

月刊

# おとまるくん



くん

WEB版「おとまるくん」  
もよろしくね!

おとまるくん 検索



## 下肢静脈瘤治療



特集

足の表面がデコボコ、だるい、むくむ

か し じ ょ う み や く り ゅ う

# これって 下肢静脈瘤

だったの?

2018

3  
月号

知っていますか?  
看護小規模多機能サービス

p06

介護のあんなときこんなとき  
洛和グループホーム八幡橋本編

p08

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

足の表面が  
デコボコ、  
だるい、むくむ

これって

# 下肢静脈瘤

だったの？

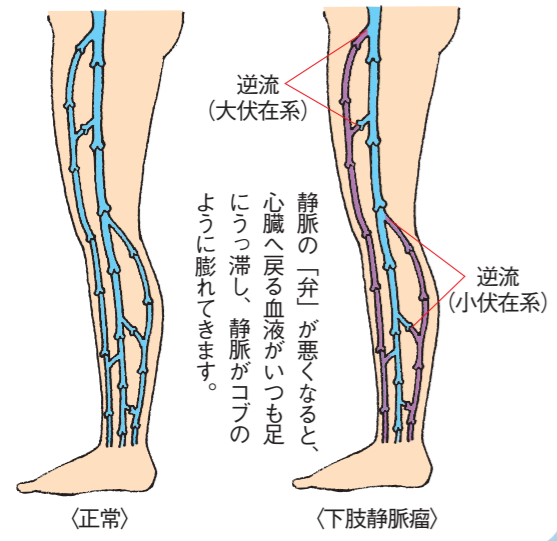


洛和会音羽病院  
脈管外科  
部長 武田 亮二

## 下肢静脈瘤とは？

足の血液を心臓に戻す静脈血管。血液を送る重要な働きをしているのが「弁」とふくらはぎの筋肉です。この弁がきちんと閉じなくなり、血液が逆流し、表面の静脈が拡張しにくい状態が下肢静脈瘤です。心臓へ戻れなくなった血液が足にうっ血し、静脈が瘤のように膨れてきます。

下肢静脈瘤の弁の病気



立ち仕事や長い間座っていると足がむくんだり、だるく感じたりしませんか。

肝臓・腎臓・甲状腺の病気が原因の場合もありますが「足の血管が出張ってきた」という人は、下肢静脈瘤が疑われます。そのむくみや だるさは治療すれば治せるかもしれません。

!! こんな人は注意 !!

③ 高齢者

② 妊婦さん

① 立ち仕事  
調理師さん・美容師さんなど

男性も注意!  
脚の美観を気にせず、重症化する場合あり!

## 下肢静脈瘤 4つのタイプ



くもの巣状  
静脈瘤



網目状  
静脈瘤



側枝型  
静脈瘤



伏在型  
静脈瘤

手術を考えたほうがよい下肢静脈瘤

治療については次ページで

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、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。

洛和会ヘルスケアシステムのデイセンター



洛和デイセンター北野白梅町  
京都市北区大將軍川端町40  
TEL 075(465)1611



洛和デイセンターイリオス  
京都市中京区聚楽廻西町186  
TEL 075(801)0398



洛和デイセンター西ノ京  
京都市中京区西ノ京冷泉町140  
TEL 075(813)5710



洛和デイセンター右京山ノ内  
京都市右京区山ノ内西裏町15  
TEL 075(325)5776



洛和デイセンター百万遍  
京都市左京区田中門前町103-27  
TEL 075(706)6762



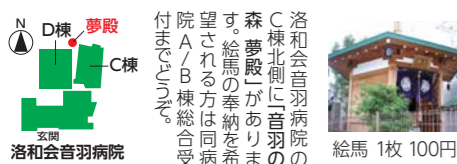
洛和デイセンター修学院  
京都市左京区一乗寺松原町75  
TEL 075(706)6263



洛和デイセンター四条鉦町  
京都市下京区仏光寺通油小路東入木鞠山町165  
TEL 075(343)1274



洛和デイセンター音羽  
京都市山科区音羽森廻り町34-8  
TEL 075(594)9600



音羽の森

夢殿

絵馬 1枚 100円

下肢静脈性潰瘍症例の場合  
内視鏡下筋膜下穿通枝手術 (SEPS)

あきらめないで  
治療しましょう!

下肢静脈瘤による皮膚炎が進行すると、簡単には治りません。SEPSは内視鏡で血液が逆流している場所を切離す手術で、2014年4月から保険適用となりました。近畿で保険でできる施設は洛和会音羽病院のみです。



潰瘍のある左下腿

SEPS後70日目

受診するには?  
お問い合わせ

洛和会音羽病院 脈管外科

京都市山科区音羽珍事町2  
http://www.rakuwa.or.jp/otowa/shinryoka/geka-taishou-kashi.html

午前8時30分 ~ 正午	月 紹介予約	火 紹介予約	水 一般予約	木 一般予約	金 紹介予約
-----------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

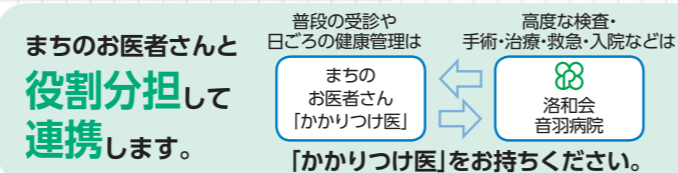
※土・日曜日、祝日、年末年始(12月30日~1月3日)を除く

☎ 075 (593) 4111 (代) ※気になる症状がある方は相談ください。

予約センター ☎ 0120(489)300

かかりつけ医を通じて

かかりつけ医にご相談ください。当院の地域連携課からかかりつけ医を通じて予約日時をお知らせします。



脚のむくみ体操については10~11ページをご覧ください。

どんな治療方法があるの?!

圧迫療法  
(弾性ストッキング・弾性包帯)

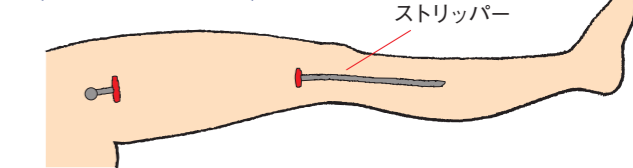
硬化療法

静脈瘤に硬化剤を注射し、弾性包帯で圧迫して血管をつぶす治療法。

手術  
(高位結紮術)

エコーで逆流の見つかった静脈部位を糸でくくって切り離します。

(ストリッピング)



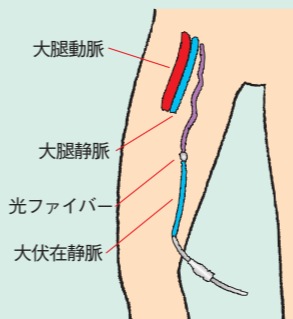
血液が逆流ないように静脈を抜き取ったり、縛ってしまう手術。

血管内焼灼術  
レーザー治療

血管の内側からレーザーの熱によって静脈を焼いて塞ぐ手術。傷痕が小さく、体に優しい治療法です。

レーザー治療

最近の静脈瘤の手術は安全で簡便になっており、ほとんどの場合、入院せずに日帰り治療が可能です。下肢潰瘍まで進展した重度の下肢静脈瘤の場合でも、数日の入院で治療できます。



病気になった静脈に細い光ファイバーを通して、レーザー光で血管の中から静脈瘤を焼く治療です。

【当日の手術の流れ】

※手術時間の目安:片足 30~40分

- ① エコーによる術前検査  
治療箇所のマッピング・マーキング (エコー室)
- ② 光ファイバーを入れるための準備 (手術室)
- ③ 光ファイバー挿入
- ④ レーザー焼灼
- ⑤ 瘤切除などの追加処置
- ⑥ 圧迫包帯をして歩いて退院

# 看護 小規模 多機能 サービス

知って  
いますか？

**在宅** サービスにはご家庭のさまざまな悩みを軽減できるように、多様なサービスがありますが、近年は医療ケアのニーズも高くなっています。看護小規模多機能サービスは介護サービスだけでなく、医療ケアが必要な医療依存度の高い方もサービスを利用できます。



## 看護小規模多機能サービスのサービス内容

※利用対象者…要介護認定で要介護1以上の方

特徴 4つのサービス

住み慣れた自宅で暮らし続けることができるよう、「通い」「泊まり」「訪問介護」「訪問看護」を組み合わせた介護と看護が一体となったサービスを、24時間切れ間なく提供することができます。また、在宅サービスで利用者さまになじみのある職員が、「泊まり」など施設内のサービスでも関わることによって、安心して過ごしていただけます。

<b>通い(通所介護)</b> 食事、入浴、排泄などの日常生活上のお世話や、健康チェック、送迎、機能訓練を行います。	<b>泊まり(ショートステイ)</b> 「通い」サービスに引き続き、宿泊することができ、食事・排泄など日常生活上のお世話などを行います。
<b>訪問介護</b> 利用者さまのご自宅にお伺いし、食事や排泄などの日常生活上のお世話をいたします。	<b>訪問看護</b> 看護師が利用者さまのご自宅にお伺いし、体調管理、薬の飲み方指導、医療処置、医療機器の扱い方についてのアドバイスを行います。

お問い合わせ  
**洛和看護小規模多機能サービス壬生**  
 京都市中京区壬生東大竹町 44-1  
 ☎ 075 (803) 1550  
<http://www.rakuwa.or.jp/kaigo/fukugo/fkg-mibu/>



ご自宅でも  
施設でも  
顔なじみの  
関係です



## 当会で働く職員紹介リレー らくわひと

患者さま・利用者さまと  
直接関わる職員を紹介します。

洛和会訪問看護ステーション壬生  
 だんじょう ひさほ  
 主席係長 看護師 段上 寿穂



それぞれに  
合わせたサービス  
そのときに

▲開設時にみんなで作ったボードです。  
 これまでのサービスで支えきれなかった医療のニーズがある方々の在宅生活を、私達なじみのメンバーが4つのサービスで支えます。

### 洛和看護小規模多機能サービス壬生は・・・

看護・介護職関係なく仲が良いです。当事業所のテーマは「笑顔」です。看護・介護ともに人の生活に入るお仕事なので、思いやりと愛する心を大切にしています。



### 病院勤務から訪問看護へ

私は以前病院に勤めており、訪問看護師となった当初は病院ではない場所での「看護師に何が出来るのだろう」と考えたことがあります。しかし、次第に「治療第一というよりは利用者さまがされたいことに沿った支援がしたい」という気持ちが芽生えました。今は在宅生活だからこそできる看護があると感じています。

「ご自宅で密に接し、利用者さまとお話することそのものが私は楽しいんだな」と改めて思いました。日頃からニュースなどで色んな話題を仕入れて、話すきっかけを作っています。

### 看護師からみた「カンタキ」

介護職目線の日常的な利用者さまの情報は、医療ケアを行うにあたって大変貴重です。介護職と同じ事業所に勤めているので、情報共有にタイムラグがありません。「利用者さまの様子がいとも違つ」と介護職から伝えられたときに、私たちは医療的な測定数値だけで判断するのはなく、「どういったとらえの姿が違つのか」と徹底的に話します。

※カンタキ：看護小規模多機能サービスの職員間での呼称

### プライベート

月に2回、フラダンスを習っています。事業所の施設内で発表したこともあります。手の先まで神経を使うので、意外と体力が必要です！



# 介護

あんなとき  
こんなとき

「介護のことについて」に相談をすればいいの？」  
「介護サービスってどんな種類があるの？」  
「そんなよくあるギモンにお答えします。」

## 洛和グループホーム 八幡橋本編

グループホーム Part3

**グループホーム（認知症対応型 共同生活介護）とは…**  
一人暮らしの方やご家族との共同生活が難しくなった認知症の方が、それぞれの個室を持ち、少人数で認知症ケア専門の介護スタッフと共同生活をしている施設です。

### グループホームの暮らし

グループホームでは専門の職員が24時間365日常駐し、身の回りのお世話や、一緒に食事作り、洗濯などを行い、入居者さまの暮らしをサポートしています。安全に配慮しながら生活をしていきますが、離設や転倒などが起きることがまれにあります。事故を未然に防ぐため、さまざまな対策をしています。



洛和グループホーム 八幡橋本  
係長 影山 美栄子

**スタッフのコメント**  
入居者さまにはいつも笑顔で接することを心掛け、味方であることを表情や言葉で伝えることが大切だと考えています。また、地域に溶け込んでいけるよう地域の行事に積極的に参加するようにしています。



洛和グループホーム 八幡橋本のスタッフたち



どんなに注意していても防ぎきれない事故はあります。防止とともに事故を最小限にとどめるための対策を考えることも大切です。職員同士の情報共有や他施設との情報交換などで、日々研さんを積んでいます。

事故を防止！  
安全に快適な暮らしへ



#### 1 離設対策

利用者さまは時にご自分の家を思い出されることがあり、家に帰ろうと一人で外に出て行くこととされる（離設）方がおられます。洛和会ヘルスケアシステムのグループホームは基本的に入居者さまの自由を制限しないように昼間はできる限り施設していません。離設防止のため、玄関には鈴やセンサーを付けて、職員が気付けるようにしています。外に出たい方には意思を尊重して職員が付き添って外に出ます。

#### 2 転倒対策

リビングやトイレ、浴室などには常に職員がいるように心掛けており、必要に応じて見守りの対応をしています。しかし、部屋で過ごす際には目が行き届かないこともあります。そのためそれぞれの入居者さまの動線を考え、ベッドの位置を変えるなど工夫をしています。



### 洛和グループホーム八幡橋本

〒614-8348  
京都府八幡市橋本東原65-4  
<http://www.rakuwa.or.jp/kaigo/gh/gh-yawata/>  
☎ 075(971)6282



1カ月の利用料金：167,602円～171,679円  
(別途、医療費・おむつ代・理美容代などの実費が発生します)

入居に関するご相談・見学の申し込みは下記にご連絡ください  
洛和会入居相談センター ☎ 0120(045)507

#### 入居条件

- ・ 認知症と診断された方
- ・ 施設の所在する市内・町内に住所を有する方
- ・ 介護保険認定で要支援2  
または要介護1以上に認定を受けた方
- ・ 常時医療行為を必要とされない方  
(胃ろう、人工肛門、経管栄養、バルーンカテーテル、在宅酸素、インスリン注射など)



カラダに+プラス  
体操お姉さんの♪  
らくらく運動



足のおむくみを  
解消しませんか？

おうちで簡単♪

第1回

今回は、血行をよくし足のむくみを解消する運動を、健康運動指導士がご紹介！  
ご自宅で簡単にでき、筋トレにも有効です！



今回の体操お姉さん  
京都市中京区  
地域介護予防推進センター  
健康運動指導士  
木場 裕美子

+ ふくらはぎの体操

かかと上げ

目安  
10~15回  
×2~3セット

椅子に浅く腰掛け、安定する位置に足を置きます。



point  
親指の付け根に力を入れる！  
かかとを上を持ち上げます。



+ 足指の体操

タオルギヤザー

目安  
10回でタオル  
たぐり寄せ  
×2~3セット

椅子に浅く腰掛け、タオルを床に敷き、足をその上に置きます。



point  
フローリングやたたみなど、タオルが滑りやすいところで行う！  
タオルをたぐり寄せるように足の指を動かします。



足の指を動かし続け、タオルをどんどんたぐり寄せます。

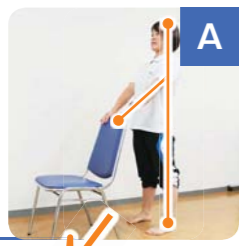


+ 仕上げにはストレッチ

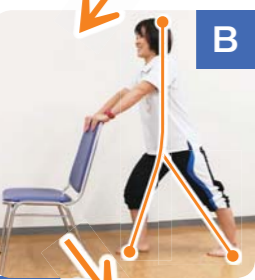
ふくらはぎストレッチ

目安  
1回あたり  
×20~30秒  
(回数はお好みで)

椅子の背もたれを持って立ちます。



肩幅に足を開き、片方の足を一步後ろに開きます。



かかとをしっかりと床につけた状態で前足に体重をかけます。  
※左右行います。



point  
両足ともかかとを床につけること！



後ろ足の膝は曲げない

今回ご紹介した体操は動画でも確認できます！  
[http://www.rakuwa.or.jp/rd\\_taiso.html](http://www.rakuwa.or.jp/rd_taiso.html)



運動について  
京都市中京区地域介護予防推進センター  
☎075(801)0389  
らくわ健康教室について  
らくわ健康教室事務局(アールプランニング)  
☎075(594)8488  
※お申し込みなど、詳しくは18ページをご覧ください。

らくわ健康教室にもお越しください  
「楽しく脳活！頭と身体を使った体操」  
3月22日(木) 午後2時~3時  
場所：洛和会東寺南病院 地下1階会議室  
講師：木場 裕美子



私が講師を務めます。体操で脳トレもできます。

# Let's クッキング!



チーズケーキはとても柔らかいので、飲み込む力が弱い方でも食べやすいです。ぎゅうひは粘り気があるので少しずつ切って飲み込むなど注意して召し上がってください。チーズケーキのほかにも中身をあんこやイチゴなどの果物に替えて、さまざまなアレンジにも挑戦してみてください

洛和会丸太町病院 栄養管理室  
管理栄養士 津川 晶紀

所要時間 45分  
タンパク質……1.4g  
脂質……2.5g  
炭水化物……30.2g  
1個分の栄養価  
エネルギー  
148kcal

## 材料(6個分)

クリームチーズ	40g	白玉粉	50g
※あらかじめ常温に戻しておく		ぎ	水
プレーンヨーグルト(無糖)	40g	ゆ	砂糖
※あらかじめ常温に戻しておく		う	水あめ
マシュマロ	40g	ひ	食紅
お湯	15ml	こ	片栗粉
			適宜
			適宜

使用器具 耐熱容器・ヘラ・電子レンジ・バット

## 【チーズケーキ】

1 マシュマロにお湯を加え電子レンジ(500w)で20~30秒加熱して溶かし、形がなくなるまでよく混ぜる。



2 クリームチーズとプレーンヨーグルトを加えてよく混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。※ぎゅうひを作っている間冷やしておく。



## 【ぎゅうひ】

1 耐熱容器に白玉粉を入れ、ダマにならないよう少しずつ水を加えて溶かす。

2 砂糖を加えて混ぜ合わせ、食紅を加えてさらに混ぜ合わせる。※入れすぎると赤くなりすぎるので、少しずつ入れて調整してください。

3 電子レンジ(500w)で1分加熱し、取り出してヘラで混ぜる。これをコシと粘り気が出るまで3~4回繰り返す。



point 加熱中に何度かかき混ぜる  
均一に熱が伝わるためムラのないきめ細やかな舌触りの良いお餅になります。

4 水あめを加えてよく混ぜ、電子レンジ(500w)で30秒加熱し、ヘラでよく練りまとめる。



point 水あめでツヤともちっとした食感をプラス  
家になければ入れなくても作れます。

5 片栗粉をたっぷりとひいたバットに入れて、6等分する。



6 チーズケーキをぎゅうひで包んで完成!



point ぎゅうひは内側を厚め、外側は薄く  
破れないように伸ばしましょう。



乳酸菌で腸をキレイに!

# 桃色 チーズケーキ 大福



ココが今回の + point

チーズケーキに使用しているヨーグルトは牛乳の成分をそのまま含んでいるうえに、乳酸菌がタンパク質や脂質の分解を助けてくれるため消化吸収に優れています。乳酸菌は腸内でビフィズス菌などの善玉菌を増やし、腐敗菌の増殖を抑える整腸作用があり、便秘解消の効果が期待できます。

カラダに + プラス  
管理栄養士の  
しあわせレシピ!



火を使わずに電子レンジだけで作れてしまう、とっても簡単なチーズケーキ大福です。ヨーグルトの酸味が効いたチーズケーキをほんのり桃色のぎゅうひで包みました。ひな祭りに彩りを添えてくれる、この季節にぴったりなスイーツです。



陶芸教室も  
開講中  
※要問い合わせ



▲ほっけの一夜干し定食(大) 1,380円(税込)  
※半身の場合 980円(税込)



れぶんカフェ

〒606-8211 京都市左京区  
田中西大久保町8-3  
☎ 075(746)4558  
営業時間:午前9時~午後8時  
定休日:毎週木曜日・第4金曜日  
<http://rebuncafe.web.fc2.com/>



「れぶんカフェ」は昨年12月1日に開設した、洛和会訪問看護ステーション東大路から徒歩5分ほどの静かな小道にあります。北海道・礼文島出身の母・京子さんと、本格的に訓練校で陶芸を学んだ娘・友佳子さんの2人が営む、陶芸教室も兼ねたお店です。店内には生徒さんの作品がズラリ。素朴な陶器も、この店のどこかほっこりする雰囲気の一役買っています。

産商から直送されるものが多く使われ、イチオシの「ホッケの一夜干し定食」のホッケは大人の顔よりも大きく干物とは思えないほど肉厚です。付け合わせの惣菜2品も北海道産のものが日替わりで提供されます。

旅行好きのお客さんが多く訪れるというれぶんカフェ。オーナー手作りの木を基調とした店内は、ゆっくり仲間と語り合ったり、一人で物思いにふけったりしたくなる、落ち着いた時間が流れています。「花の浮島」と呼ばれる北海道・礼文島に思いを寄せ、季節に合わせた新鮮な食材を堪能してみてください。(アールプランニング 松岡)

ほっこり店内で北の大地を感じる  
れぶんカフェ

ウッティな手づくりカフェ



まちのお医者さん

日常の体調の変化など総合的に診てもらえる「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。



希望に合わせた  
オーダーメイド治療  
IDAクリニック

産婦人科

doctor 井田 憲蔵 院長



現在、平均出産年齢が昔からおよそ10年は上がっています。高齢による体やホルモンバランスの変化が不妊の要因となっており、不安や悩みを抱えた患者さまも増えています。高齢によるものに限らず、患者さま一人一人の不安や悩みを聞いたうえで、ライフプランに沿ったオーダーメイド治療をご提案しています。

オーダーメイド治療を  
ご提案します

2017年9月から新院長として着任しました。前院長からの患者さまに寄り添う診療方針はそのままで、不妊症、月経関連のトラブル、がん健診、妊婦健診など女性のライフヘルスケアを変わずに行っています。私の代で追加検査として子宮鏡検査を導入し、今までよりも精密な検査が行えるようになりました。

変わらない診療方針

MAP information

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~13:00	○	○	○	○	○	○
午後 17:00~20:00	○	×	○	○	○	×

〈要予約〉休診日 火・土曜日午後、日曜日、祝日  
〒607-8011 京都市山科区安朱南屋敷町35 木下物産ビル6階  
☎ 075(583)6515  
JR湖西線・琵琶湖線「山科駅」、  
京阪京津線「山科駅」から徒歩約1分  
地下鉄東西線「山科駅」から直結  
<http://ida-clinic.com>

- 当院の特徴
- お子さま連れ用に遊べるスペースを設置しました。
  - 開放的なテラスで、山科の街並みを一望できます。
  - 駅直結のビル内です。
  - 子宮鏡検査を導入しました。





3月

information



### 職員 新着医師紹介

2月1日着任 一洛和会丸太町病院



ほぎわら たかゆき 萩原 敬之

皆さまに寄り添った医療を目指して頑張ります。

救急・総合診療科／フェロー  
資格認定：日本外科学会 外科専門医

2018年4月1日から

国の診療報酬改定に伴い

洛和会音羽病院の

選定療養費が変わります。

初診時 3,240円 (現在)

4月1日 から

5,400円

詳細は月刊おとまるくん4月号でのご案内させていただきます。

### 特殊詐欺防止に 京都府中京警察署長から感謝状

洛和会丸太町病院は2月8日、特殊詐欺抑止モデル事業所としての活発な活動が認められ、京都府中京警察署長より感謝状を受けました。同時に洛和メディカルスポーツ京都丸太町 課長(健康運動指導士)福田 公雄は、京都府警の特殊詐欺被害防止替え歌「詐欺の流行歌」に振り付けを行い、啓蒙に協力したことが認められ、個人表彰されました。

同氏は「当フィットネスジムは高齢者の利用も多く、特殊詐欺防止の啓蒙に適した場所です。これからも地域の防犯を意識して、仕事に励みたいと思います」と感謝の意を述べていました。

(アールプランニング 山本)



◀洛和会丸太町病院 院長 高橋 滋と ▶健康運動指導士の福田 公雄が感謝状を受けました。



### 洛和ホームライフみささぎの



### 地産地消の取り組みを

### 京都府が認定

洛和ホームライフみささぎが本年1月、京都府から「たんとおあがり 京都府産」施設に認定されました。京都産米「京の輝き」や野菜(ネギ、レタスなど)を利用者さまに提供するなど、京都府の食文化の継承を意欲的に行っていることが評価され、今回の認定につながりました。

今後も継続して地元の野菜を取り入れ、利用者さまに食事を楽しんでいただくとともに、品質的にも安心していただける食事作りを行うてまいります。

(洛和ホームライフみささぎ 施設長 林弘和)



ロームシアター京都(京都市左京区)で1月28日、京都府、京都府合唱連盟、朝日新聞京都総局が主催する「第2回『もうひとつの京都』合唱コンクール」が開催され、当会の医師、看護師、助産師、管理栄養士、CE、介護助手、音楽療法士を含む職員で結成された『洛和会京都混声合唱団ハモリス』が、特別賞「お茶の京都賞」を受賞しました。

参加した洛和会京都音楽療法研究センター 課長(音楽療法士)和田 義孝は「昨年に続けて、本選出場。良い評価もいただけて光栄に思います。これからも活動を続け、医療や介護に携わる職員として、音楽の力で少しでも人の気持ちを動かすことができればうれしいです」と振り返りました。



ハモリスの活動を以下のアドレスでもご覧いただけます。

<https://www.rakuwa.or.jp/hamoris/>

QRコード



◀毎月1日の大人気メニュー「松花堂弁当」にも京都産の野菜が使われています。



洛和ホームライフみささぎ

# アンケートに答えて 当会関連グッズをプレゼント!

毎月5人に  
当たる



アンケートに答えて  
送ってね!



皆さんの声を  
お待ちしております!

今回の  
プレゼント

## 洛和メディカルスポーツ 京都丸太町 入会金無料券



洛和メディカルスポーツ京都丸太町の  
入会金 3,000 円が無料になる特別券を  
差し上げます!

### 【応募方法】

はがき、FAX、ホームページ(フォーム)  
締切: 3月31日(土) ※当日消印有効

当会関連グッズプレゼント係  
(アールプランニング)宛て

〒607-8113  
京都市山科区小山北溝町 33-1  
FAX 075(501)4583  
https://www.rakuwa.or.jp/otomaru.html



※個人情報につきましては、プレゼントの発送と当会情報のご提供のみに使用し、適切に管理いたします。  
※当選の連絡はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。  
※プレゼント内容は変更する可能性があります。

ハガキに貼って  
ご使用いただけます

## 広報誌「月刊おとまるくん」アンケート

誌面内容をさらに良くするため、率直なご意見をお聞かせください。以下の質問に答えて応募してね!

### <ご回答者の方について> (必須)

性別とご年齢をお答えください。  
性別 ( ) 年齢 ( )

### <今月号の「月刊おとまるくん」について> (必須 複数回答可)

面白かった記事、面白くなかった記事を教えてください。  
(面白かった記事→○、面白くなかった記事→×)

- ( ) 特集「足の表面がデコボコ、だるい、むくむこれって下肢静脈瘤だったの?」
- ( ) 知っていますか? 看護小規模多機能サービス
- ( ) らくわびと
- ( ) 介護のあんなときこんなとき
- ( ) カラダにプラス+体操お姉さんのらくらく運動
- ( ) カラダにプラス+管理栄養士のしあわせレシピ
- ( ) まちのお医者さん
- ( ) いこか!あの街あのお店
- ( ) らくわニュース (3月 information)
- ( ) イベント情報 (Event information in March)

### <「月刊おとまるくん」について> (必須)

1. 「月刊おとまるくん」をどこで手に取りましたか?  
( )
2. 文字の大きさや文章の量、色合いは見やすかったですか?  
( )
3. どのようなテーマや記事に興味がありますか?  
( )

プレゼント発送先

氏名 \_\_\_\_\_

住所 〒 \_\_\_\_\_

## らくわ健康教室

3.1 木曜日  
乳がん手術後の  
乳房再建ってどんなこと  
をするの?

午後2時~3時  
所 アスニー山科 講 形成外科 医師

3.9 金曜日  
本当にこわいの?!糖尿病  
~あなたにもできる  
生活習慣改善のヒント~

午後2時~3時  
所 アスニー山科 講 糖尿病内科 医師

3.16 金曜日  
あなたの知らない禁煙の  
世界~タバコを止めると  
こんなに良いことがある!~

午後3時~4時  
所 仁和寺御室会館 講 救急・総合診療科 医師

3.22 木曜日  
【介護版】楽しく脳活!  
~頭と身体を使った体操~

午後2時~3時  
所 洛和会東寺南病院 講 健康運動指導士

3.29 木曜日  
レスパイト入院に  
ついて知ろう  
~在宅療養を支援します~

午後2時~3時  
所 アスニー山科 講 緩和ケア認定看護師

お申し込み お申し込み  
FAX 075(501)4583  
①お名前 ②電話番号  
③参加希望日を  
明記のうえ、お送りください。

過去の講演 らくわ健康教室事務局  
(アールプランニング)  
TEL 075(594)8488  
HP http://www.rakuwa.or.jp/  
kenkoevent/rkk.html

らくわ健康教室への参加のお申し込みは、こちらへ!

L=時間 所=場所 講=講師 料=料金 申=要申込  
定=定員 問=お問い合わせ TEL=電話  
FAX=ファックス HP=ホームページ 持=持ち物  
●参加のお申し込み・お問い合わせは各講座ごとになります。  
特別に記載の無いイベントはすべて(料金無料・申し込み不要)で参加できます。

3.16 金曜日  
洛和会音羽病院 糖尿病教室

① 糖尿病患者食事会  
② 春の体力測定会!  
③ 検査でわかる糖尿病  
L ①午前11時30分~午後0時30分 ②③午後1時30分~2時30分 所 洛和会音羽病院 D棟1階 会議室 講 ②理学療法士 ③臨床検査技師  
料 ①一部負担金あり:食事代 650 円  
問 洛和会音羽病院 栄養管理室  
TEL 075(593)6085

3.20 火曜日  
洛和会丸太町病院 糖尿病教室  
糖尿病食事療法~外食の食べ方~

午後2時30分~3時15分 所 洛和会丸太町病院 5階カンファレンスルーム① 講 管理栄養士  
申 申込締切 3月17日(土)  
持 診察券 料 集団栄養指導料(患者さまご本人の保険に応じて費用が発生します。)  
問 洛和会丸太町病院 栄養管理室 玉田  
TEL 075(801)0351(代)

3.22 木曜日  
洛和会音羽病院 心臓病教室  
心臓とお食事

午後2時~3時 所 洛和会音羽病院 D棟1階 会議室 講 管理栄養士  
問 洛和会音羽病院 栄養管理室  
TEL 075(593)6085

3.24 土曜日  
洛和会音羽病院 リハビリテーション公開講座  
急性期脳卒中中の  
リハビリテーション

午前11時~正午 所 洛和会音羽病院 D棟1階 会議室 I 定 20人程度  
問 洛和会音羽病院 リハビリテーション部  
TEL 075(593)4111(代)

3.27 火曜日  
洛和会音羽病院 糖尿病教室  
① 糖尿病と災害時の対応  
② 糖尿病腎症~まずは減塩~

午後1時30分~2時30分 所 洛和会音羽病院 D棟1階 会議室 講 ①糖尿病内科医 ②管理栄養士  
問 洛和会音羽病院 栄養管理室  
TEL 075(593)6085

3.29 木曜日  
洛和会音羽病院 心臓病教室  
自分でできる体調管理

午後2時~3時 所 洛和会音羽病院 D棟1階 会議室 講 看護師  
問 洛和会音羽病院 栄養管理室  
TEL 075(593)6085

3.1 木曜日  
洛和会音羽病院 心臓病教室  
心臓と運動

午後2時~3時 所 洛和会音羽病院 D棟1階 会議室 講 理学療法士  
問 洛和会音羽病院 栄養管理室  
TEL 075(593)6085

3.5 月曜日  
がん患者・家族の会「ほっこり」  
在宅療養を支える医療・  
介護サービス

午後1時~2時30分 所 洛和会音羽病院 D棟1階 会議室 I・2 講 介護支援専門員  
問 洛和会音羽病院 がん相談センター  
TEL 075(593)4175(直通)

3.7 水曜日  
学び倶楽部〈最終回〉  
からだの健康はバランスのとれた  
食事から~がんを防ぐための12か条~

午後1時30分~3時 所 旧二条京町家(木村米穀店内)(旧二条御前東入ル)  
講 管理栄養士  
問 木村 壽夫(元中京暮らしの工房館館長)  
TEL 075(841)0522

3.8 木曜日  
洛和会音羽病院 心臓病教室  
心臓のおはなし・心臓とおくすり

午後2時~3時 所 洛和会音羽病院 D棟1階 会議室 講 医師・薬剤師  
問 洛和会音羽病院 栄養管理室  
TEL 075(593)6085

3.10 土曜日  
洛和会音羽病院 腎臓病教室  
腎臓病と糖尿病

午後2時~3時 所 洛和会音羽病院 D棟地下1階 会議室 3・4 講 腎臓内科医師・薬剤師  
問 洛和会音羽病院 腎臓内科外来  
TEL 075(593)4111(代)

3.15 木曜日  
洛和会音羽病院 心臓病教室  
自分でできる体調管理

午後2時~3時 所 洛和会音羽病院 D棟1階 会議室 講 看護師  
問 洛和会音羽病院 栄養管理室  
TEL 075(593)6085

Event information in March



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？



今月は英語クイズ！ 次の英語を日本語にして  に書いてみましょう。

- |  |                      |  |                      |
|--|----------------------|--|----------------------|
| ① <small>ペ ッ パ ー</small><br><b>pepper</b>      | <input type="text"/> | ② <small>シュ ガ ー</small><br><b>sugar</b>                | <input type="text"/> |
| ③ <small>ビ ネ ガ ー</small><br><b>vinegar</b>     | <input type="text"/> | ④ <small>リ カ ー</small><br><b>liquor</b>                | <input type="text"/> |
| ⑤ <small>マ ス タ ー ド</small><br><b>mustard</b>   | <input type="text"/> | ⑥ <small>ソ ル ト</small><br><b>salt</b>                  | <input type="text"/> |
| ⑦ <small>ガ ー リ ッ ク</small><br><b>garlic</b>    | <input type="text"/> | ⑧ <small>ジ ン ジ ャ ー</small><br><b>ginger</b>            | <input type="text"/> |
| ⑨ <small>ソ イ ソ ー ス</small><br><b>soy sauce</b> | <input type="text"/> | ⑩ <small>ジ ャ パ ニ ー ズ</small><br><b>Japanese pepper</b> | <input type="text"/> |



ヒント：ぜんぶ、食べものに関するものの名前だよ！わかるかな？

発行 ① 販売 ② 編集 ③ 印刷 ④  
 監修 ⑤ 協力 ⑥ 企画 ⑦ 編集 ⑧  
 発行 ⑨ 印刷 ⑩

