

はくあい

No.44

2016. July

社会福祉法人
京都博愛会

● 本年4月、当会に
23名の職員が新た
に入職しました。

- * 理学療法士…5名
- * 作業療法士…4名
- * 言語聴覚士…2名
- * 看護師…10名
- * 看護補助者…2名



最前列中央は富田理事長、その左隣が富田病院の上田院長、右隣りが京都博愛会病院の多田院長代理（副院長）

富田病院で『心臓リハビリ』を開始しました

社会福祉法人京都博愛会 理事長 富田 哲也
富田病院 循環器内科

平素、京都博愛会病院、富田病院、デイケアとみた並びに訪問看護ステーションはくあいなど、京都博愛会の運営に格段の御理解、御協力をいただき厚く御礼申し上げます。

本年4月14日から熊本大分地方で立て続けに発生した地震で被災された多くの皆様に心よりお見舞い申し上げます。東北震災の傷がまだ癒えない中、出来るだけ早い復旧、復興を心より願っています。

さて、京都博愛会では以前よりリハビリに重点を置いており、京都博愛会病院の回復期リハビリ病棟では365日リハビリを実施しています。昨年10月には回復期リハビリ病棟を44床に増床し、本年10月には50床へ増床する計画であり、訪問リハビリについても拡充していく予定です。

また、富田病院でも以前から一般病棟において脳血管疾患リハビリ(I)の基準でリハビリを行い、医療保険でのリハビリ期間が過ぎた患者さんには、介護保険で利用できる病院隣接の「デイケアとみた」において、リハビリスタッフが引き続き集団及び個別リハビリを実施しています。さらに本年5月から、富田病院で念願の「心臓リハビリ」を開始いたしました。心不全や狭心症があるために運動に消

極的になられている方は、より安全に運動できるため、運動するきっかけにしたいだけだと思います。特に心不全の方が有酸素運動などで下肢筋力を鍛える事は、心不全の改善に効果があり、心不全の強い人ほど効果があると言われています。なお、下肢筋肉は「第二の心臓」と言われ、下肢筋力がつく事で筋肉中の血管が発達し、全身の血管抵抗が下がるため、心臓が楽に収縮でき、血圧も下がりやすくなります。当院の心臓リハビリには、「トレッドミル」というベルトの上を歩くタイプの訓練器械や、負荷量を適宜変えられる「エルゴメーター」という自転車タイプの器械のほか、高齢で筋力の弱った方でも背もたれが付いて座ったままペダルを漕げるエルゴメーターを設置しています。さらには、運動中も心電図モニターや自動血圧計モニターを集中管理しながら、1時間のメニューでストレッチなどの準備運動の後に有酸素運動、筋力トレーニングなどを組み合わせて行う予定です。スタート時点では実施曜日が少なめですが、徐々に増やす予定です。

医療介護分野は今後ますます運営が難しくなりますが、皆様のさらなる御指導、御鞭撻を宜しくお願い申し上げます。

【博愛】博愛の精神に基づいて、患者さまや地域の人々にやさしく、親しまれ、信頼される病院を目指します。

【協調】患者さまを中心に協調の精神でチーム医療を行います。

【健康】私たち自身の心と身体の健康に留意し、良い医療・介護・福祉を提供します。

基本理念



緑に囲まれた病院

北区上賀茂 早川 正雄

京都博愛会病院は、母親が認知症になったおり、看護師さんには大変お世話になり、息子である私も診察に通っております。

病院の受付スタッフのみなさんは、何時もニコニコと笑顔で親切丁寧に対応され心から元気になります。

私の内科担当主治医の安達先生は、笑顔で診察をされ、健康に過ごせるアドバイスを受け安心して日々感謝しております。

京都博愛会病院が隣接する深泥池みどろがの周囲は約1540m、面積は約9.2haで、池の中央部分に、池全体の3分の1を占める浮島が存在し、氷河期からの生き残りとして生息する生物と、温暖地に生息する生物が共存しており、貴重な池として著名であります。

浮島は、夏になると浮かび上がり、冬には沈んで冠水する動きを見せる。

この特徴により、多様な植物が生息している。たとえば寒冷地に分布する植物、ジュンサイのように各地に自生する植物、モウセン



ゴケのような食虫植物、ミズゴケ湿原の構成種が共存し、また、トンボを始め、フナ、スジエビ等晩冬期を中心に数多くの野鳥が飛来するのを確認されています。5月には、白色のカキツバタ、赤色のトキソウ、秋には、青色のサワギキョウが咲き競い。

京都博愛会病院周辺の山々には、コナラ、アベマキなどの落葉樹、アカマツなどの常緑樹による林が形成され、景色と環境に恵まれています。〈京都の地名検証より〉

自然と人は

一体のもので

あります

あまからアドバイス

「ゼロカロリー」ってほんとうにゼロ??

富田病院 栄養科 管理栄養士 譽田 華子

いよいよ夏本番!!暑い日が続いていますね。みなさん夏バテにはなっていませんか?

こんな日はのどが渇いて冷たい飲み物が飲みたいですね。スポーツドリンクや缶コーヒー、ビールやジュースを飲むという方も多いのではないのでしょうか。しかし、糖尿病で食事療法をされている方やダイエットで甘いものを制限されている方はなんでもよいというわけにはいきません。

『でも「ゼロカロリー」「カロリーオフ」なら安心!』と思ってゴクゴク飲んでいる方…実は「ゼロカロリー」「カロリーオフ」にもカロリーは含まれています!!

100mlあたりでいうと



つまり、「カロリーオフ」と表示されている飲み物も500mlのペットボトル1本で100キロカロリー近く含まれている可能性があるのです。

100キロカロリーというと



に相当します。食事や運動でせっかくコントロールしていても、知らず知らずのうちにカロリーを摂取していた、なんてこともあるかもしれませんね。

※夏は脱水予防のため、こまめに水やお茶で水分補給をしましょう!!



「心臓リハビリテーションとは」

富田病院 リハビリテーション科 理学療法士 宮川 貴安

心臓の病気になると、息苦しい、動きにくい、精神的に不安になるなどの症状がでてきます。このような症状の方が、いろいろな運動をし、自分の病気について知り、心のケアなども含めて、包括的に進めていくのが心臓リハビリテーションになります。どのような運動をしたらいいかですが、急に強い運動をおこなってしまうと、心臓に負担がかかります。そのため、個々に運動能力を検査し、ウォーキングや自転車漕ぎ、筋力トレーニング、ストレッチなどを中心におこなっていきます。



運動をする事により、筋肉がつくため体が動きやすくなり、汗をかく事により不安やうつなどの精



神的な落ち込みや、ストレス解消にも良いと言われています。他にも自律神経に対しても効果があるため、血圧や脈拍が安定してきます。自分の病気について知り、自己管理をできるようにしていくことも大切です。体重や血圧、自覚症状、生活習慣などを記入できる手帳をお渡しするので、自己管理し、長く健康に過ごせるからだ作りを目指していきましょう。



博愛会だより

『はくあい♡健康サロン』を始めます！

京都博愛会病院 看護部 病棟師長 蓑田 きよみ

日本は、超高齢社会を迎えています。このような時代の流れの中で病院の役割の一つとして、「シニア層がその人らしく、住み慣れた地域でいつまでも暮らせる」ことを支える取り組みがあります。

これまで当院は、地域の皆さまの健康の維持・増進を支えながら歩んできました。また、地域の皆さまに親しんでいただくための代表的な取り組みとして『はくあい健康まつり』があります。このまつりも開催して16回になりますが、たくさんの方々が足を運んでくださるようになりました。

私は、地域の中を散策する事が大好きです。途中でシニア層のウォーキング姿をよく見かけますが、若々しいいきいきとした表情から健康への関心の高さが伝わってきます。

このようなシニア世代の方を拝見して、さらなる健康と安心を支えるために『健康寿命』に注目していきたいと考えました。その新たな取り組みが「はくあい♡健康サロン」です。地域の皆さまに向けた健康相談や健康をテーマにした講話、そして、親睦のための茶話会など、健康寿命を楽しく延ばすアットホームなひととき

をお届けします。

これからも当院は、地域の皆さまに頼られる病院でありたいと願います。そして、これまで当院に来られたことのない方でも気軽に足を運んで、元気の輪を広げるきっかけの場にしていただけたらと考えます。



7月の
テーマ

「しあわせ脳の作り方」

～いつまでも・元気に・前向きに～

日時 7月20日(水) 14:30~16:00頃

場所 京都博愛会病院ロビー

参加費 無料 ※参加申し込み不要

ご不明な点があれば、遠慮なくご連絡下さい
お問い合わせ・連絡先 781-1131(代表)

担当：看護部 蓑田
あのだ



京都博愛会病院 送迎車時刻表



京都博愛会病院では、平成28年6月1日より、停車場に「みのり薬局前」を追加し、又国際会館ルートを増便いたしました。それに伴い、「北山駅前ルート」及び「国際会館駅前ルート」の時刻が下記の通り変更となりました。より便利になりましたので通院・お見舞い・ご面会の際、ご利用下さい。

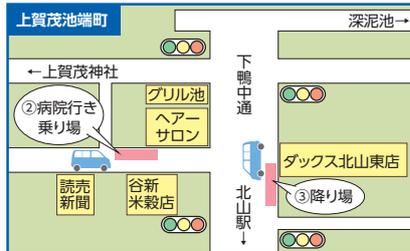
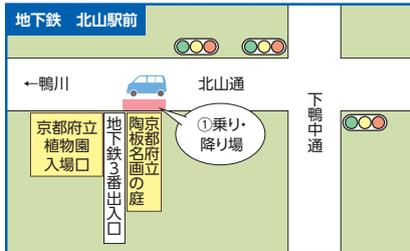
北山駅前 ⇔ 京都博愛会病院	時間	北山駅前発①	病院行き池端町②	京都博愛会病院発	みのり薬局前	北山駅行き池端町③
	7時	30 40 50		30 40 50		
	8時	00 10 20 30 45	48	00 10 20		
	9時	15 45	18 48	05 35	06 36	09 39
	10時	15 45	18 48	05 35	06 36	09 39
	11時	15 45	18 48	05 35	06 36	09 39
	12時	15	18	05 20	06 21	09 24
	13時					
	14時	20 50	23 53	10 40	11 41	14 44
15時	20	23	10 40	11 41	14 44	
16時	58		50			
17時	13 28		05 20 35			

国際会館駅前 ⇔ 京都博愛会病院	時間	国際会館駅前発④	京都博愛会病院発	みのり薬局前	幡枝郵便局前⑤
	7時				
	8時		50	51	55
	9時	00 30	20 55	21 56	25
	10時	05 30	20 55	21 56	00 25
	11時	05 30 55	20 45	21 46	00 25 50
	12時				
	13時				

※日・祝日・年末年始（12/30～1/3）は運休します。

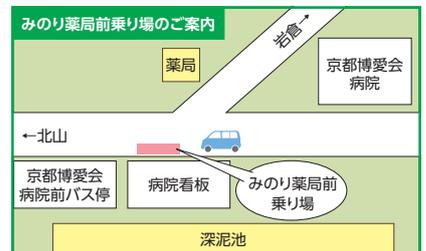
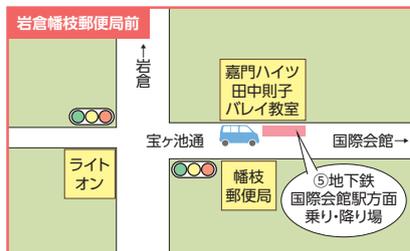
●当送迎車は無料にてご利用いただけます。（白色のトヨタ ハイエースです） ●京都博愛会病院発の送迎車は正面玄関前より発車いたします。下記5箇所の「乗り降り場」を参照して下さい。 ●みのり薬局前の乗車場所は、南行き深泥池バス停前の病院看板付近に停車します。●当送迎車の定員は8名となっております。定員オーバー時にはご乗車いただく事が出来ませんのでご了承願います。 ●車イス、歩行器等のご乗車は対応不可能な乗用車ですので、ご容赦願います。 ●早朝及び夕方方の北山駅前便は、職員も利用しますので、ご容赦願います。

北山駅前ルート・乗降場のご案内



みのり薬局前乗り場のご案内
(北山駅前ルート・国際会館駅前ルート共通)

国際会館駅前ルート・乗降場のご案内



京都博愛会病院

TEL:075-781-1131 〒603-8041 京都市北区上賀茂ケシ山1
<http://www.kyoto-hakuaikai.or.jp/hakuai/>

富田病院

TEL:075-491-3241 〒603-8132 京都市北区小山下内河原町56
<http://www.kyoto-hakuaikai.or.jp/tomita/>

訪問看護
ステーションはくあい

TEL:075-491-2711 〒603-8041 京都市北区上賀茂ケシ山1
http://www.kyoto-hakuaikai.or.jp/hakuai_nursing/

デイケアセンターとみた

TEL:075-491-0700 〒603-8132 京都市北区小山下内河原町69
http://www.kyoto-hakuaikai.or.jp/tomita_care/