



みなみ

vol.
128

2019年
冬号

新年あけまして

おめでとうございます

新年のごあいさつ

みなさま、明けましておめでとうございます。みなさまの昨年的一年はいかがでしたでしょうか。昨年は、北は北海道から、南は九州まで日本中に災害のとても多い年であったように思います。昨年の一年の漢字にも「災」が選ばれたことでも、災害が多かったことがうかがえます。京都南病院グループでも、京都を直撃した台風21号の時は数時間にわたる停電を経験し、いろいろな新たな対策が必要ことがわかり、災害対策マニュアルを見直す良いきっかけとなりました。なお新京都市南病院、京都南病院ともに自家発電は問題なく稼働しましたので、今後ともみなさまに安心して医療を受けていただけたらと思っています。

さて、昨年は診療報酬、介護報酬の同時改定の年でありました。急性期疾患を診る病院を制限し、地域包括ケア病棟、病床を増加させようとする改定であり、これは病院機能の差別化や「地域包括ケアシステム（高齢者が可能な限り、住み慣れた地域でその有する能力に応じ自立した生活を送ることができるよう、医療、介護、介護予防、住まい及び自立した日常生活の支援が包括的に確保される体制）」をさらに進化させようとする改定です。私たち京都南病院グループは以前から小さな地域包括ケアシステムを進めてまいりました。今後ともさらに一歩進んだ地域包括ケアシステムをめざし「地域でよりよい、ささえあう医療・介護」を実践しようと思っています。

今年は「亥」です。最近では都会に「亥」のイノシシが出現して、人に危害を加えたりしていますが、社会に迷惑のかからないようお互い住み分けて平和に暮らしていけたらいいと思います。

医療法人健康会・京都南病院グループは、今年もみなさまと地域の医療、介護を守り、よりよい社会になるように活動してまいりますので、みなさまのご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。



医療法人 健康会 理事長 清水 聡

TOPICS

- 新年のごあいさつ
- 京都南病院グループ学会&秋の行事（研修会）を行いました
- 第5回 みなみ健康フェスタを開催しました／みなみ健康教室のお知らせ
- 地域連携室だより
「かかりつけ医制度をご存じですか？」
- 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学会& 秋の行事(研修会)を行いました

京都南病院グループでは、互いの知見を発表して切磋琢磨するとともに、様々な業種間の情報共有や相互交流を兼ねて、毎年秋に京都南病院グループ学会と秋の行事(研修会)を行っており、11年目の今回は11月11日(日)に開催しました。

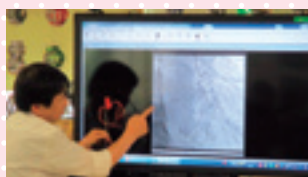
京都南病院グループ学会では、発表された演題は全て採点され、特に優秀な内容のものは表彰を行っていますが、今回は優秀なものが目立って多く、全24演題のうち3分の1にも及び8演題が表彰されるという異例の回となり、こうした取り組みが10年を経て浸透し、全体的にレベルアップしている様子がうかがえました。

また、秋の行事(研修会)では、感染対策、保険診療、医療安全などの研修を行い、有意義な1日となりました。

これからも職員一同、こうした取り組みを基に更なるスキルアップを目指して努力し、よりよい医療を追求して行きたいと思います。



第5回 みなみ健康フェスタを開催しました!



今年も11月10日から16日まで京都南病院5階 地域交流ホールにおいて「みなみ健康フェスタ」と題して、アート(作品展)・学び(健康教室)・癒やし(演奏会)をキーワードにイベントを開催しました。

期間中、下京西部地域包括センターを通じて活動されている地元の大内・七条・西大路各学区のみなさんが制作された作品を地域交流ホールの壁いっぱいに飾らせていただいた中で、「健康教室」として循環器内科診療部長・原田健志医師による「心臓のお話」、今村裕子保健師による「健口になろう〜歯周病と健康について〜」など健康に関するお話や、ハーブとフルーツ、ピアノの生演奏による「秋のふれあいコンサート」を開催、「芸術の秋」と呼ぶにふさわしいひとときを楽しんでいただきました。

みなみ健康教室●2019年1月の開催予定

事前予約は不要です。お気軽にご参加ください!

日時: 1/12(土) 14時~15時

講師: リハビリテーション部主任 山本 佐知子(作業療法士)

テーマ: 認知症予防を日常生活に取り入れよう

場所: 京都南病院5階 地域交流ホール

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)



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

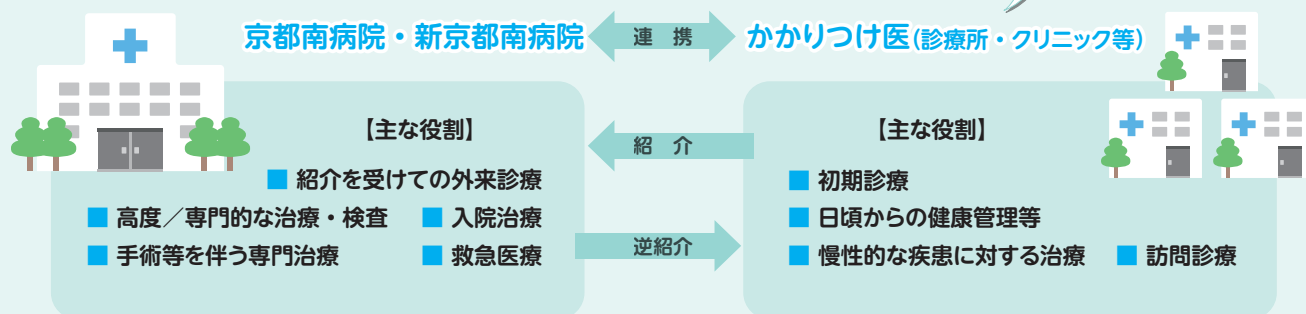
※専用の駐車場はございませんのでなるべく公共交通機関をご利用ください。



かかりつけ医制度をご存じですか？

「かかりつけ医」とは、あなたの病気の日常的管理や健康状態を把握し、相談にもってもらえる心強い存在です。ぜひお近くの診療所にかかりつけ医をお持ちいただき、万が一病状が悪化した場合は、すぐに京都南病院・新京都南病院を受診できるようかかりつけ医にご相談ください。

かかりつけ医と病院の役割



京都南病院グループでは、みなさまによりよい医療と介護を受けていただけるよう地域の診療所と連携しております。当院へのご要望がございましたら【かかりつけの医師】にご相談ください。

新しい生活のスタート

一人暮らしの食生活(後編)

ペンネーム：RUNらん乱

Step ③ ご飯に合う一品だけ作ってみましょう。

ご飯を炊くのにも慣れ、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の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、食材そのものをより高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、トマトなどかけると、野菜もたっぷりとな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。

一人暮らしの自炊、こうした工夫次第で長く楽しく続けられます。無理せず気軽に自炊を楽しみましょう。

京都南病院グループではたらいてみませんか？

看護助手

【仕事内容】 詰所内の環境整備や備品発注、患者さんの身の回りのお世話(食事・入浴・排泄などの介助)など。高校生から60代まで幅広い年代の方が勤務されており入職時は未経験という方が大半。学業や家事の合間など扶養内での勤務からフルタイム勤務まで勤務シフトは様々です。

介護職

【仕事内容】 ぬくもりの里での簡単な介護の補助、家政など。看護助手と同じく幅広い年代の方が勤務されており(高校生の勤務歴あり)、扶養内からフルタイムまで勤務シフトのご相談が可能です。

運転・事務補助

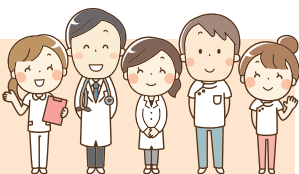
【仕事内容】 車の運転や軽作業、簡単な事務作業の補助など。普通免許(AT限定可)要。勤務シフトも相談可で、勤務地は京都南病院または第二南診療所です。

募集中!

その他の募集職種

※すべて新卒可

- 医師 ●看護師 ●薬剤師
- 介護福祉士 など



面接は随時実施中!

まずは電話、メールのいずれかで、お気軽にお問合せ・ご相談・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

京都南病院グループ各施設

※診療時間など詳細は、各施設にお問い合わせください。



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。

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。

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
ヘルパーステーションみなみ
グループホームぬくもりの里
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 伏見ぬくもりの里
社会福祉法人 京都南山城会 山城ぬくもりの里

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