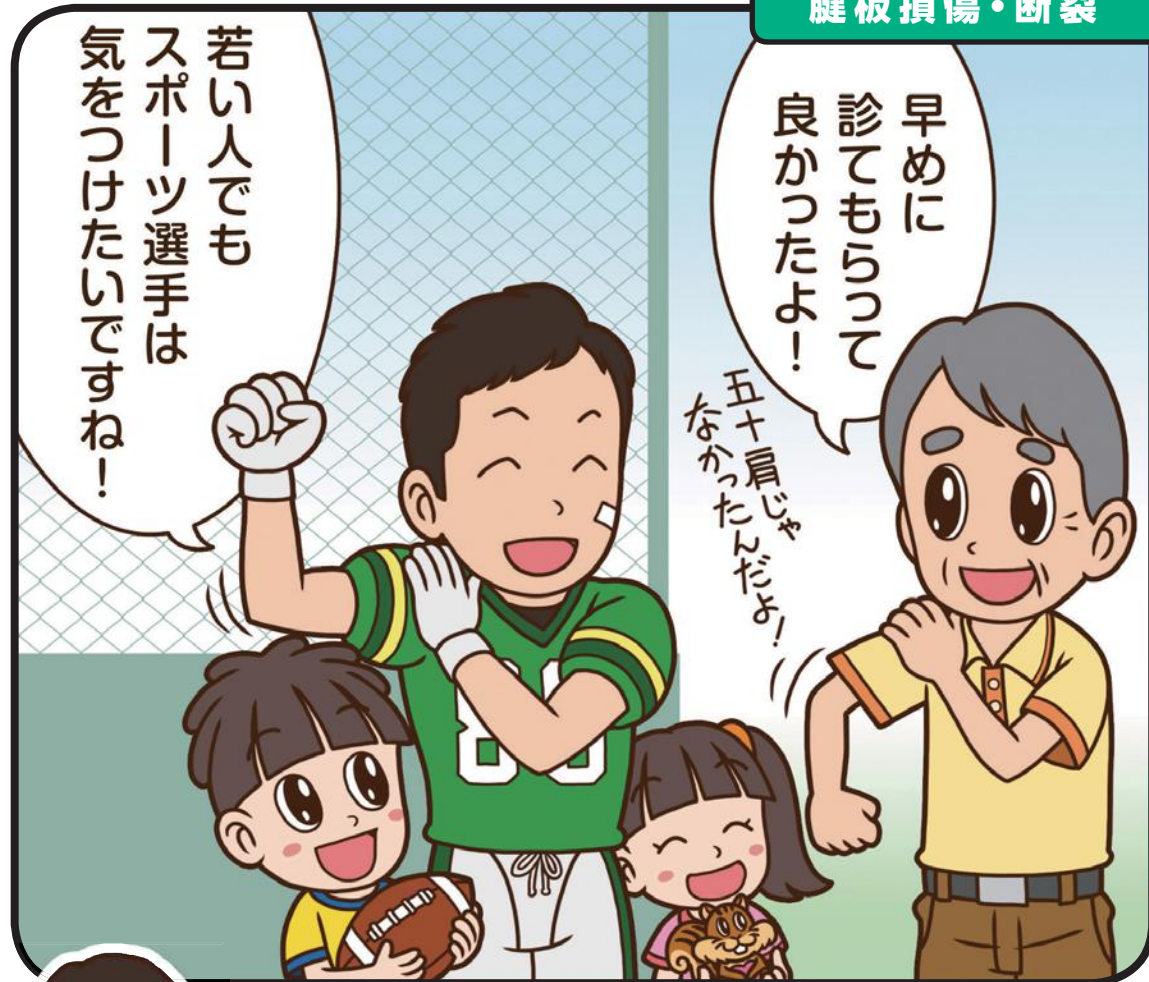


腱板損傷・断裂



カラダにプラス!
ココロも元気!

洛和会ヘルスケア
システムの広報誌

月刊

おとまるくん



くん

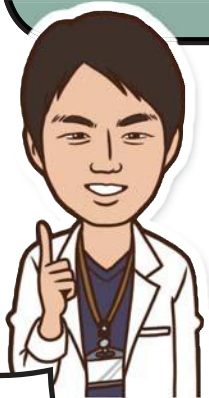
特集1 { 良くならない肩の痛み }

けんばんそんしょう

腱板損傷は 早く受診しましょう

2017

9
月号



特集2 「森」を診て「木」を診る
漢方の力で心と体を整える p06

赤ちゃんのことを考えてみませんか?
～妊婦健診では血糖値を確認～ p10

発展、ともに前へ…
洛和会ヘルスケアシステム®

洛和会丸太町病院 洛和会音羽病院 洛和会音羽記念病院
洛和会音羽リハビリテーション病院 洛和会東寺南病院

WEB版「おとまるくん」
もよろしくね!

おとまるくん 検索



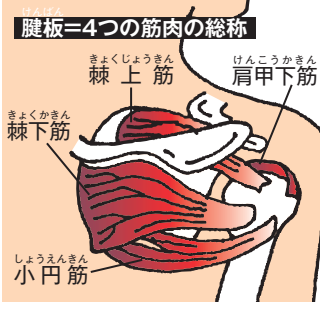


{ 良くならない肩の痛み }

けんぱんそんしょう

腱板損傷は早く受診しましょう

洛和会丸太町病院



腱板は肩甲骨と上腕骨をつなぐ4つの筋肉の腱の総称で、肩の関節を安定させる働きを持ちます。何らかの原因による腱板損傷は、挙上時や就寝時に肩が痛くて受診されることが多く、炎症のような比較的軽度のものから、断裂に至るまで広い範囲が含まれます。



Doctor

洛和会丸太町病院
整形外科

ふるかわ りゅうへい
医長 古川 龍平

中年の方々に多い 五十肩、それは 実は**腱板断裂**かも…

「肩が痛くて腕があげられない」「痛みで夜眠れない」など、五十肩が疑われる方でも**自己診断して放置しておくことは危険**です。五十肩と違う病気が肩痛の原因となっていることもあります。受診するかを悩んで、3カ月ぐらいたってから来られる方が多いのですが、早めに受診されることをお勧めします。

受診されましたら、まずは、五十肩以外の病気が痛みの原因になっていないかを診断(除外診断)し、その上で治療を行います。受診された「腕が上がらない」患者さまの約1割は、腱板が切れている**腱板断裂**です。最初は断裂部分が小さくても放置すると広がる**ことがあります**ので、**早期診断・治療が必要**です。



良くならない肩の痛み **腱板損傷**

スポーツ選手は 外傷やオーバーユース で**痛み**が…?

スポーツをしている時に転倒して手や肘について傷を負ったり、重いものを持ち上げようとして肩を捻ったりすることが**きっかけで起こる**ことがあります。また、野球選手など投てき動作の繰り返しで生じることもあります。スポーツ選手の場合は、スポーツ復帰やパフォーマンスアップ・維持が治療の目的となりますので、患部だけでなく、体幹や下肢、フォームムチエックなどのリハビリテーションも必要となります。

一度に大きな外力が加わることで起こるスポーツ外傷は、ラグビー・アメリカンフットボールなどのコンタクトスポーツ選手に多く見られ、ほかに骨折、**靭帯損傷**、脱臼などがあります。また同じ動作を繰り返すことで起こるスポーツ障害もあります。投球肩や野球肘、テニス肘などがあり、**当院ではスポーツ外傷・障害ともにスポーツ整形の専門医が治療**を行います。

洛和会ヘルスケアシステムは、5つの病院と4つのクリニックからなる医療部門、介護部門、さらに健診センター、保育園、関連会社などが連携・協力しながら京都と滋賀、大阪、東京をカバーする「医療」「介護」「健康・保育」「教育・研究」の総合ネットワークです。



洛和会丸太町病院
 京都市中京区七本松通丸太町上ル
 TEL 075 (801) 0351 (代)
 予約 ☎ 0120 (489) 244



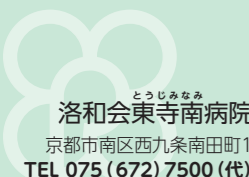
洛和会音羽病院
 京都市山科区音羽珍事町2
 TEL 075 (593) 4111 (代)
 予約 ☎ 0120 (489) 300



洛和会音羽記念病院
 京都市山科区小山鎮守町29-1
 TEL 075 (594) 8010 (代)



洛和会音羽リハビリテーション病院
 京都市山科区小江北溝町32-1
 TEL 075 (581) 6221 (代)



洛和会東寺南病院
 京都市南区西九条南田町1
 TEL 075 (672) 7500 (代)



音羽の森 夢殿

洛和会音羽病院のC棟北側に「音羽の森 夢殿」があります。絵馬の奉納を希望される方は同病院A/B棟総合受付までご連絡ください。

絵馬 1枚 100円

《 腱板損傷・断裂→治療の流れ 》

まずは
検査

問診と理学的所見

「いつから痛むのか」「どんな痛みなのか」「痛みの原因(外傷)について」などを聞きします。また、肩・肘の可動域、筋力の測定、痛みの誘発テストなどを行います。

機器を使った検査

わずかな時間でできるエコー検査は、体に負担が少なく、診察室で検査でき、しかも診断の精度は高いです。腱板内部や断裂部分を詳しく観察できるだけでなく、患者さまと検査画像を見ながら故障箇所が説明できる利点もあります。近年、エコー検査機器は進歩しており、診断精度は上がってきています。

エコー検査

エックス線検査

骨の状態を確認することができます。骨折や脱臼、骨の変形や骨粗しょう症などがないかを検査します。

MRI検査



エックス線検査ではわからない筋肉や靭帯、腱の様子を観察することができます。当院は高精細な画像が得られるMRI(3テスト)装置を導入しています。また熟練した磁気共鳴専門技術者がMRI検査を担当しますので、高い精度の画像検査が可能です。

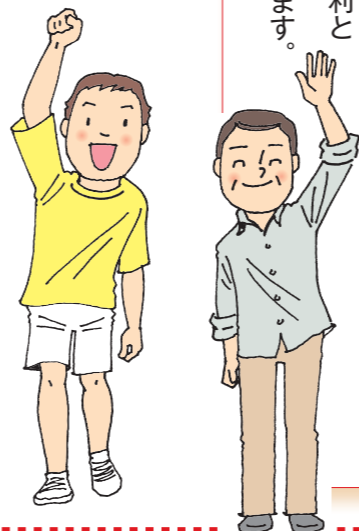
そして
治療

保存療法

肩・肘関節の治療は、関節を動かす体操やストレッチなどの理学療法を用いた保存療法が中心となります。腱板断裂の場合、痛みが強い時期は炎症を抑える鎮痛剤の内服、ステロイド注射などの「薬物療法」を行い、その後、腱板断裂部周辺の筋肉を鍛えたり、動きを改善するリハビリテーションを行ったりします。

手術

主に関節鏡を用いた体に負担の少ない関節鏡下手術を行います。体に4〜5カ所ほどの穴を開けて、内視鏡や手術器具を挿入し、断裂した腱をつなげます。正常組織を傷つけず、損傷した部分の治療を行うことができます。痛みが少なく、術後の回復に有利となります。



かかりつけ医をもちましょう

京都では数少ない肩・肘専門の外來

洛和会丸太町病院 整形外科

☎075(801)0351(代)

理学療法士とのマンツーマンリハビリ

丸太町リハビリテーションクリニック

☎075(802)9029(代)

洛和会音羽リハビリテーション病院 整形外科

☎075(581)6221(代)

洛和会音羽病院 漢方内科

「森」を診て
「木」を診る

漢方
の力で
心と体を
整える



西洋医学で診断がつかない、もしくは受けても良くなるない「医療難民」を治療する選択肢の一つが漢方内科です。患者さまに合わせたオーダーメイドの漢方薬を処方し、本人の体力や抵抗力を上げて、心と体の状態を改善させます。

洛和会音羽病院
漢方内科部長 山崎 武俊やまざき たけし

西洋医学では
病名がつかないとき

現代医学は西洋医学がその土台となっております。西洋医学の進歩は著しく、各科の専門細分化がどんどん進んでいます。西洋医学では人間の体を大きな機械と考え、個々の部品に不具合がないか、悪いものがないかを細かく調べます。ひとたび異常が見つければ、それに対してピンポイントに治療を行うことができます。しかし、個々の部品の異常ではなく体全体の不調やバランスの崩れ(体力低下、生理不順、自律神経失調、アレルギー体質など)は、原因もはっきりせず、治療に難渋することが多いです。

それに対して、漢方内科では病気を心と体のバランスの崩れと捉えます。たとえ原因がわからなくても、その崩れを整えるための治療を行います。むしろ病名がつかない複数の異常こそ、漢方薬が絶大な効果を発揮します。西洋医学が苦手な領域は、漢方内科がもっとも得意な領域といえます。

西洋医療を受けているが
良くなるらないとき

漢方内科で対象となる具体的な症状は、前述のとおり、さまざまです。冷え性を例に見てみましょう。冷え性は、自覚的に体の一部分が冷たく感じられます。場所は手足の先端や、腰、足全体など、人によってさまざまです。

最初は、内科、婦人科などを受診し、冷え症の原因となる病気や異常がないか、調べてもらうことをお勧めします。貧血、甲状腺の異常などが隠れていることもあります。ほとんどの場合、原因がわかりません。そこからは漢方内科の出番です。検査で異常がなくても、冷え症で悩まされている方は多数おられます。次の手として漢方内科(外来)の受診をお勧めします。

漢方内科(外来)では、詳細な問診、診察をして、冷え症の原因を西洋医学と全く異なったアプローチで突き止めます。冷え症に対して有効な漢方薬は多数あります。



《実際の治療の流れ》

I 予約

漢方内科は完全予約制です。まずはかかりつけ医にご相談ください。他科にかかっておられる方は、担当医師にご相談ください。もちろん、直接ご予約いただいても結構です。



II 初診

西洋医学のような検査はありません。その代わり時間をかけて問診し、患者さまがお困りの症状をお聞きするだけでなく、生活習慣や以前かかった病気ほかにお持ちの病気、服薬の状況など、さまざまなおことをお伺いします。漢方内科では心と体の全体を診て、患者さまに合わせた治療を考えておりますので、一見、症状とは関係がないと思われることを聞くことがあります。ご理解ください。

III オーダーメイドの漢方薬を処方

〈薬に合わせて〉
西洋医療を受けている方にも西洋薬との飲み合わせを考えて、漢方薬を処方します。

〈人に合わせて〉
漢方薬の教科書には、基本的な処方が載っていますが、それがどの患者さまにも当てはまるとは限りません。患者さま各々の体質、体調、精神状態(ストレス)、さらには季節によっても有効な薬は変わります。医師によって同じ症状でも出される薬は全く違ってきます。どれだけ漢方診療の経験があるかが効果を左右するといっても過言ではありません。

IV 再診

すぐに効果がでないときもあります。複数回に分けて来院していただき、心と体の状態や薬の効果などをお聞きし、オーダーメイドの対応をすることで、徐々に問題解決へ近づきます。

ご存じですか？

漢方薬は
保険適用外で
高価なのでは？

当院の漢方内科(外来)では保険診療によって、漢方薬をお出ししていますので、他の薬と比べて特に高価ではありません。検査代がほとんどかからないので、診療費はむしろ安いです。

当院でも漢方薬を扱う医師が増えていきます。漢方薬は患者さまの治療をさらに広げる選択肢の一つとして、今後はより多くの診療科で漢方薬を処方するよう院内の勉強会にもさらに力を入れていきます。



●かかりつけ医をもちましょう●

洛和会音羽病院 漢方内科

☎ 075(593)4111(代)

矢野医院

(京都市下京区仏光寺通油小路東入ル木賊山町165)

☎ 075(341)8116

▼外来診療のご案内

受付時間	月	火	水	木	金
午前 午前8時20分~正午	/	洛和会音羽病院 【完全予約制】	/	/	矢野医院 (午前9時~)
午後 午後1時~3時30分	/	洛和会音羽病院 【完全予約制】	洛和会音羽病院 (2・4週) 【完全予約制】	洛和会音羽病院 【完全予約制】	/

赤ちゃんとママのことを考えてみませんか？

妊婦健診では血糖値を確認

妊娠する前は健康な女性でも、胎児の主な栄養源であるグルコース（ブドウ糖）を十分に供給するために、妊娠中の母体は食後の血糖値が高くなりやすい状態（インスリン抵抗性）となります。また、妊娠中は子宮内の胎児に酸素を十分送るために子宮の血流は非妊時の何倍にも増加しますが、このような妊娠への体の適応が問題ない数値内であればよいのですが、適応がうまくいかないと、**妊娠糖尿病**や**妊娠高血圧症候群**になります。

洛和会音羽病院 総合女性医学健康センター

所長 佐川典正

Q 妊娠前から太り気味でしたが、健診で妊娠糖尿病といわれました。どんなことに気を付けたら良いでしょうか？

A

妊 妊娠糖尿病によって、母体の血糖値が高い状態が続くと「胎児が大きくなりすぎる（巨大児）」「妊娠高血圧症候群を合併しやすくなる」など、母児ともにリスクが上がります。特に、肥満の妊婦さんは脂肪細胞から分泌されるさまざまなホルモンによってインスリンが効きにくくなり、血糖値が高くなりますので、太り過ぎには気を付けましょう。また、妊娠前から糖尿病だったのが気付かずに、妊娠中に初めて高血糖と診断された場合、胎児は妊娠初期の器官形成期に高血糖にさらされることになり、奇形の発症率が高くなります。妊娠を希望されている女性は妊娠前に一度、血糖値を調べることをお勧めします。

治

療としては、血糖値のコントロールが重要です。まず、食事療法を行い、適切な体重に管理します。それでも血糖値が高すぎる場合は、産科医と糖尿病専門医の協力のもとでインスリン注射などの薬物治療を行います。妊娠中の血糖値の管理が十分でなかった場合、胎児は大人になってから糖尿病になり易いといわれています。また、妊娠糖尿病の妊婦さんは5年〜10年後に糖尿病になる割合が高いとされていますので、出産後も定期的に内科や眼科などの診療科を受診してください。

洛和会音羽病院 産婦人科・総合女性医学健康センターのスタッフです！



安全・安心で満足のいくお産を目指します

お問い合わせ

洛和会音羽病院
産婦人科・
総合女性医学健康センター
☎075(593)4111(代)



前号から3回シリーズです

産婦人科医からのおはなし
シリーズ②



Let'sクッキング!



所要時間 30分
たんぱく質・・・2.8g
脂質・・・・・・・1.0g
炭水化物・・・12.2g
食塩・・・・・・・0.5g

1人分の栄養価
エネルギー
69kcal

材料(2人分)

枝豆・・・・・・・30g
塩・・・・・・・0.5g
砂糖・・・・・・・4g
みりん・・・・・・・2g
だし汁・・・・・・・10g

A

サトイモ・・・・・・・120g
(今回はサトイモの水煮を使用しています)
濃口しょうゆ・・・・・・・2g
みりん・・・・・・・2g
だし汁・・・・・・・60g

B

使用器具

鍋
すり鉢
すりこぎ棒
計量スプーン

「ずんだ」とは豆をつぶす意味の豆打が訛ったもので、枝豆や空豆をすりつぶし、ペースト状にしたものです。サトイモをお餅やサツマイモ、豆腐、焼きナス、レンコンなどに替えてもおいしくできますよ!

洛和会音羽記念病院 栄養管理室
管理栄養士 馬場崎 仁美



1 枝豆は茹でて、粗熱が取れたら、さやから出して薄皮を取り除きます。

point

すりつぶすので、やわらかくなるまでしっかりと茹でてください。粗ごしの食感を残したい場合は茹で時間を短くしてください。

2 すり鉢で枝豆を好みの粗さによくすりつぶします。

3 すりつぶした枝豆に、Aの調味料を入れよく混ぜます。

4 サトイモはBの調味料を入れた鍋で煮詰めます。

5 器にサトイモをのせ、そのうえに3のずんだをかけて完成です。



Green
soybeans



カラダに+プラス
管理栄養士の
しあわせレシピ!

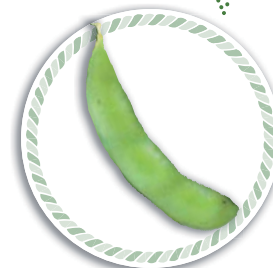
100g当たりの
葉酸含有量トップクラス

サトイモの ずんだがけ

今回は夏の太陽をいっぱい浴びて
おいしく育った枝豆の
レシピをご紹介します!



ココが今回の+ point



● たくさんの栄養が詰まっています!
枝豆にはビタミン類や食物繊維、カルシウム、鉄分、葉酸などの多くの栄養が含まれています。
中でも葉酸は赤血球を作り出すために必要な栄養素で、おなかの赤ちゃんの正常な発育に欠かせないビタミンです。枝豆は野菜の中でも葉酸含有量がトップクラス(100g当たり)です。



頭痛、認知症の専門家 むらかみ内科クリニック

内科 神経内科



むらかみ 村上 院長
doctor

まちのお医者さん

京都山科区

日常の体調の変化など総合的に診てもらうことができる「かかりつけ医」。このコーナーでは、あなたのまちのかかりつけ医を紹介します。

頭痛を繰り返す方にも

患者さまの訴えのなかで、特に多い症状は頭痛です。大きく分けて、片頭痛や緊張型頭痛など明らかな基礎疾患のない頭痛と、脳腫瘍、髄膜炎、脳卒中など脳や頸部の病気の症状として出てくる頭痛があります。なかなか診断がつかず長い間悩んでおられる方の中には、特に女性の場合、片頭痛などの可能性もありますので、一度「相談にお越しく下さい」。

認知症のご相談をお受けしています

認知症と診断される方は年々増加しています。認知症の前段階である、軽度認知障害の方も来院されます。生活上の注意や治療薬で、進行を抑え症状を和らげる可能性もあります。早期診断・早期治療が重要です。「もの忘れかな」「今までできていたことができなくなった」など気になった段階で「ご相談ください」。



認知症のケアでは、「患者さん自身がどう感じているのか」がとても大切です。ご家族にも認知症についての理解を深めていただき、患者さん中心のケアを進めていけるようサポートしていきたいと考えております。

また、高血圧、高コレステロール血症、糖尿病といった生活習慣病が、認知症のリスクを高めることが報告されています。生活習慣病などについて、認知症予防の観点からも対応していきたいと考えています。

MAP

information

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00~12:00	○	○	○	○	○
午後	17:00~19:00	○	○	×	○	×

休診日：水・土曜日午後、日曜日・祝日・年末年始
〒607-8405 京都市山科区御陵山田町31
☎ 075 (584) 3130
各線「山科駅」から徒歩約6分 駐車場あり
<http://murakaminaika.jp>

当院の特徴

- 昨年11月開院した新しい診療所です。
- 高血圧や高コレステロール血症といった生活習慣病の方や、一般内科疾患の方も来院されます。



特定看護師 これまで以上に質の高い 看護を提供するために



らくわびと

当会で働く職員紹介リレー

今回は特定行為に係る看護師の研修を修了した「特定看護師」の2人に話を聞きました。

洛和会音羽病院 看護部 4D病棟 主任 伊藤 浩武 (写真左)

洛和会音羽病院 看護部 救命救急センター・京都ER 主任 水嶋 将吾 (写真右)

「特定行為に係る看護師の研修」制度

厚生労働省が2015(平成27)年に施行した制度で、診療の補助のうち、一定の行為を特定行為として規定し、これらの特定行為を医師があらかじめ作成した手順書(指示)によってタイムリーに実施する看護師を養成する研修制度です。

洛和会音羽病院は、京都府下で唯一の研修機関に指定されており、より高度で質の高い実践能力を備えた看護師の養成を目指しています。

呼吸器病棟でも 特定行為を

伊藤 浩武

私が働く呼吸器病棟では、夜間や祝日など、医師が不在がちなときに、状態が急変する患者さまもおられます。そんな早急に治療が必要なときに、従来は医師が行った医療行為である「人工呼吸器の設定」や「酸素投与量の調整」などを特定看護師が代行できるといのは、入院されている患者さまにとって、「安心いただける点ではないでしょうか」。

看護師と医師をつなぐ 架け橋として

水嶋 将吾

一方、私は連日多くの患者さまが救急搬送されて来られるERで働いており、スピーディな看護が求められます。特定看護師になったことで、「この治療では医師はこういう判断材料が必要」「こんなとき、医師はこういう動きをするか」という医師側の視点を学べ、先んじて動けるようになりました。これからも看護師・医師の幅広い視野をもった、患者さまに寄り添う存在になれるよう努めます。

現在は、特定看護師が中心となり、実際に特定行為を行うための手順書を作っています。病院に限らず、介護施設や在宅医療において、ますます特定看護師のニーズが高まる中、その草分けとして、今後も支えていきたいと思っております。

まちのお医者さんと役割分担して連携します。
「かかりつけ医」をお持ちください。

連携のしくみ
 洛和会ヘルスケアシステムの病院
 高度な検査・手術・治療・救急・入院などは
 まちのお医者さん「かかりつけ医」
 普段の受診や日ごろの健康管理は

洛和会京都健診センター 音羽病院
フリーダイヤル 0120(050)108
(月～土曜日 / 午前8時30分～午後5時15分)

お問い合わせ

10月21日 (土)

午前10時～午後2時
●洛和会東寺南病院
●洛和ヴィラ大山崎

※洛和会東寺南病院では健康運動指導士による、運動指導も行われます。

10月22日 (日)

午前10時～午後2時
●洛和会音羽病院
●丸太町リハビリテーションクリニック

※健康運動指導士による、健康体操や管理栄養士によるカロリーを抑えたお菓子の作り方講座も行われます。

洛和メディカルフェスティバル開催中の10月21日、22日の2日間、当会の4つの施設(左記参照)で特定健診が受けられます。受診にはご予約が必要で、対象者(40歳以上の方)には各医療保険者から「特定健診受診券」が届きます。

当会だけのオリジナル特典として、胸部エックス線検査と貧血検査(血液検査)、お肌の年齢チェック(※)を無料で実施します。

※肌年齢は器械の都合上、21日洛和会東寺南病院、22日洛和会音羽病院のみとさせていただきます。

NEWS

特定健診と洛和メディカルフェスティバルで体のことを考える一日に！
～当会4施設で実施～

新着医師紹介

洛和会音羽病院



着任日：9月1日
歯科麻酔科 / 医員
横江 千寿子
よこえ ちずこ
専門分野：歯科麻酔、障害者歯科
資格認定：日本歯科麻酔学会認定医 / 専門医

わかりやすく丁寧にお話しすることを心がけます。お気軽にご相談ください。

洛和会音羽
リハビリテーション病院
神経内科 部長 木原 武士

洛和会
ヘルスケアシステムの
ニュースを紹介します



NEWS

日常生活圏地域ケア会議
地域包括ケアシステムの
実現のために

「高齢サポート・音羽平成29年度第1回日常生活圏地域ケア会議」が7月29日に、アスニー山科(京都市山科区)で開かれ、地域の介護事業者など60人が参加しました。地域の中で、認知症の高齢者に対しどのように関わり支援できるかを検討することを目的として開催されました。事例検討のグループワークが催された後、参加した洛和会音羽リハビリテーション病院神経内科部長 木原 武士が医師の観点から総括し、地域包括ケアシステムの実現に向けて積極的に意見が交わされました。

アールプランニング 城倉



NEWS

マット教室
体育の時間を楽しく！
フィットネス施設で
マット教室開催！

夏休みの特別企画「マット教室」が洛和メディカルスポーツ京都丸太町で7月31日から8月4日の5日間、行われました。4歳～6歳ぐらいの子どもを対象に同施設の健康運動指導士がマット運動がうまくなる「コツ」を伝授しました。

保護者からは「できなかったブリッジを習って家で練習し、できるようになりました」、「子どもからは「こんな運動教室をもっとやってほしい」などの感想がありました。

近年、スキップや両足ジャンプができない子どもが増えています。今後も、長期休みを利用してさまざまな運動教室を開催しますので、ぜひご期待ください。

丸太町リハビリテーションクリニック
リハビリテーション部 課長 福田 公雄



EVENT

山科・醍醐エリア

【要申込】洛和会音羽病院 糖尿病教室

9/1 金 秋の体力測定会！
担当 | 理学療法士

9/26 火 糖尿病と骨
担当 | 医師

検査でわかる糖尿病
担当 | 臨床検査技師

し好みについて
(アルコールやデザート)
担当 | 管理栄養士

午後1時30分～2時30分
場所 | 洛和会音羽病院 D棟1階 会議室

同時刻同所

1日同日開催！
糖尿病患者食事会
午前11時30分～午後0時30分
一部負担金あり：食事代650円

お問い合わせ
洛和会音羽病院 栄養管理室
☎075(593)6085

丸太町エリア

【要申込】洛和会丸太町病院 糖尿病教室

9/19 土 午後2時30分～3時15分
糖尿病のお薬について知ろう

場所 | 洛和会丸太町病院5階カンファレンスルーム

講師 | 洛和会丸太町病院 薬剤部 薬剤師 戸川 尚美

※申込締切 9月16日(土)

お問い合わせ
洛和会丸太町病院 栄養管理室 奥村
☎075(801)0351(代)

山科・醍醐エリア

【申込不要】第28回「学び倶楽部」

9/6 水 午後1時30分～3時
エンディングノートの活用法

場所 | 旧二条京町家(木村米穀店内)(旧二条御前東入ル)

担当 | 京都市朱雀地域包括支援センター 社会福祉士 渡邊 美生

お問い合わせ
木村 壽夫
(元中京暮らしの工房館館長)
☎075(841)0522

山科・醍醐エリア

【申込不要】がん患者・家族の会「ほっこり」

9/4 月 午後1時～2時30分
第5回 化学療法について学ぼう

場所 | 洛和会音羽病院 D棟1階 会議室1・2

講師 | 洛和会音羽病院 看護部 がん化学療法看護認定 看護師

お問い合わせ
洛和会音羽病院 がん相談センター
☎075(593)4175(直通)

山科・醍醐エリア

【申込不要】洛和会音羽病院 腎臓病教室

9/9 土 午後2時～3時
腎臓リハビリ

場所 | 洛和会音羽病院 D棟 地下1階 会議室3・4

講師 | 洛和会音羽病院 腎臓内科 医師 洛和会音羽病院 リハビリテーション部 理学療法士

お問い合わせ
洛和会音羽病院 腎臓内科外来
☎075(593)4111(代)

山科・醍醐エリア

自分の心臓と向き合おう！
健康管理を身に付けましょう！
心臓病は予防が大切です！

【申込不要】洛和会音羽病院 心臓病教室

9/7 木 午後2時～3時
自分でできる体調管理
担当 | 看護師

9/21 木 午後2時～3時
心臓とお食事
担当 | 管理栄養士

9/28 木 午後2時～3時
心臓のおはなし 心臓とおくすり
担当 | 医師 担当 | 薬剤師

同時刻同所

お問い合わせ
洛和会音羽病院 栄養管理室
☎075(593)6085

9月のイベント

第9回 洛和会音羽病院 リハビリテーション公開講座

9/30 土 午後3時～4時

山科・醍醐エリア

難聴と補聴器について
～コミュニケーションを補償する～

場所 | 洛和会音羽病院 D棟地下1階 会議室3・4

定員 | 20人程度

お問い合わせ
洛和会音羽病院 リハビリテーション部
☎075(593)4111(代)

らくわ健康教室

お申し込み 過去の講演内容はこちら

らくわ健康教室への参加のお申し込みは、こちらへ！
「らくわ健康教室」事務局(アールプランニング)
<http://www.rakuwa.or.jp/kenkoevent/rkk.html>

お問い合わせ
TEL 075(594)8488
お申し込み
FAX 075(501)4583

丸太町エリア

9/7 木 午後2時～3時
介護版 機能訓練ってなあに？
～機能訓練の大切さについて～

場所 | 仁和寺 御室会館

講師 | 洛和デイセンター北野白梅町 理学療法士 金澤 麻衣

山科・醍醐エリア

9/14 木 午後2時～3時
知っておきたい乳がん検診
～早期発見、予防の大切さ～

場所 | アスニー山科

講師 | 洛和会音羽病院 乳腺科 部長 医師 坂田 晋吾

東寺南エリア

9/20 水 午後2時～3時
お薬と上手に付き合おう！
～やく(薬)に立つお話～

場所 | 洛和会東寺南病院

講師 | 洛和会東寺南病院 薬剤部 薬剤師 山口 和子

山科・醍醐エリア

9/28 木 午後3時～4時
打った方がいいの？
インフルエンザワクチンについて

場所 | アスニー山科

講師 | 洛和会音羽病院 感染症科 医師 青島 朋裕



診察の待ち時間に

記憶力向上に



脳トレ

介護現場で
実際に使用している
脳トレクイズ。
あなたは何問
正解できるかな？



今月は暗算での計算問題です！次の計算式を解いて□に答えてみましょう。

① $9 + 6 + 3 =$ □

② $10 + 7 - 4 =$ □

③ $21 - 11 + 10 =$ □

④ $31 + 13 - 11 =$ □

⑤ $17 + 7 - 3 =$ □

⑥ $19 + 19 - 13 =$ □

⑦ $25 - 14 + 23 =$ □

⑧ $32 + 33 - 17 =$ □

⑨ $26 - 11 + 14 =$ □

⑩ $35 + 16 + 10 =$ □



足し算と引き算が混ざっているよ！気を付けてやってみよう！

① 18
② 13
③ 20
④ 25
⑤ 29
⑥ 21
⑦ 13
⑧ 48
⑨ 33
⑩ 34



発展、ともに前へ...

洛和会ヘルスケアシステム®

<http://www.rakuwa.or.jp/>

らくわかい

検索



ホーム
ページも
見てね！

TEL 075(594)8488

FAX 075(501)4583

✉ kouhou@rakuwa.or.jp

ご意見・ご感想をお寄せください

※各応募に関する個人情報は、こちらからの
連絡などに利用し、適切に管理いたします。

発行/洛和会ヘルスケアシステム

編集/アールプランニング

編集責任者/杉本浩規

〒607-8113 京都市山科区小山北満町33-1

発行日/2017年9月1日9月号(通号203号)

印刷/為国印刷株式会社



洛和会ヘルスケアシステムでは
「子どもたちの健やかな成長」に
取り組んでいます。



洛和会ヘルスケアシステムでは
職員にこれからも充実してほしいと
働ける職場環境を提供してまいります。