



vol.
126
2018年
春号

みなみ

当グループは創立65周年を迎えました!!

みなさま、こんにちは。京都南病院グループは今年で創立65周年を迎えます。長きにわたり地域医療に貢献できましたことは、みなさまのご理解、ご協力の賜物と大変感謝しております。ありがとうございます。京都南病院の歴史は、健康保険制度も不十分で、人々が医者にかかること自体が困難だった1953年（昭和28年）地域の人々の募金を基に下京区東中筋（現在の第二南診療所）にベッド数20床で「京都平和病院」として開院したことから始まりました。1966年（昭和41年）七条御前の現在の地に移転し、病院の運営理念として、①みんながかかりやすい病院、②よりよい医療をめざす病院、③社会の進歩に役立つ病院、を「三本の柱」として掲げ、地域医療に携わってきました。1989年に介護老人保険施設「ぬくもりの里」を設立し高齢化にいち早く対応し、また1993年には京都で第一号となった「グループホームぬくもりの里」も開設しました。そして急性期医療のニーズにも応えるべく2011年に「新京都南病院」を開設し、急性期医療から慢性期医療まですべての医療レベルに対応できる体制をとり、6つの診療所や京都南病院に併設している「在宅訪問センター」で往診、訪問看護ステーション、訪問リハビリなどの在宅系の医療や介護にも十分に対応できる体制を整えてまいりました。

このように当グループは地域社会に不可欠な社会資源であると考え、基本理念として「全人的医療の希求」を掲げ、医療・介護・福祉を含めた総合的な、そして今の時代にふさわしい医療・介護を提供して今年で65年目となります。65年といえば人では前期高齢者に入る時期ですが、最近では65歳はまだまだ若く、高齢者ではなくなってきていて、日本老年学会・日本老年医学会は65歳から75歳を准高齢者と定義するように提言しています。このように人の年齢も若返ってきているように、当グループも高齢などと言わずどんどん新しいことにチャレンジ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、地域の医療、介護を守り、より良い社会になるようにこれからも活動して参りますので、皆様のご理解、ご協力をよろしくお願い申し上げます。

医療法人 健康会 理事長 しみず さとし 清水 聡



TOPICS

- 当グループ2病院の病床数を変更しました!!
- 新京都南病院の食事がおいしくなりました!!
- 新人オリエンテーションを行いました
- 新しい生活のスタート「一人暮らしの食生活」
- 地域連携室だより「在宅療養あんしん病院登録システム」
- 京都南病院グループスタッフ募集
- 伏見ぬくもりの里入居者募集



当 グループ 2病院の 病床数を変更しました!

地域における救急医療の充実をはかるため、本年4月1日より新京都南病院(新病院)の病床数を102床から107床に変更致します。

また新病院の増床にあたり京都南病院(本院)の病床数は204床から199床へ変更致します。何卒ご理解の程よろしくお願い致します。

医療法人健康会 京都南病院グループ



新 京都南病院の食事が おいしくなりました!

昨年度末に新京都南病院(新病院)の調理設備の増設工事を行い、今年4月より食事の提供方式を変更しました。

これにより新病院入院中のお食事がよりおいしいものを提供できるようになりました。

行事食や季節感を取り入れたものを取り入れて行きたいと思っておりますので、どうぞお楽しみに!

新京都南病院 栄養科



新 人オリエンテーションを 行いました

2017年4月2日~2018年4月1日に入職した職員を対象に、当グループの職員としての知識や心構えなどを習得するために、各部門の職員が講師となり、4/2・4/3の2日間、新人オリエンテーションを行いました。



新しい生活のスタート

一人暮らしの 食生活

ペンネーム: RUNらん乱

この詩がことわざとして、現代まで伝わっているのは、春の朝の寝心地に共感する人が多いためでしょうか?そんな春に、新しく一人暮らしをはじめられた方も多いのではないのでしょうか?

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、慣れない料理が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?

「春眠暁を覚えず」…中国・唐代の詩人、孟浩然の詩に由来することわざです。訳すと「春の眠りは心地よいので、朝が来てもなかなか目が覚めない」。

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。

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、かえってお金がかかってしまう場合もあるでしょう。

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。料理初心者の方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、慣れないから上手くないかな」。でも、最初から上手く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。大事なの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 栄養のバランスを意識しよう。

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になります。

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くあります。

栄養バランスが良い食事と言われても、何をどんなふうに乗せたらいい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てみましょう。

次号につづく

在宅療養あんしん病院登録システムのご紹介

体調が悪くなったとき、事前登録した病院で早めの診断・入院治療が受けられるシステムです。

登録対象

京都府在住の高齢者(65歳以上)で療養中の方が対象です。

登録方法

登録を希望される場合は、かかりつけ医の先生に相談してください。
登録申請書付きパンフレットをお渡ししますので、必要事項を記載のうえ京都地域包括ケア推進機構に申請してください。



京都南病院・新京都南病院は在宅療養あんしん病院です!
病院とかかりつけ医、スタッフが一体となって在宅療養をサポートします。



登録件数

平成30年
4月10日現在

京都南病院

536件

京都府下の在宅療養あんしん病院のうち 第3位
の登録件数です

新京都南病院

419件

京都府下の在宅療養あんしん病院のうち 第7位
の登録件数です

お問い合わせは

京都南病院 地域連携室

☎075-312-8100(直通)

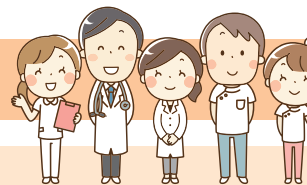
京都南病院グループではたらいてみませんか?

京都南病院グループは今年で65周年! 地域の方々が住み慣れた地域で一貫した医療・介護を受けられるよう、多くの施設群から成る多様な形態の医療・介護サービスを充実させてきました。その結果、働く職員自身にとっても変化していくライフステージに合わせた勤務形態を選びやすい環境が生まれ、職員のスキルアップのため研修参加や資格取得の支援制度や福利厚生も充実しています。

病院見学、面接は随時実施していますので、ご応募・お問合せお待ちしております!

募集職種 ※すべて新卒可

- 各資格職** ●医師 ●看護師 ●薬剤師 ●理学療法士
●作業療法士 ●言語聴覚士 ●臨床工学技士 ●介護福祉士
●運転手(デイケア送迎) など
- 無資格可** ●看護助手 ●介護職 ●事務(医療事務および事務総合職)



お問い合わせ・ご応募は(まずは電話、メールのいずれかでご連絡ください)

京都南病院 総務課(人事採用担当) 竹田

☎075-312-7361 ✉mhp-soumu@kyotominami.or.jp

伏見ぬくもりの里のごあんない

見学会随時開催中

お気軽に
お問い合わせください!

サービス付き高齢者向け住宅『伏見ぬくもりの里』の安心ポイント3つ!!

- 24時間常駐の職員が入居者の生活をサポート!
- 建物1階には内科・外科・リハビリテーション科のある京都南病院グループの診療所! もしもの時も、京都南病院グループの安心のバックアップ!
- 生活相談サービスでは、安否確認、健康相談などにも対応、デイサービスや介護ヘルパーなどを希望する場合は地域の介護施設の紹介が可能!



家賃(1人室25㎡)	8万円
共益費	2万円
生活相談料	3.5万円
⇒1ヶ月合計	13.5万円

※ご希望により食事も提供させていただきます(3食ご提供可能)
※水光熱費はご使用分を別途ご負担頂きます(5千円程度)



居住イメージ



お問い合わせ

伏見ぬくもりの里

京都市伏見区銀座3丁目318

TEL: 075-611-2324

交通機関ご案内

(京阪本線)「伏見桃山」より徒歩10分
(近鉄京都線)「桃山御陵」より徒歩10分

※専用の駐車場はございませんのでなるべく公共の交通機関をご利用ください。



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。

The map shows the locations of various branches of the Kyoto Minami Hospital Group. Callouts provide details for each:

- 西京極診療所** (Seikyūgoku Clinic): 〒615-0813 右京区西京極佃田町 17 Tel 075-314-2866
- 医療法人 健康会 京都南病院** (Kyōto Minami Hospital): 〒600-8876 下京区西七条南中野町 8 Tel 075-312-7361 (代表)
- 第二南診療所** (Daini Minami Clinic): 〒600-8344 下京区東中筋通花屋町下ル柳町 332 Tel 075-371-1465
- 内浜診療所** (Uchinami Clinic): 〒600-8146 下京区七条通河原町東入材木町 460 Tel 075-361-3833
- 西京極診療所** (Seikyūgoku Clinic): Same as above.
- 介護老人保健施設 めくもりの里** (Meikumori no Sato): Same as above.
- グループホーム めくもりの里** (Meikumori no Sato): Same as above.
- 医療法人 健康会 新京都南病院** (Shin Kyōto Minami Hospital): Same as above.
- せんぼん診療所** (Senbon Clinic): Same as above.
- 介護老人保健施設 めくもりの里** (Meikumori no Sato): Same as above.
- グループホーム めくもりの里** (Meikumori no Sato): Same as above.
- 医療法人 健康会 新京都南病院** (Shin Kyōto Minami Hospital): 〒600-8861 下京区七条御所ノ内北町 94 24時間365日 救急時間外対応 Tel 075-322-3344
- せんぼん診療所** (Senbon Clinic): 〒600-8835 下京区観音寺町 10-15 Tel 075-341-7868
- 伏見区 三柄診療所** (Fushimi Sakabe Clinic): 〒612-8227 伏見区三柄向町757-1 Tel 075-601-0739
- 伏見診療所 伏見めくもりの里** (Fushimi Meikumori no Sato): 〒612-8089 伏見区銀座3丁目318 Tel 075-611-2324

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)

標榜科目

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、リウマチ科、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、臨床検査科（精神科・心療内科は事前にお問い合わせください。）

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。

【急患対応のご案内】 日・祝日を含む診療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。

急患のご連絡は

TEL 075-322-3344

関連施設

介護老人保健施設めくもりの里
居宅介護支援事業所めくもりの里
ヘルパーステーションみなみ
グループホームめくもりの里
居宅介護支援事業所京都南病院
健康管理センター（人間ドック・職域健診など）
在宅訪問センター
在宅療養部 訪問看護ステーションみなみ 訪問リハビリテーション
サービス付き高齢者向け住宅 伏見めくもりの里
社会福祉法人 京都南山城会 山城めくもりの里

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

標榜科目

内科、外科、小児科、婦人科、耳鼻いんこう科、皮膚科、泌尿器科、整形外科、脳神経外科、麻酔科、アレルギー科、リウマチ科、リハビリテーション科、神経内科、呼吸器内科、消化器内科、循環器内科、形成外科、こう門外科、放射線科、糖尿病内科、消化器外科、病理診断科、臨床検査科、救急科

診療時間

【月～金】 午前診（受付）9：00～12：00（診察）9：30～12：00
夜診（受付）16：30～19：30（診察）17：00～19：30
水曜日は診療開始時間が17：30からになります。
【土】 午前診（受付）9：00～12：00（診察）9：30～12：00
●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。

医療法人 健康会
京都南病院グループ
http://www.kyotominami.or.jp/

本誌に関するお問い合わせは

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