

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、外科、小児科、婦人科、耳鼻いんこう科、眼科、皮膚科、泌尿器科、整形外科、脳神経外科、麻酔科、心療内科、リハビリテーション科、神経内科、呼吸器内科、消化器内科、消化器外科、循環器内科、形成外科、こう門外科、放射線科、精神科、糖尿病内科（精神科・心療内科は事前にお問い合わせください。）

### 専門外来

血液外来・高脂血症・乳腺外科・手の外来・健康管理・予防接種・その他

### 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）  
社会福祉法人 京都南山城会 山城ぬくもりの里



## 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。

【午前診療】（受付時間）9：00～12：00（診療時間）9：30～12：00

診療科目	月	火	水	木	金	土
総合外来	上西基弘	清水聡	陳明俊	清水聡	清水聡	清水聡

【夜間診療】（受付時間）16：30～19：30（診療時間）17：00～19：30

診療科目	月	火	水	木	金	土
内科	小松邦志	新谷泰久	交替制 (17:30～)	藤本行紀	古石隆光	—
外科	陳明俊	廣間文彦	交替制 (17:30～)	鷹野留美	小松邦志	—

- 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. 114 ● 2015年 冬号

【今号の表紙】  
京福電鉄「嵐山駅」  
「キモノフォレスト  
(京友禅の光の林)」

## Contents

理事長ごあいさつ ●

## 新年のあいさつ

2015年2月2日開院 ●

## 伏見診療所・伏見ぬくもりの里

京都★探検隊 ● 源光寺（常盤地蔵）

栄養科より ● 「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録

● ぬくもりの里のご紹介

京都南病院グループ ● 三栖診療所のご紹介



みなさま、明けましておめでとうございます。  
みなさま方の昨年的一年はいかがでしたでしょうか。

昨年は、消費税8%へ増税、じわじわ進む円安、そして年末の意味のない衆議院解散と与党の圧勝とすべて経済優先の一年であったように思われます。昨年末の衆議院選挙において、安倍首相は何といても経済が第一と述べて、原発再稼働問題、特定機密保護法などにはほとんど言及していません。選挙における一票の格差も是正せず、都合の悪いことにはふたをして、まるで国民を欺くかのようなやり方には、哑然としてしまいます。消費税増税における社会保障制度の改善はどこにいったのでしょうか。今後消費税10%に増税されても、私たちの安心安全な生活はこのままでは望めそうもありません。それでもいつかは暮らしやすい社会になることを夢見て前進するしかないようです。

さて、昨年は本院の再整備で、5階に地域交流スペースを開設いたしました。開設後月2回のペース

で様々なイベントや講演会を行って、地域の皆さまと文字通り交流してまいりました。今後も地域の医療介護のいろいろな問題を皆様と検討していきたいと思っております。医療や介護、高齢化社会の問題は昨年も述べましたように官まかせではなく、民が率先して進まなければ解決していかないと思っています。

また新病院では、午前診を昨年の7月から総合診療科として開設し、近隣の皆様に重宝していただいています。今後も様々なアイデアを実現し、皆様により良くご利用いただけるようにしていきたいと思っています。

私たち医療法人健康会、京都南病院グループは、みなさまと地域の医療、介護を守り、より良い社会になるように活動することを、今年も忘れず遂行していきますので皆様のご理解、ご協力をよろしくお願い致します。

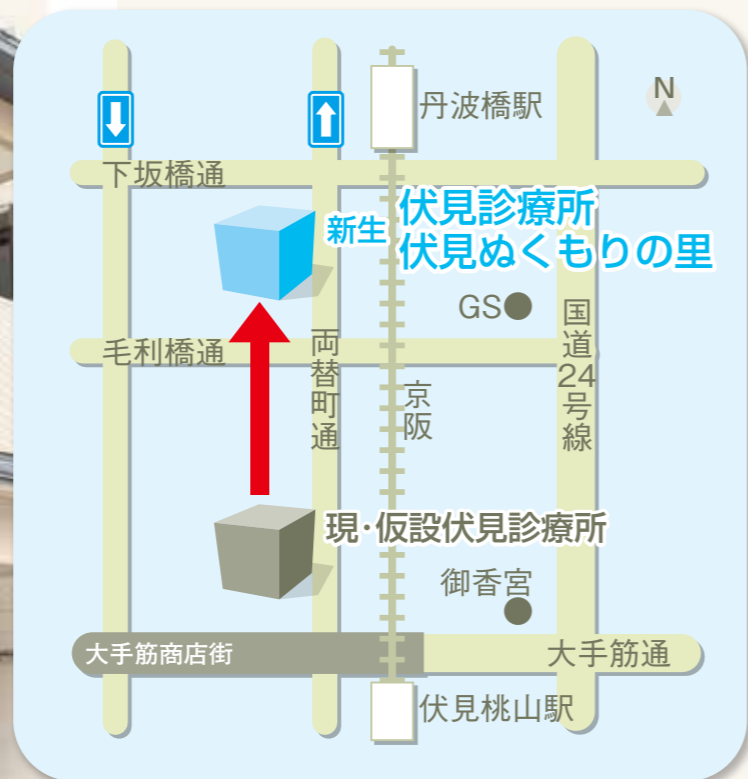


特定医療法人 健康会 理事長 しみず さとし 清水 聡

# ●伏見診療所2015年2月2日(月)より開院●

伏見診療所、伏見ぬくもりの里の工事が完成し2015年2月2日より元の土地で装いも新たに診療を開始します。

この間患者様には大変ご不便・ご迷惑をおかけしました。



# ●伏見ぬくもりの里内覧会のお知らせ●

オープン前に施設をご見学いただけます

2015年  
1月23日(金)・24日(土)・25日(日)  
10:00~16:00

伏見ぬくもりの里及び  
伏見診療所の内覧会を行います。



当日は入居者向け説明会も随時行いますので是非ともお越しください。

伏見ぬくもりの里 開設準備室(担当/山口)

☎075-611-2324

## 第4回 ● 源光寺(常盤地藏)・周山街道

昨年の夏は誠に雨の多い夏でした。殊に福知山や広島では甚大な被害が発生し、その災禍の状況はまだ記憶に新しいところです。そうした世情の中、京都市内では昨夏も六地藏巡りが例年通り行われました。シリーズ4回目の今号以後六番目最後のお地藏さままで8月22日当日に参拝を兼ねて取材に行ってきました。(取材日2014.8.22)



まつばやしひで き  
臨床検査部 松林英樹

今号の常盤地藏源光寺は、新丸太町通りに面した嵯峨野高校の南東、太秦映画村の北西方向に位置します。嵐電北野線の「常盤駅」からすぐのところ。以前周辺は田圃や畑が広がる郊外の雰囲気を残していましたが、昨今では新興の住宅地となりつつあるようです。近くまで行きますと、お寺の前のさほど広くもない通りは近所の通行人や所用の車に加え、参拝者団体のツアーバスが幾台も到着するところへ乗り合いのタクシーも次々と入り込んで来る有様で、大層な賑わいです。

混雑する通りに面した石の階を大勢の参拝者とともに登って門から境内に入ろうとしますが、往く人、還りの人、お幡やお札を求める人で狭い境内はごった返し、すぐ前に見えるお堂に辿り



着いてお参りするまでが一苦労となります。記者も存じませんでしたが、当寺は尼寺ということで普段は本当にひっそりと慎まやかな風情であるようです。ようやくお参りする順番が来て手を合わせ拝むお地藏さまは真っ白な尊顔に蕾のような朱の唇と柳眉、ふくよかな白い胸は実に艶っぽくふるいつきたくなる

ような色香を漂わせていらっやいます。

お参りを済ませれば、狭い境内とて他に廻るところもありませんが、ただ一つここにはお地藏さまの通称ともなっている平安時代末期の美人の一人に数えられる「常盤御前」の墓(石塔)があります。常盤といえば平治の乱で清盛方に敗れた源義朝の側室で、今若・乙若・牛若(後の義経)三人の子供を連れて一時逃れたが母の助命のため六波羅に出頭、清盛に身を預け(あくまで伝説)最後は公家に嫁したという数奇な生涯を送ったことで有名ですね。少し年配の方々なら幼い頃絵本などで読んだ記憶がきっとおありでしょう。六地藏巡りの日に限らず、フワフワと天気の良い日に嵐電のガタゴト走る鉄路の音に眠気を誘われながらのんびりと訪ねてみて下さい。ふあああ、眠とうなってきた。



### げんこうじ (臨濟宗天龍寺派・常盤山源光寺)

住所/右京区常盤馬塚町1

交通アクセス/京福北野線常盤駅2分(市バス「嵯峨野高校前」)

# うまいぞ うまいぞ 変わらんぞ

「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録

シカタツジ  
栄養科 四方達二

ユネスコ(国連教育科学文化機関)は2013年12月4日、「和食」の食文化が自然を尊重する日本人の心を表現したものであり、伝統的な社会慣習として世代を越えて受け継がれていると評価され、無形文化遺産に登録されました。

自然を尊重する心に基づいた食慣習として、和食の特徴として以下の4点が挙げられています。

#### 1. 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられている。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達している。

#### 2. 栄養バランスに優れた健康的な食生活

一汁三菜(1種類の汁物と3種類の菜からなる日本料理の基本的な膳立て)を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われている。また、「うまい」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿、肥満防止に役立っている。

#### 3. 自然の美しさや季節の移ろいの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴の一つ。季節の花や葉などで料理を飾り付けたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しんでいる。

#### 4. 年中行事との密接な関わり

日本の食文化は、正月などの年中行事と密接に関わって育まれてきた。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間をともにすることで、家族や地域の絆を深めてきた。

**京料理とは?** 野菜や乾物、大豆加工食品を中心とした素材の味を活かす洗練された薄味料理で、味だけでなく、見た目や雰囲気を含めて五感で楽しむ料理でないでしょうか。京都は、地理的背景から大阪のような新鮮な海産資源に乏しかったこともあり、質素な素材を活かすための料理技術の発達背景があったようです。

古くから都として栄えた京都は、大阪と共に日本の食の中心地として料理文化が発達してきました。中国料理をもとにした大饗料理(めでたい席や、もてなしの場でご馳走がふるまわれることは今も昔も同じであり、奈良時代の貴族社会での接待料理)があったそうです。

大饗料理、精進料理、懐石料理を経て、西洋料理に出会うまでの日

本の料理文化の中心地として京料理は様々な料理手法の特徴を取り入れ発展してきたようです。

**精進料理の特徴** 精進料理の特徴は、野菜・豆類など、植物性の食材を調理して食べます。サラダのように一品の料理として野菜を生のまま食べるという概念が中国や日本の食文化に定着するまでは、野菜・豆類は基本的に加熱調理する必要があったといわれています。これらを使う精進料理は、あく抜きや水煮といった時間と手間のかかる下処理を必要とすることが多いのが、特徴のひとつです。これらの複雑な調理技術や使用する食材に対する概念は、多くの料理人や料理研究家に影響を与え、料理分野全体の水準向上に貢献してきたといわれています。また、精進料理は極めて単純な食材を、多くの制約がある中で調理するため、さまざまな一次・二次加工が施されてきたことも特徴のひとつです。例として、大豆は栄養価が高く、菜食で不足しがちなタンパク質を豊富に持つこともあり、精進料理に積極的に取り入れられたが、生食は困難である。このため、風味を向上させ、長期保存し、食べる者を飽かさせないといった目的も含めて、豆豉、味噌、醤油、豆乳、湯葉、豆腐、油揚げ、納豆などが生み出されたとも言われています。こうした技術は、精進料理を必要とする寺院と宮廷を含むその周辺の人々によって、研究・開発され、蓄積されてきました。また、特に中国、台湾に見られるものとしては、いわゆるもどき料理(中国語で「仿荤素菜」と呼ばれるものがある。これは植物性原料を用いて、動物性の料理に似せたものを作ることである。例えば、湯葉を加工して火腿(中国ハム)を作ったり、こんにゃくでイカやエビを形取ったり、シイタケや他のきのこを用いてアワビのスープや炒め物に似せるといったものがあります。

精進料理は僧侶には必須の食事であり、食事でもた行のひとつとして重要視された。その一方で民間でも、冠婚葬祭やお盆等において、一般家庭や料理屋でも作られるようになりました。料理屋の精進料理は、時としては仏教の食事に関する概念とは対照的な美食を目的として調製され、密かに動物性の出汁を使っていることさえあります。中国・台湾・香港・日本・韓国等では精進料理を名物とするレストランや料亭、料理屋が数多く存在し、特に台湾の精進料理は広く浸透しています。また、シンガポール、マレーシアなどにも仏教系の精進料理店が少数存在しているようです。

### 意外と知らない “麩”の正体!

麩は小麦粉の中にあるグルテン

からできています。いつもわき役の麩ですが、すごいパワーを発揮する料理活用方法があるのです。また栄養なさそうって思われていますが、カラダにいい成分いっぱい&美肌効果があります。

次回はすごいパワーを秘めた「麩」についてお知らせしたいと思います。

# 介護といえど...? そうだ! 「ぬくもりの里」に行こう!

や かつ あき ひろ  
ぬくもりの里 事務長 矢形彰宏

今回は、ぬくもりの里グループを紹介します。

平成元年4月オープンより今年で26年目を迎えました。平成26年4月23日には開設25周年記念祭を開催出来たことは、施設ご利用者並びにご家族、地域の皆様には職員一同心より感謝申し上げます。

ぬくもりの里グループの中心となる介護老人保健施設（以下、老健）は、介護サービスの中でも最も職種の多い、言わば多職種共同の事業です。法令より必須配置として、医師、薬剤師、看護師、理学療法士、作業療法士等、栄養士、ケアマネジャー・介護福祉士等があり、各職種が連携してはじめて施設事業が成り立ちます。介護保険サービスの中でも地域の要介護高齢者で自宅を中心する介護に対して、老健は医療、看護、介護、リハビリテーションを提供し在宅復帰及び在宅支援への専門性を発揮できる包括的ケアサービス施設です。

## ●「ぬくもりの里」の理念

- ①社会的弱者である老人の人権を尊重し、その幸せのため努力する。
- ②地域の人々との共同作業によって創設された歴史を誇りとし、地域とともに歩む。
- ③老人の自立した家庭復帰を目指して総合的に支援するとともに、介護者の支援に努める。



## ●「ぬくもりの里」の運営方針

- ①身体拘束のない介護を行う
- ②ケアプランに基づき、目標と計画を明確にした介護を行う。
- ③リハビリテーションの基本理念を大切に、その体制を強化する。
- ④福祉や医療の諸機能と連携し、有機性の高い介護を目指す。
- ⑤常に地域に開かれた施設であるように努める。そのために、ボランティアや家族会の活動を大切にする。

主なサービスは、施設入所、ショートステイ、通所リハビリテーションです。また、併設で居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）、同学区内にグループホームがあります。

## 介護老人保健施設（入所・ショートステイ）

ベッド数98床：1日平均利用者数95名  
(内ショートステイ空床型)

老健（施設入所）は、介護を必要とする高齢者の自立を支援し、家庭への復帰を目指すために、医師による医学的管理の下、看護・介護といったケアはもとより、作業療法士や理学療法士等によるリハビリテーション、また、栄養管理・食事・入浴などの日常サービスまで併せて提供する施設です。



利用者ひとりひとりの状態や目標に合わせたケアサービスを、医師をはじめとする専門スタッフが、夜間でも安心できる体制を整えています。老健をご利用いただける方は、介護保険法による被保険者で要介護認定を受けた方のうち、病状が安定していて入院治療の必要がない要介護度1～5の方で、リハビリテーションを必要とされる方です。

老健は、常に利用者主体の質の高い介護サービスの提供を心がけ、地域に開かれた施設として、利用者のニーズにきめ細かく応える施設です。介護予防を含めた教育・啓発活動など幅広い活動を通じ、在宅ケア支援の拠点となる事を目指して、ご利用者・ご家族の皆様が、快適に自分らしい日常生活を送れるよう支援をしています。



## 通所リハビリテーション（デイケア）

定員60名：1日平均利用者数40名



通所リハビリテーションは、利用者が可能な限り自宅で自立した日常生活を送ることができるよう老健に通い、食事や入浴などの日常生活上の支援や、生活機能向上のための機能訓練及びレクリエーションと理学療法士又は作業療法士による個別リハビリテーションを日帰りで提供します。

天井の高い開放感のあるデイケアルームです。広いスペースをいかして趣味の作品を展示し、皆さんにご覧いただいております。また、隣接する西大路小学校と交流をもち、利用者子どもたちとのふれあいが絶えません。

2015年2月には最新型特殊浴槽を導入する予定となっています。たとえ障害や要介護状態になっても施設に通うことで安心して入浴できる仕組みづくりを行い、地域ニーズに応えられるよう今後も努力していきたいと考えています。



## リハビリテーション部

老健の主役であるリハビリテーションは在宅復帰に対して大きな役割を担います。入所者に対しては週2回以上の個別リハビリを実施。通所リハビリも利用者の8割以上個別リハビリを提供しています。

ぬくもりの里通所リハビリテーションでは7名のリハビリスタッフが利用者様の状況に合わせ、マンツーマンで「個別リハビリ」を実施しています。



## 居宅介護支援事業所

居宅介護支援事業所は、ご自宅で、介護を受けながら安心して生活していただけるように、ケアマネジャー（介護支援専門員）として担当させていただきます。

ケアマネジャーとは・・・

- ご自宅へ訪問し、介護保険資格認定のため手続き（申請代行）をします。
- ご本人に適した、居宅サービス計画書を作成します。
- 計画にそって、必要な介護サービス事業者の紹介や利用手続きをします。
- 福祉用具のレンタルや購入、住宅改修についても相談を受けます。
- 知り得た個人の情報は、業務以外には使用せず、秘密厳守します。

居宅介護支援事業所ぬくもりの里、主任ケアマネジャーを配置し特定事業所として地域の拠点となり質の高いケアマネジメントを提供しています。

現在は、ケアマネジャー5名で170件担当しています。

介護保険サービスのことなら私たち、ケアマネジャーにおまかせください。「そろそろ、介護認定が必要かな?」と思ったら…まずは、ご相談ください。



## 三栖診療所のご案内

三栖診療所は京阪電車の中書島駅から徒歩4分程、モリタ製作所（歯科医療機器メーカー）の南側に位置します。近くには伏見港公園、三栖神社（春には桜が満開になります）があります。

開設は、1961年（昭和36年）6月で京都南病院グループの中では3番目に古い診療所です。開院から53年を経て「気楽に、気軽に、気さくに、かかりやすい地域に根ざした診療所」として親しんでいただいています。

また、地域の方々と患者さんとで構成された「三栖健康友の会」という三栖診療所サポーターとも言うべき皆様に支えられています。

更に高齢者総合福祉施設「山城ぬくもりの里」（木津川市）の医療も担っており、これからも地域に信頼され必要とされる診療所を目指します。



### ●三栖診療所 診療体制

あさ 9:00 ~ 12:00 / よる 17:00 ~ 19:30

- 内科・外科
- 禁煙外来  
（※禁煙治療は三上勝利先生外来です）
- 外来物理療法
  - ・介達牽引・ホットパック
  - ・マイクロ波治療器
  - ・低周波治療器
  - ・干渉電流低周波治療器
- 在宅支援診療所
  - ・往診・訪問診療

	月	火	水	木	金	土
あさ	三上 勝利	三上 勝利	休診	三上 勝利	角谷 真二	三上 勝利
ひる	—	定期往診体制		—	—	—
よる	—	三上 勝利		—	—	—

### 事務部（施設ケアマネ・支援相談員・管理栄養士、事務、運転）

事務所には、事務職員と施設ケアマネ、支援相談員、管理栄養士、運転手が執務を行っています。



老健利用の第1窓口です。▶

### グループホーム

定員8名。認知症高齢者共同生活介護としてその人らしく尊厳を守りながらいごちのよい個別介護に努めています。



毎月のスタッフ会議も利用者と一緒にリビングで行います。▶

### 調理・厨房（魚国総本社(株)京都魚国【外注委託】）

いつもおいしい食事を提供していただいております。

1階の食堂には1日3往復し入所者全員が食事をされています。



### ボランティア

南健康会（すみれ、グリーン）ぬくもりの里ボランティアズ、西大路ボランティアぬくもり会、陽気会があり施設でのシーツ交換、植木の手入れ、買い物代行、レクリエーション参加、窓やイス、車椅子の清掃など様々なボランティア活動を行っています。



▲南健康会すみれボランティアは毎週水曜日午前中にシーツ交換に来てくれています。



▲毎年3回シリーズでボランティア講座を開催しています。



▲毎年恒例、新春ボランティア懇親会を開催しています。

ぬくもりの里は、京都南病院グループの医療と連携し、施設又は在宅サービスを利用してもらうことで、住み慣れた地域で暮らせることを支援し続けていきます。