



2022年  
秋号

医療法人社団 育生会  
京都久野病院  
2022年10月発行



# 育生会報



題字:久野成人

## オミクロン株対応ワクチンの予約について

京都久野病院では、10月7日（金）からオミクロン株対応新型コロナワクチン接種（ファイザー社製）を開始します。ご予約は、当院ホームページまたは来院での予約となります。詳細は当院ホームページのトップページ「重要なお知らせ（オミクロン株対応ワクチン予約について）」にてご確認ください。ワクチン接種全般に関する事は、京都市新型コロナワクチン接種コールセンター（TEL **050-3310-0371**）、または京都市新型コロナワクチン接種ポータルサイト（「京都市 ワクチンポータル」で検索）にてご確認ください。

## 「生き方探求・チャレンジ体験」を受け入れました

京都久野病院では、例年「生き方探求・チャレンジ体験」の受け入れを行っています。

本年度は、大淀中学校、音羽中学校の生徒の受け入れをさせていただきました。京都久野病院は「和」を原点として地域医療に取り組んでいます。地域に根差した医療機関として、地元の生徒たちに病院の実態を学び、体験していただき、将来に向けて何か自らの在り方と生き方を考える機会としてもらえればと思います。

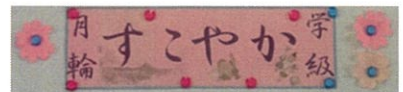


## 健康すこやか学級で講演をしました

9月20日、元月輪小学校で行われた月輪学区社会福祉協議会主催の「健康すこやか学級」にて、「介護保険制度について」をテーマに、京都久野病院・介護支援センター管理者・主任介護支援専門員の伊東貴志からお話をさせていただきました。

介護サービスのご利用についてお気軽にご相談ください。

京都久野病院 介護支援センター ☎ **075-551-3527**



## 医療法人社団 育生会

### 理念

「和」を原点として、心のかよう高度な医療と介護を誇りと真心で実践し、地域から信頼される病院であること。

### 基本方針

- ・高度医療の充実
- ・救急医療の対応
- ・高齢化社会への対応
- ・安全な医療の確立
- ・地域包括ケアへの対応
- ・納得診療の実践
- ・環境に配慮した医療と介護の提供
- ・新興感染症への対応

### 患者様の権利

医療法人社団 育生会は、患者様の権利を尊重し、適切で安全な医療と介護の提供に努めてまいります。

- ・患者様の人格を尊重します。
- ・患者様が自らの意思で検査や治療方針を決定する権利を尊重します。
- ・患者様が適切な情報を知り得る権利を尊重します。
- ・患者様が適切に医療や介護を平等に受ける権利を尊重します。
- ・患者様が治療方法やセカンドオピニオンを選択する権利を尊重します。
- ・患者様のプライバシーが守られる権利を尊重します。

## お薬手帳を活用しましょう！

高齢になると、複数の持病を持つ人が増えてきます。そして、病気の数だけ処方される薬も多くなります。

薬が増えすぎることによって副作用を起こす場合があります。医師は薬剤数を減らせないか見直しをしたり、増やさずに済む方法を考えたりしています。

このため病気ごとに異なる医療機関にかかっている場合は、薬が重複しないよう医師や薬剤師に、使っている薬（サプリメントなどの市販薬も含めて）を正確に伝えることが重要です。

そのためにご活用いただきたいのが「おくすり手帳」です。

おくすり手帳は、処方されたお薬の名前や使用量・使用方法はもちろんのこと、医療機関の通院歴や服用歴もわかる重要な情報です。もらっているお薬が毎回同じ内容であっても、記録は継続してつけましょう。



### おくすり手帳の使いかた

- ・病院や医院、薬局に行ったときは毎回提出しましょう
- ・病院や診療科ごとに手帳を分けず、一冊にまとめましょう
- ・副作用・アレルギー歴がある場合には、おくすり手帳の頭書き欄に記入しましょう
- ・薬局で市販薬を買って使った場合も記録しましょう
- ・旅先や災害時等緊急を要するとき、通院歴や服用歴が第三者に容易に理解してもらえますので、普段から持ち歩くようにしましょう

最近ではスマートフォンのアプリで電子版のおくすり手帳も普及しています。

かかりつけの調剤薬局でご相談ください。

京都久野病院 薬局

## 管理栄養士コラム

## 秋バテ予防に「イモ類・キノコ類」

今年も猛暑に熱帯夜が続き、身体も疲れ切っている状態ではないでしょうか？ 一日中冷房の効いた室内で過ごす、冷たい水分をたくさん取ることで体温を下げすぎてしまうことがあります。

そんな秋口には「秋バテ」という冷房や冷水過剰摂取による体温低下により、自律神経のバランスが乱れやすくなります。

秋の旬の食材にはそんな冷えを予防する食材があります。

### イモ類(ジャガイモ・さつまいも・里芋)

腸の動きを活発にさせ排便をスムーズに。腸が動くことで熱を産生します



#### じゃがいもの金平風

じゃがいも	70g
人参	10g
ごま油	10g
薄口醤油	4g
砂糖	2g
白ゴマ	1g

当院で提供しているメニューです。

### キノコ類 (しめじ・舞茸・椎茸)

血行改善に効果的なナイアシン、代謝UP効果のあるビタミンB群が豊富！



#### キノコのソテー

マッシュルーム	10g
しめじ	10g
えりんぎ	10g
たまねぎ	30g
塩	0.3g
こしょう	0.01g
ごま油	2g

当院で提供しているメニューです。

京都久野病院 栄養課

## 歩行能力維持のための訓練

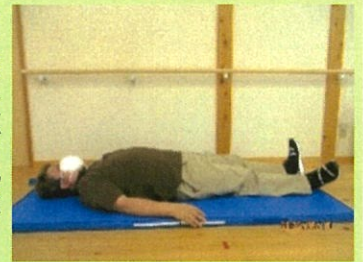
### 片脚でのレッグレイズのやり方

股関節は、骨盤と大腿骨をつなぐ関節です。関節まわりの筋肉が動く事で、生活に必要な“歩行”や“階段昇降”などの動作を可能としています。しかし、それら筋肉が衰えると、股関節だけではなく膝や腰といったほかの部分にも悪影響を及ぼし、動作全般が困難となってしまいます。そこで今回は股関節まわりの筋肉を鍛えることで、歩行などの動作能力を維持するためのトレーニングをご紹介します。

- 1 仰向けで寝て、手は体の横
- 2 膝を伸ばしたまま、脚を持ち上げていく。無理に上げすぎない
- 3 元の姿勢に戻る。  
※足を床につけずに少し浮かせたところで止めると更に効果的
- 4 10回繰り返し反対側も行う

左右10回 3セット

適宜休憩を取りながら痛みが無いように実施しましょう！



機能訓練型デイサービス □□モーション

## 訪問介護事業所『笑門』からのお知らせ

介護に関するお困り事はございませんか？

訪問介護事業所『笑門』では、ヘルパーが直接ご自宅にお伺いして援助を行います。介護保険を利用し、下記のようなサービスを受けることができます。介護認定を受けられていない方は自費でのご利用も可能です。

**身体介護** →食事・服薬介助、清拭・入浴介助・更衣の介助、排泄の介助、外出介助など

**生活援助** →掃除や洗濯、買い物の代行、食事の準備や調理、薬の受け取り、衣類やシーツ交換など  
詳しくは、担当の介護支援専門員又は当事業所にお気軽にお問い合わせください。

訪問介護事業所 『笑門』 ☎ 075-744-0732

## ふかくさNEWS

「ふかくさ」は育生会が運営する介護サービス事業所です。訪問看護ステーション、小規模多機能居宅介護、通所介護、グループホームを展開しています。通所介護とグループホームは認知症の高齢者を対象に受け入れをしております。京都久野病院と連携をしております。安心して介護サービスをご利用いただけます。ご利用等については、ふかくさ各事業所へお気軽にお問い合わせください。



グループホームふかくさで夏祭りを行いました。魚釣りゲームや輪投げを楽しみました。季節のイベントやレクリエーションを通じて、職員や他の入居者との交流や繋がりを大切にしています。

# NEWS

## 京都久野病院にイオンフードスタイル山科柳辻店の移動販売車が登場！

9月5日より、イオンフードスタイル山科柳辻店の移動販売車が京都久野病院にやってきました。野菜、お魚、お肉などの生鮮食品から加工食品、アイスクリームまでたくさんの品物が揃っています。是非、ご利用ください♪

・毎週月曜日

12:30～13:00(京都久野病院駐車場)  
15:00～15:30(ロコモーション駐車場)

・毎週水曜日

16:00～16:30(ふかくさ駐車場)



## 第3回くいしんぼうマルシェ

(京都久野病院ロコモーション前にて)

11/11 (金) に開催決定！

♡お楽しみに♡

地域の皆様の「たくさんの美味しい」  
「たくさんの笑顔」になれるようにと企画  
され、今回3回目の開催が決定しました！

## 職員募集

京都久野病院/京都久野病院介護医療院

●看護師 ●看護助手・介護職員 ●介護支援専門員 ●診療放射線技師 ●調理師・調理補助  
機能訓練型デイサービス ロコモーション ●薬剤師 ●作業療法士 ●医療事務

●介護職 常勤・非常勤

訪問介護事業所 笑門

●登録ヘルパー 常勤・非常勤 ●サービス提供責任者 常勤

ふかくさ 介護サービスセンター/デイサービスセンター/グループホーム

●介護職 常勤(運転できる方歓迎)

関連法人: 社会福祉法人 京都育和会 レット・イット・ビー

●管理者 ●介護支援専門員 ●介護職員 常勤・非常勤

お問合せは、法人事務センター  
採用担当まで

☎075-541-3213



### 医療法人社団 育生会



京都久野病院  
京都久野病院介護医療院  
〒605-0981 京都市東山区本町22丁目500番地  
TEL 075-541-3136 FAX 075-561-8401  
URL <http://kuno-hospital.or.jp>  
(財)日本医療機能評価機構認定病院  
救急指定病院

### 社会福祉法人 京都育和会



高齢者福祉施設  
レット・イット・ビー  
〒605-0981  
京都市東山区本町20丁目441番1  
TEL 075-525-0086  
FAX 075-525-0090  
URL <http://kyotoikuwakai.jp>



京都久野病院 介護支援センター  
〒605-0981 京都市東山区本町20丁目440-2 2階  
TEL 075-551-3527 FAX 075-551-3521

機能訓練型デイサービス ロコモーション  
〒605-0981 京都市東山区本町20丁目440-2 1階  
TEL 075-746-5870 FAX 075-746-5816

訪問介護事業所 笑門  
〒605-0981 京都市東山区本町21丁目462-4  
TEL 075-744-0732 FAX 075-744-0762



ふかくさ  
〒612-0092 京都市伏見区深草西浦町8丁目15番地  
訪問看護ステーション ふかくさ  
TEL 075-645-5450 FAX 075-645-5455  
介護サービスセンター ふかくさ  
TEL 075-646-2666 FAX 075-646-2667  
デイサービスセンター ふかくさ  
TEL 075-646-5523 FAX 075-646-2667  
グループホーム ふかくさ  
〒612-0092 京都市伏見区深草西浦町8丁目19番地  
TEL 075-646-2187 FAX 075-646-2188

