能時間 24時間

※ 京都南病院・新京都南病院をご利用の方は3時間まで無料となります。

※ 無料手続きにつきましては、本院受付にて行います。

※ 当院契約駐車場「太陽ガレージ」は2014年3月31日をもって契約を終了しております。



一人暮らしの食生活

この春から、新しく一人暮らしを始められた方も、すでに一人暮らしをされている方も多いのではないでしょうか？

毎日のご飯、どうしていますか。「自炊で頑張るぞ」「料理を楽しもう」と思っていたけれど、仕事や勉強が忙しかったり、慣れない料理に面倒になってしまったり、外食やコンビニ弁当に頼りがちになっている人も多いかもしれませんね。

そこで、今回は健康や節約を意識したひとりご飯の食べ方、楽しみ方について考えましょう。

あなたは自炊派？ 外食派？ 惣菜やコンビニ弁当派？ 時と場合によって、それぞれ使い分けている人もいるかもしれません？ 食事が大事とわかっていても、一人分となると、つい手を抜きがち。さて、どうしたらいい？

お金さえ払えば、お腹を満たすための食事には困らない世の中ですが、でも、外食や惣菜に頼ると、お金がかかるのはもちろん、上手にメニューを選ばなくては、栄養バランスが偏りがち。そうすると、自覚があまりないままに疲れやストレスが溜まりやすくなったり、すぐに体調を崩したり、一度太ると体重が減りにくくなることもあります。

目指せ、**自炊生活！**

一方、健康や節約のためには自炊をした方がいいと考えていても、その時間や手間が惜しかったり、料理があまり得意でなかったりする人もいるでしょう。また、やりくりが上手になるまでは、一人分のご飯を作ろうとすると、かえてお金がかかってしまう場合もあります。

では、無理なく美味しい自炊生活を始めるためには、どうしたらいいのでしょうか。

料理初心者の自炊挑戦でよくある悩みが「料理をしなきゃ。でも、時間もないし、慣れないから上手いかない」。でも、最初から上手いかないのは当たり前のこと。自己嫌悪になったり、イライラしたりする必要はありません。大事なことはできることから始めて、きちんと続けていくことです。

STEP 1

意識しよう！
栄養のバランスを

まずは自炊をほとんどしない人へのファーストステップ。日頃から自分が食べているものを意識して、選び方や注文の仕方、食べ方に気をつけてみましょう。

例えば、お腹が空いていると、つい選んでしまいがちなラーメンやうどん、丼物などの炭水化物中心のメニュー。手軽に食べられ、満腹感も得られますが、ビタミンやミネラルなどが不足する一方で、カロリーはオーバーの傾向。また、外食での一人前は性別や年齢に関係なく、誰にでも満足感を持ってもらうため、多めに盛られていたり、味つけも濃い傾向にしてあるものが多いです。

栄養バランスが良い食事と言われても、何をどんなふうに使えばいいのかわからないのなら、赤・緑・黄・黒・白の5色の食べ物を意識してみてください。例えば、赤はトマト・にんじん・肉……、緑はほうれん草・ピーマン・キャベツ……、黄はかぼちゃ・コーン・卵……、黒はしいたけ・わかめ・黒ゴマ……、白は大根・豆腐・米……。外食やコンビニ弁当で好きなものだけを選んでみると、赤（肉）と白（ご飯・麺）が多くなりがち。意識して緑・黄・黒の食材も取り入れるようにしましょう。



STEP 2

炊いてみよう
ご飯だけは自宅で

「自炊をしたい。でも、続かない」なら、まずご飯を炊くことから始めてみましょう。多めに炊いて、余った分は一食分ずつラップに包んで冷凍保存しておけば、数日に一度だけの作業なので、より簡単です。無洗米を使えば、お米を研ぐ手間もカットできます。これくらいなら、相当な面倒がりの人でもできるのではないのでしょうか。

最初はこれ以上無理しない。あとは野菜が多めのお惣菜を2種類ほど買ってきて、インスタントのお味噌汁でもつければ、しっかりご飯になります。これだけでも、食事に対する意識やお金に大きな違いが出てくるはずですよ。



STEP 3

一品だけ作ってみよう
ご飯に合う

ご飯を炊くのに慣れて、キッチンに立つことが苦でないようならば、次は一品だけ作ってみましょう。といっても、難しいものを作る必要はありません。例えば、スープやお味噌汁など。煮込み系の料理は作り置きができて、温めなおせば何食かに分けて食べられますし、場合によっては時間が経った方が美味しくなる料理もあります。



STEP 4

まずは週末だけ、慣れたら作り置きしてみよう

仕事のある日は時間に余裕がなくて難しいのなら、休日だけ自炊というのもおすすめ。週に1、2度だけでは食材が無駄になりやすいという心配もありますが、一人分の小さめのパックを買うようにしたり、缶詰や冷凍食品など長期保存の効くものを使うと無駄が減ります。また、あえて多めに用意することで、残った食材や余った料理などを冷凍しておけば、平日も短時間で手作りのご飯が用意しやすくなり、自炊率アップが目指せますよ。



STEP 5

手軽に美味しく。
レトルト・冷凍食品・半調理品……

自炊を長く続けたいなら、無理はしない。冷凍食品やレトルトなどで、上手に手抜きをしましょう。

食材が余ることが多かったり、毎日料理をできるとは限らない一人暮らしにとって、レトルトや冷凍食品、半調理品は強い味方。これを利用しない手はありません。

確かに、半調理品や冷凍食品などは、食材そのものを買うより割高にはなりますが、外食よりはリーズナブル。料理に慣れていない人でも、失敗なく美味しいものが作れます。これをきっかけに料理に目覚めることだってあるかもしれません。

市販品の味付けや具材に物足りなさや栄養不足を感じるならば、その一手間プラスすれば、オリジナルレシピの完成です。例えば、レトルトの麻婆豆腐の素を刻んだねぎをプラスするだけでもよし、炒めたナスやピーマン、トマトなどにかけて、野菜もたっぷり入れる中華肉みそ炒めに変身します。冷凍ハンバーグをトマトジュースで煮込んで、煮込みハンバーグに。野菜も加えられれば、栄養バランスもアップします。



伏見診療所 仮診療所へ移転のご案内

伏見診療所の新築建て替え工事を行うことになり、平成26年6月2日から仮診療所で診療をさせていただきます。

今年末までの予定となります。その間患者様には大変ご不便・ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

●移転・診療開始

平成26年**6月2日(月)**～

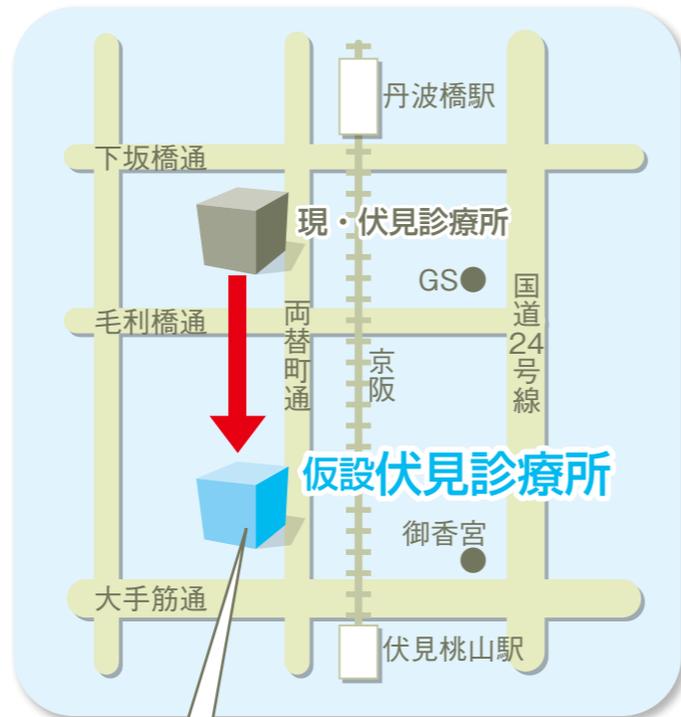
5月31日(土)は移転のため休診
6月2日(月)より仮診療所で診察開始となります。

●仮診療所住所

〒612-8081 京都府京都市伏見区新町5-487
トーションビル3F (1F 阪急オアシス)

●電話番号 **075-611-2324**

(変更ありません。何かありましたらご相談下さい)



○お車でこしの方は
8時30分より両替町通のケイパーク駐車場をご利用ください。
(北向き一方通行) 駐車券は診療所受付にお出し下さい。

○自転車・バイクでこしの方は
8時45分より新町通の阪急オアシス正面の駐輪場または両替町通から入って奥(手前は従業員・契約)の駐輪場をご利用ください。

●伏見診療所 診療体制 (在宅医療(往診・訪問看護)、外来物療・マッサージ、訪問リハビリ有り)

あさ 受付8:30 診察9:00～12:00 / よる 受付17:00 診察17:30～19:30

	月	火	水	木	金	土
あさ	戸津崎 茂雄	戸津崎 茂雄	齋藤 多恵子	小山泰規	—	戸津崎 茂雄
ひる	—	(往診) 戸津崎 茂雄	—	—	—	—
よる	戸津崎 茂雄	—	—	—	—	—

●京都南病院グループの総合力で安心サポート

伏見ぬくもりの里 (高齢者向け住宅・サービス付き) オープン予定

2015年、伏見診療所のリニューアルとともに、診療所併設型の「伏見ぬくもりの里(高齢者向け住宅・サービス付き)(戸数14室)」をオープンする予定です。

より地域と密着した診療所として生まれ変わります。



看護師募集

応募資格: 看護学校を卒業見込の方または卒業者
職員募集: 若干名

詳しくは、下記にお電話いただくか、右記QRコードのお問い合わせフォームをご利用ください。(携帯電話をかざして読み込んでください)➡

京都南病院・総務課 (青木) ☎075-312-7361

<http://www.kyotominami.or.jp/form/index.html>

