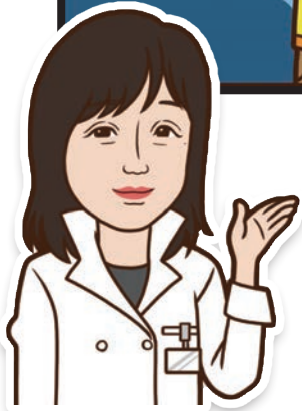




アタマの病気も  
早めにお医者さんに  
診てもらおうと  
安心だね！

脳の幅広い  
病気に検査と  
治療で対応して  
くれるんだよ！



特集

# 脳の病気？

## 脳卒中から認知症まで

洛和会音羽病院 神経内科

2018

7  
月号

注目！病院のシゴト  
顔の見える“病棟”管理栄養士

p06

介護のあんなときこんなとき  
洛和会訪問看護ステーション東大路編

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

# 脳卒中?

## 脳の病気? 脳卒中から認知症まで

洛和会音羽病院  
神経内科

# 認知症!



神経内科は、脳梗塞、脳出血、クモ膜下出血といった、脳の血管の病気である脳卒中や、パーキンソン病やアルツハイマーなどの脳を侵す病気のほかに、脊髄、末梢神経、筋肉を侵す病気を専門に診断、治療しております。

洛和会音羽病院 神経内科  
部長 和田 裕子

### Topics 01

洛和会音羽病院では、本年6月から  
SCU(脳卒中集中治療室)を12床に増床いたしました!

#### 脳卒中で大変なのは一刻も早い受診

ある日、突然「片側の顔がゆがみ、口角からヨダレがこぼれてしまう」「片側の手足が動きにくくなった」「それつが回りにくく」「思うように言葉が出てこなくなった」「激しい頭痛」などの症状が出た場合には、**脳の血管の病気である、「脳卒中」の可能性が高いため、すぐに受診してください。**

当院では、複数の神経内科医と脳神経外科医の脳卒中の専門医療スタッフが、洛和会音羽病院 救命救急センター・京都ERと連携しながら、24時間体制で対応しております。発症間もない、超急性期脳梗塞に対しては、血の塊を溶かす血栓溶解療法(tPA療法)やカテーテルを用いて血の塊を取り除く血管内治療を行い、脳出血やクモ膜下出血に対しては緊急開頭手術といった、質の高い医療を提供いたします。

脳卒中治療は時間との戦い。「顔 (Face)」「腕 (Arm)」「言葉 (Speech)」の症状に気が付いたら、一刻も早く (Time) 当院の救急外来を受診してください。(図1参照)

図1: FASTとは?

**Face 顔** 片方の顔がゆがんでいますか?

**Arm 腕** 腕が正しく上がりますか?

**Speech 言葉** うまく言葉を話せますか?

**Time 時間** すぐに救急受診!

#### Stroke Care Unit (SCU)による効率的な治療を提供します

SCU(脳卒中集中治療室)とは、脳卒中を起して間もない期間、病態が不安定な脳卒中患者さんに対して、**効率的な初期治療を行う病棟のこと**です。SCUでは、脳卒中の専門医師に加え、看護師、リハビリテーション(以下リハビリ)スタッフなどの複数の医療専門職で構成される専門のチームが、リハビリを含む診断・治療を行う体制をとっております。2015年に発表された脳卒中治療ガイドライン(日本脳卒中学会)では、SCUで治療することにより、**死亡率および再発率の低下、入院期間の短縮、自宅退院率の増加、長期的な日常生活動作と生活の質の改善を図ることができると、明記されています。**

MCI(軽度認知障害)を早期発見し、  
認知症を予防しましょう!

MCIとは、「認知症の一步手前」の状態のことで、記憶力や注意力などは正常より低下していますが、認知症のレベルにまで至っておらず、日常生活に支障がない状態です。すなわち、正常な状態と認知症の中間の状態にいたり、認知症の「予備軍」にあたります。厚生労働省は、2025年には65歳以上の高齢者の5人に1人が認知症となるという試算を発表しており、高齢者の誰もが認知症のリスクに直面します。

認知症予防の重要なカギを握るのが、「MCI」です。この「予備軍」であるMCIを放置して、さらに認知機能が低下すると、本格的な認知症に進行してしまいます。そのため、MCIの段階で、脳を活性化させる生活の見直しを行い、認知機能の低下を食い止める努力をすることで、認知症の発症を予防したり、たとえ発症しても症状の進行を緩やかにできます。ほかの病気と同じように、認知症もMCIの段階での早期発見、早期治療が大切です。

大丈夫ですか?

このような症状を放置しておくと、  
認知機能の低下がさらに進行し、物忘れが多いことに気が付くことができなくなってしまうかもしれません。

- 日常生活に支障がないものの、これまでとは違う物忘れがある。
- なんだか段取りが悪くなった。など

わずかなことでも違和感があれば、「年齢のせい」と放置せずに、お気軽にMCI外来を受診してください。

MCIと診断されたら?  
洛和会音羽病院の認知症  
予防チームが対応します。

MCI改善のための対策は、次のようなものがあります。

対策 1 運動



当会の一部の介護サービスでは、国立長寿医療研究センターが開発した「コグニサイズ」という運動を行い、認知症予防のための体操の指導を行います。

対策 2 食事

食事の見直しは健康管理の基本です。偏った食事をせず認知症予防に効果的な栄養素をとることが大切です。当院の栄養士による栄養指導を受けていただくことができます。

対策 3 認知トレーニング

認知症では記憶力だけでなく、集中力や計算力にも障害がおこることがあります。これらを鍛えることで、脳に刺激を与えましょう。当院では、脳トレーニングの指導も行っています。

音羽筋トレ・脳トレ教室のご案内



日時:毎週水曜日(祝日を除く)  
◎筋トレ(45分) 9:15/11:00/13:15/15:00  
◎脳トレ(30分) 10:15/14:15  
参加費:各 500円(税込)  
定員:各20人  
場所:洛和会音羽病院 D棟1階  
または地下1階の会議室  
お問い合わせ:  
洛和メディカルスポーツ京都丸太町  
音羽筋トレ・脳トレ教室係  
☎ 075(802)9030

また、MCIに対する薬は、現在、開発段階のものが数種類あり、当院では治験に参加していただくこともできます。

認知症にならないためには、日ごろから認知症予防を心掛けた生活を送りましょう。MCIかもしれないと思われる方は、かかりつけ医に相談されるか、下記のMCI専門外来の予約窓口にご連絡していただき、一度、受診してください。

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棟総合受付までどうぞ。



絵馬 1枚 100円

お問い合わせ・  
洛和会音羽病院 神経内科  
☎075(593)4111(代)  
<http://www.rakuwa.or.jp/otowa/shinryoka/shinkeinaika/>



MCI専門外来:毎週 金曜日(予約制)  
地域連携課(コールセンター)  
☎0120(607)489  
受付時間:午前8時30分~午後8時(月~金曜日)  
午前8時30分~午後5時15分(土曜日)

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」を持ちましょう!



注目！  
病棟のシゴト

顔の見える  
病棟管理栄養士

管理栄養士の仕事は  
調理室にこもって  
献立を作ること  
だと思って  
いませんか？

病院の管理栄養士は積極的にチーム医療に参画しています。さらに、**「縁の下の力持ち」のイメージから脱して、顔の見える管理栄養士**も増えつつあります。

進むチーム医療

各病棟に専属の管理栄養士を配置する病院が増えてきています。これまでも、NST(栄養サポートチーム: Nutrition Support Team)など、医師、看護師、薬剤師、臨床検査技師、言語聴覚士などの専門職が



▶管理栄養士(右)が医師、看護師、薬剤師とともに病棟回診。

連携して患者さんに適切な栄養管理を行うチームは多くの病院にありましたが、しかし、それだけでは**カルテなどの資料を中心とした検討**になりがちでした。管理栄養士の病棟配置は、**栄養面からのチーム医療をさらに推し進めるもの**です。**リハビリテーション(以下リハビリ)の分野では特に**栄養管理の重要性が言われており、洛和会音羽リハビリテーション病院でも管理栄養士の病棟配置が始まりました。

リハビリと栄養管理

サルコペニアという言葉を知ったことがありますか？ **加齢や疾患による筋肉量の減少**を言います。また、高齢になると食事をしているもエネルギーやタンパク質が不足する低栄養に陥ってしまうことがあります。このような状態でリハビリ

リを行っても効果が上がりません。まずは**リハビリの運動量を支えるだけの栄養をしっかりと取っていただく**ことが重要です。さらにリハビリ内容に合わせてエネルギー量を調節したり、**麻痺の状態を確かめて**食べ物(副食)の形状(副食)やきざみ、汁物にとろみをつける、などを工夫するなど、回復期リハビリ病棟では、**最低1週間に1度は管理栄養士が患者さんの状態を確認して調整**します。病棟配置だからこそ、**きめ細かな関わり**ができるのです。

今後ますます注目

回復期リハビリ病棟に限らず、管理栄養士はチーム医療の一員として、今後ますます患者さんに寄り添う機会が増えていきます。洛和会ヘルスケアシステムの各病院でも順次各病棟への管理栄養士配置を進めていく予定です。

食べものが  
持つ力を信じて



管理栄養士とは、病気を患っている方や高齢で食事が取りづらい方、健康な方一人一人の体の状態に合わせて「食事を通しての相談や栄養指導」をする仕事です。病院、介護施設、保育園などいろいろな職場で働いている厚生労働大臣の免許を受けた国家資格です。

当会で働く職員紹介リレー  
らくわびと

患者さん・利用者さんと  
直接関わる職員を紹介します。

洛和会音羽リハビリテーション病院 栄養管理室  
管理栄養士 岩崎 光美



台所で遊ぶことが大好きだった幼少時代

子どものころ、お気に入りだった祖母の家の台所で遊んでいたうちに、いつしか食べものに興味を持つようになりまし。そんなとき、祖母が体調を崩してしまい、祖母が好きな食べものを通して、何とか体調を良くできないかと考えたのが管理栄養士を志したきっかけです。今でも食べることの大切さ、食べもの持つ力は大きいという思いを胸に、日々管理栄養士として仕事をしています。

入院生活での経験を糧にして

私自身、過去に腰椎圧迫骨折を患い、入院中は歩行器やコルセットを使用してリハビリに励みました。病室のベッド上で、胸にコルセットを着用しての食事は、器具が固定されているため、なかなか思うように食べものを口に運ぶことができず、苦勞したことを今でも覚えています。そのような自身の体験談を交えてお話しすることで、食事にあまり手を付けられなかった病棟の患者さんとの間にコミュニケーションが生まれ、ほんの少しでもお食事を召し上がったことへつながっています。

プライベート

写真は先日、友人宅のお庭でバーベキューをしたときのものです。ひまわりずしと、ナス、トマトを甘く煮立ててヨーグルトと混ぜ、塩ゆでしたアスパラガスを添えたベジタブルスイーツを作りました。野菜嫌いのお子さんにもこれなら好評ですよ。



# 介護

「介護のことってどこに相談すればいいの？」  
「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♪

## 訪問看護とは…

「ご自宅で療養されている方が、安心して日常生活を過ごしていただけるよう、看護師がご自宅まで訪問します。ケアプランや主治医の指示に基づき、体温・血圧のチェック、薬の飲み方の指導や床ずれなどの医療処置のほかに、清拭や排泄・入浴介助など、身の周りのお世話をします。そのほか、終末期の看護、認知症ケア、リハビリテーション(以下リハビリ)も行います。」



**Q.** 70歳代の妻が人工肛門(ストーマ)を設置することになり、家族で対応できるかが不安です…。

**A.** 訪問看護師がお手伝いします！  
人工肛門などで日常生活が大きく変化することは、ご本人や介護者にとって精神的、身体的にも負担になります。人工肛門に装着するストーマ装具をつまく貼れなかったり、隙間から便が漏れてしまったり、皮膚がかぶれたりとさまざまなトラブルが起こります。病院ではすぐに看護師を呼ぶことができませんが、自宅ではご自身、ご家族で対処しなければなりません。訪問看護師はできる限りそんな不安や負担を軽減できるようケアマネジャーと訪問回数などについて相談しながら、処置方法の指南や処置のサポートを行います。

当ステーションは4月から新しいスタッフも増え、利用者さんをお待たせすることなく対応しています。利用者さん自身のご自宅で安心して暮らせ、介護をするご家族の負担も軽減できるようお手伝いをいたします。

洛和会訪問看護ステーション東大路のスタッフ



洛和会訪問看護ステーション東大路編

### 〈ご利用例〉

#### 近隣のグループホーム(認知症対応型共同生活介護)でのご利用

住み慣れた環境で穏やかな生活が続けられるように介護スタッフへの指導や、必要時にかかりつけ医との連携を行います。入院された場合も、早期に帰れるようお手伝いしています。

洛和会訪問看護ステーション東大路  
主席係長 木全 千子



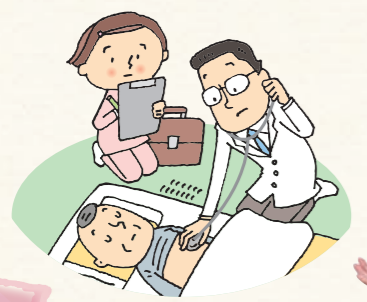
#### ① 健康観察

週に1度訪問して体の状態を確認します。



#### ② 看取り

状態に応じて医療保険の契約のもと支援しています。  
※自宅での看取りにも対応しています。



### 洛和会訪問看護ステーション東大路

〒606-8214 京都市左京区田中南大久保町69

☎075(708)1010

<http://www.rakuwa.or.jp/kaigo/houkan/st-higashioji/index.html>



洛和ヘルスケアシステムにはこのほかにも訪問看護ステーションがあります。詳しくは10～11ページをご確認ください。

利用条件：介護保険認定で要支援、要介護の認定を受けた方

※介護認定を受けていない場合、医師の指示やご本人の希望があれば医療保険を使って利用できます。  
※介護保険の認定に関するご相談は市区町村の窓口や居宅介護支援事業所、地域包括支援センターにご連絡ください。

営業時間：月～土曜日 午前8時30分～午後5時

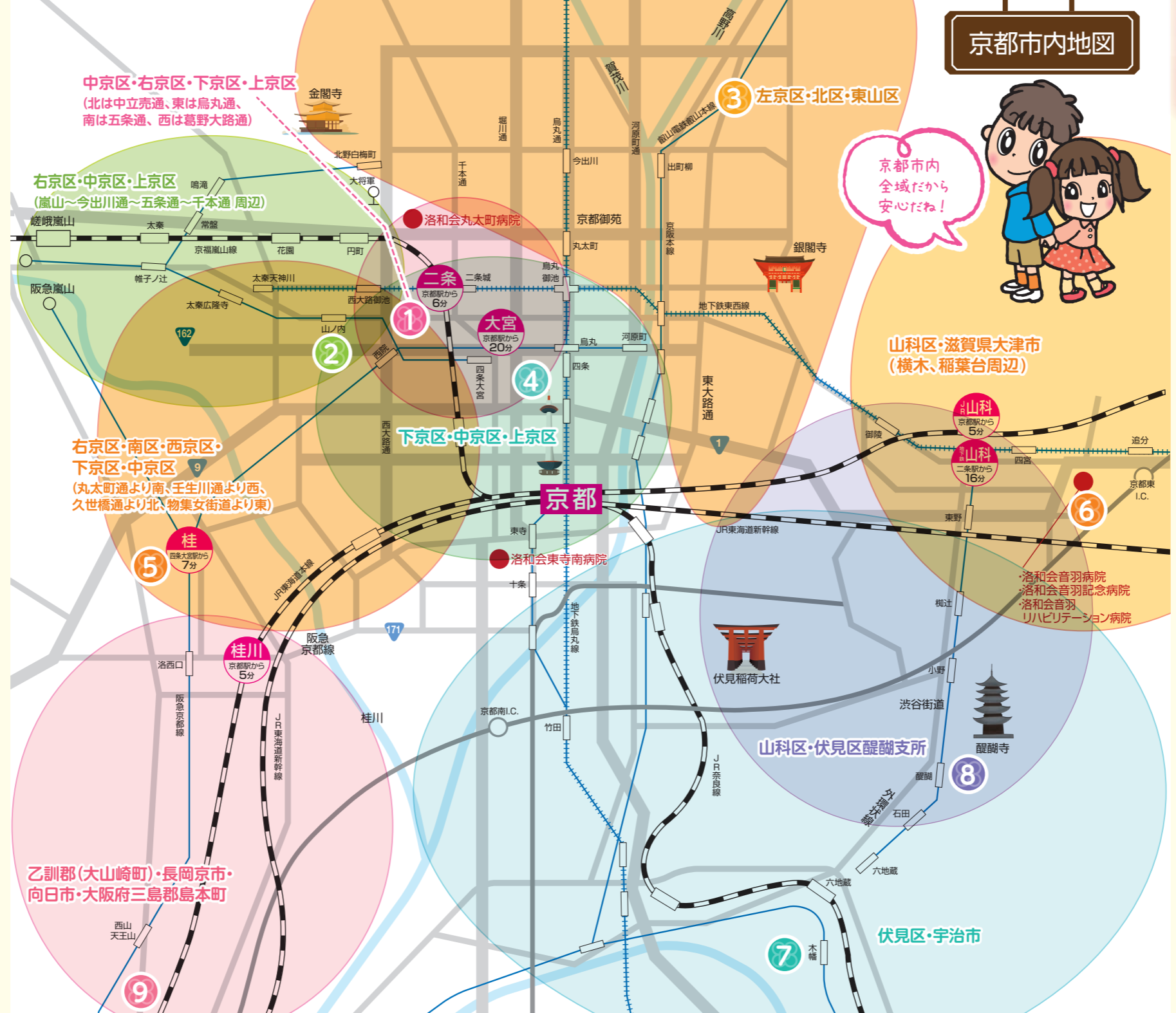
※午前7時30分～午後8時まででは対応可能(要相談)  
※日曜日、祝日、年末年始(12月30日～1月3日)は休みですが、状態に応じて対応しています。

主な営業エリア：左京区・北区・東山区

京都市内地図



京都市内  
全域だから  
安心だね!



あなたのご自宅にも  
伺います!  
洛和会訪問看護ステーション

0120(856)833

2017年12月に洛和会訪問看護ステーション東大路が開設し、京都市内全てをカバーできる体制が整いました。主治医の先生と連携しながら、心のもった看護を提供しています。

ご利用は担当のケアマネジャーにご相談ください。ケアマネジャーと契約していない、介護認定を受けていないという方はお近くの洛和会医療介護サービスセンターやお住いの市区町村の窓口でご相談ください。

- ① 洛和会訪問看護ステーション壬生  
〒604-8852 京都市中京区壬生東大竹町44-1  
☎075(803)1552  
洛和会医療介護サービスセンター三条会店  
〒604-8805 京都市中京区壬生馬場町14-11  
☎075(801)0370
- ② 洛和会訪問看護ステーション右京山ノ内  
〒615-0071 京都市右京区山ノ内西裏町15  
☎075(325)5772  
(併設) 洛和会医療介護サービスセンター右京山ノ内店  
☎075(323)5722
- ③ 洛和会訪問看護ステーション東大路  
〒606-8214 京都市左京区田中南大久保町69  
☎075(708)1010  
(併設) 洛和会医療介護サービスセンター東大路店  
☎075(708)1001

- ④ 洛和会訪問看護ステーション四条鉾町  
〒600-8461 京都市下京区仏光寺通油小路東入ル木賊山町165  
☎075(353)8878  
洛和会医療介護サービスセンター四条西洞院店  
〒600-8474 京都市下京区西洞院通綾小路下る綾西洞院町760-1  
☎075(341)7007
- ⑤ 洛和会訪問看護ステーション西京桂  
〒615-8125 京都市西京区川島調子町35-1  
☎075(382)3200  
(併設) 洛和会医療介護サービスセンター西京桂店  
☎075(382)3208
- ⑥ 洛和会訪問看護ステーション21  
〒607-8062 京都市山科区音羽珍事町1-1  
☎075(595)9821  
(併設) 居宅介護支援事業所21  
☎075(595)9811
- ⑦ 洛和会訪問看護ステーション桃山  
〒612-8006 京都市伏見区桃山町大島38-528  
☎075(622)3073  
(併設) 洛和ヴィラ桃山居宅介護支援事業所  
☎075(622)2231
- ⑧ 洛和会訪問看護ステーション醍醐駅前  
〒601-1375 京都市伏見区醍醐高畑町29-3  
☎075(575)5011  
(併設) 洛和会医療介護サービスセンター醍醐駅前店  
☎075(575)3763
- ⑨ 洛和会訪問看護ステーション天王山  
〒618-0071 京都府乙訓郡大山崎町字大山崎小字松原36-6  
☎075(958)6911  
(併設) 居宅介護支援事業所洛和ヴィラ天王山  
☎075(958)6933

今回ご紹介した体操は  
**動画**でも確認できます

動画では誌面上では紹介しきれない体の細かい動きまで見ることができます。ぜひご覧ください。



スマートフォンなどの携帯電話からは2次元バーコード(左)を取り込んでアクセスしてください。

[http://www.rakuwa.or.jp/rd\\_taiso.html](http://www.rakuwa.or.jp/rd_taiso.html)

お問い合わせ

洛和メディカルスポーツ  
京都丸太町  
☎ 075(802)9030

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



⊕ 両腕をぐっーとそらせる



A

両手を上げて、バンザイをします。

バンザ〜イ!



B

矢印の方向に動かします。

ぐ〜っ

両手バンザイ腕後引き

目安  
10~15回  
×  
2~3セット



⚠ 肘を曲げずに肩をすくめない。

Check

⚠ 腰を反らさない。

Check

肩が痛い場合は、上がる範囲で無理なく行いましょう。

⊕ 顔をひねってしっかり伸ばす

A 肘を曲げずに、腕を横に伸ばします。

A

B 反対側の腕で、下から支えましょう。

B



ぎゅっ

C 余裕があれば、顔を反対側に向けましょう。

C

※肩が痛い方は、腕の高さは低めで大丈夫です

後ろ側



ぐるっ

目安

10~15回  
×  
2~3セット

Let's Try!

いすに座ってもできますよ!



カラダに⊕プラス  
体操お兄さんの  
らくらく運動



第3回

お手軽トレーニング  
肩こりスッキリ!

今回は、血行をよくし肩こりを解消する運動を、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!

今回の体操お兄さん



洛和メディカル  
スポーツ京都丸太町  
健康運動指導士  
おきづか よしのり  
起塚 美典



▲毎月第2木曜日にはヴィーガンズコーンを販売。有機小麦で作られる天然酵母パンは毎週木曜日に販売しています。



▲店長の谷口ゆかりさん

洛和会東寺南病院のほど近くに、かわいらしい八百屋さんを発見しました。その名も「小さな八百屋」坂ノ途中soil」。店内には農薬・化学肥料を使わずに育てられた季節の野菜を中心に、無添加食品やオーガニック製品などが並びます。関西を中心に約200軒の農家さんと提携し、近隣の農家さんへはスタッフが直接回り、採れたての野菜を仕入

れているのだとか。自慢の野菜は定期宅配としてご家庭や飲食店にも納品されているそうです。一つ一つにこだわりを持った商品には、小さな案内や説明書きが添えられていて、生産者さんとお店の思いが伝わってきます。来られるお客さんは常連の方が多く、店内では旬野菜のおいしい食べ方など、いろいろなお話が弾みます。

「持続可能な農業」を応援する  
小さな八百屋  
坂ノ途中soil

小さな八百屋 坂ノ途中soil  
〒601-8437  
京都市南区西九条比永城町118-2  
☎ 070 (5347) 0831  
営業時間：午前11時30分～午後6時  
定休日：日・火曜日、第2月曜日、お盆、年末年始  
<https://www.on-the-slope.com>



「通常の流通には乗らないような珍しい野菜が並ぶのも当店の特徴です。亀岡にある自社農園では農業体験もできますよ」と店長の谷口ゆかりさん。  
毎日の生活に有機食材を取り入れて、健康づくりにぜひ役立てたいですね。  
(アールプランニング 持田)



# まちのお医者さん

京都  
山科



## 「晴れやかに生きる支援を」 木下晴生胃腸科診療所

胃腸科 肛門科 内科  
doctor 木下 晴生 院長

少しの体調の変化など総合的に診てもらえることができる「かかりつけ医」。このコーナーでは、あなたの「かかりつけ医」になっていただけるまちの先生を紹介します。



▶2階が入口になります。三条通りに面した階段からお上がりください。

胃がん、大腸がんは早期に発見して治療すれば治る可能性が高い病気です。早期発見のために、胃腸の軽い痛みや違和感などがあれば早めに胃カメラ、大腸検査を受けることが大切です。これからは消化器がんの早期発見に努め、患者さん一人一人に寄り添い、不安を取り除ける診療を続けていきます。

### 患者さんには最期まで自分らしく

胃がん、胆嚢がんなど自覚症状がでてから受診しても手遅れながんは患者さんへの告知やご家族への説明が正しいのか、判断に悩むところです。告知は患者さんの余生を左右します。伝え方、伝わり方には常に気を配り、患者さんが生き生きと過ごせるようサポートし続けたいと考えています。

### 胃がん、大腸がんは早期発見が重要です



information

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00~12:00	○	○	○	×	○
午後	16:00~18:00	○	○	○	×	×

休診：木・日曜日、土曜日の午後、祝日

〒607-8089 京都市山科区竹鼻ノ口町21-5  
☎ 075(501)7580  
JR東海道線・地下鉄東西線「山科駅」、  
京阪京津線「京阪山科駅」から徒歩約8分  
駐車場あり

当院の特徴  
胃・大腸の内視鏡検査などを中心に、胃腸科・肛門科・内科の診療を行っています。  
病院1階に駐車場を備えており、ますので、お車でもお越しいただけます。





rakuwa's News  
7月号  
洛和会ヘルスケアシステムからのお知らせ



体験してチェック！  
看護の日イベント

洛和会音羽病院では5月8日・9日の2日間、巡回バス乗り場付近で「看護の日」の健康啓発イベントを行いました。「看護の日」とは、近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日に由来するものです。

当日は心電図・酸素飽和度測定や乳がんのセルフチェックなど、体験型のものあり、外来受診を終えた患者さんで賑わいました。

骨粗鬆症の啓発セミナーでは、骨密度を気にされている方が多く、「これを聞きたかったんや」と興味をもって参加いただきました。

(アールプランニング 松岡)



洛和会丸太町病院×地域の救急隊  
症例検討会を実施

洛和会丸太町病院で6月15日、救急隊との症例検討会が開催されました。参加された中京・上京・右京消防署の救急隊員20人を含む、総勢30人が集まり、過去最も参加者数が多い盛会となりました。「低血糖傷病者の搬送症例」「入浴中の意識障害搬送症例」といった身近なテーマで救急搬送時から病院での治療経過などについて意見交換が行われました。また、同院の心臓内科医師からは心肺停止症例の市民による迅速な救命措置の重要性について発表されました。

今回の症例検討会を通して、病院、救急隊双方で蓄積した経験をお互いに共有することができ、救急搬送の受け入れに対する両者の連携をさらに深めることができました。

(アールプランニング 宮田)



RAKUWA's Art

天才アート  
障がいのある人がつくる純朴で独創的な芸術をいいます。一人一人の心のなかから生まれる作品は、見る人の気持ちをやさしく癒やしてくれます。  
《天才アート KYOTO》のアトリエでは、今日も天才アート作品が次々と制作されており、その一部の複製画を当院で展示しています。

- 作者 上田 彩さん
- タイトル ピクニック
- 展示場所 洛和会音羽病院 ICU/CCU 前の廊下
- コメント たくさんのお花とスイーツに囲まれたピクニック。「花より団子」ではなく、両方欲張れるぜいたくなピクニックです。カラフルな色彩は、一目ただけでワクワク感が伝わってきます。



当会とNPO法人障害者芸術推進研究機構《天才アート KYOTO》とのコラボレーションで当院に展示しております天才アート作品をご紹介します。

らくわ  
アート探訪!



一球入魂！看護師が見守る中  
洛和会音羽病院杯  
ゲートボール大会開催

洛和会音羽病院杯ゲートボール大会が今年も6月13日に山科中央公園(京都市山科区)で開催されました。当日は幸運にも梅雨の晴れ間となりました。例年通り、地元のゲートボールチームにご参加いただき、洛和会音羽病院からも看護師が駆けつけ医療面でサポート。過ごしやすい気候とは対照的に熱戦が繰り広げられました。

(アールプランニング 城倉)





洛和会ヘルスケアシステムでは健康に関する講座を数多く開催しています。ぜひお越しください。



洛和会音羽病院 リハビリテーション公開講座	
関節からのSOS聞こえませんか？	
日	7月28日(土) 午後2時～3時
回	20人程度
場	洛和会音羽病院 D棟地下1階 会議室3・4
問	洛和会音羽病院 リハビリテーション部
☎	075(593)4111(代)

リハビリテーション

気になる講座はぜひ、参加してみよう！

フリースペース“絆” at おおつか	ランチタイム講座
◎熱中症にご用心／◎音楽	教えてドクター！！パート2 ～認知症をブッ飛ばそう！！～
日 7月22日(日) 午後2時～	スタジオメニューも体験いただけます
講 管理栄養士／音楽療法士	日 7月20日(金) 正午～午後0時30分
場 洛和会音羽リハビリテーション病院 ロビー	担 医師 持持ち物／筆記用具・上履き 回 30人
問 ①山科区地域福祉推進委員会事務局	場 洛和メディカスポーツ京都丸太町
②大塚学区社会福祉協議会	問 洛和メディカスポーツ京都丸太町
③洛和会音羽リハビリテーション病院	☎ 075(802)9030
☎ ①075(593)1294 ②075(501)2498	
③075(581)6221(代)	

医療＋運動

Questionnaire & Present

<ご回答者の方について> (必須)

性別と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「脳の病気？脳卒中から認知症まで 洛和会音羽病院 神経内科」
- ( ) 注目！病院のシゴト 顔の見える“病棟”管理栄養士
- ( ) らくわびと
- ( ) 介護のあんなときこんなとき
- ( ) あなたの自宅にも伺います！洛和会訪問看護ステーション
- ( ) カラダにプラス+ 体操お兄さんのらくらく運動
- ( ) 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(7月号 洛和ヘルスケアシステムからのお知らせ)
- ( ) イベント情報(7月のイベントのお知らせ)

<「月刊おとまるくん」について> (必須)

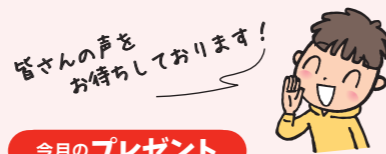
- 「月刊おとまるくん」をどこで取りましたか？ ( )
- 文字の大きさや文章の量、色合いは見やすかったですか？ ( )
- どのようなテーマや記事に興味がありますか？ ( )

プレゼント発送先

氏名 \_\_\_\_\_

住所 〒 \_\_\_\_\_

はがきに貼ってご使用いただけます



今月のプレゼント

洛和メディカスポーツ京都丸太町  
入会金無料券



洛和メディカ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！

毎月5人に当たる

アンケートに答えて  
当会関連グッズを  
プレゼント！

広報誌「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。



応募方法 | はがき、FAX、ホームページ(フォーム)  
締め切り | 7月31日(火) ※当日消印有効

〒607-8113 京都市山科区小山北溝町 33-1  
当会関連グッズプレゼント係(オールプランニング)宛て  
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。



スマートフォンはこちら

洛和会音羽病院 糖尿病教室	
糖尿病患者食事会	
日	7月13日(金) 午前11時30分～午後0時30分
※	一部負担金あり:食事代650円
◎中性脂肪やコレステロールに関わるくすり ◎誰でもできる簡単ヨガ ～初級編～	
日	7月13日(金) 午後1時30分～2時30分
担	薬剤師／理学療法士
◎糖尿病と腎臓の病気 ◎糖尿病と高血圧 ～食塩を減らす～	
日	7月24日(火) 午後1時30分～2時30分
担	医師／管理栄養士
場	洛和会音羽病院 D棟1階 会議室
問	洛和会音羽病院 栄養管理室 ☎ 075(593)6085
洛和会丸太町病院 糖尿病教室	
内臓脂肪のあれこれ	
日	7月17日(火) 午後2時30分～3時15分 担 医師
※	申込締切 7月14日(土)
場	洛和会丸太町病院 5階カンファレンスルーム
問	洛和会丸太町病院 栄養管理室
☎	075(801)0351(代)

糖尿病教室

要申し込み

がん患者・家族の会「ほっこり」	
がん治療のリハビリテーション ～自分のできる体力づくり&リラクゼーションのヒント～	
日	7月21日(土) 午後2時～3時30分
講	理学療法士
場	洛和会音羽病院 D棟1階 会議室1・2
問	洛和会音羽病院 がん相談センター
☎	075(593)4175(直通)

がん関連

※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。  
特別に記載のな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。

日 = 日時 講 = 講師 担 = 担当 場 = 場所 問 = お問い合わせ FAX = ファックス ☎ = 電話番号 HP = ホームページ 持 = 持ち物

らくわ健康教室	
【介護版】聞いて納得！～認知症のお話と予防！～	
洛和ホームライフ音羽の施設見学会も同時開催	
介護相談会開催	日 7月4日(水) 【健康教室】午後3時30分～4時30分 【体操教室】午後4時30分～5時 参加費:500円 (介護相談会:午後3時～5時)
講	【健康教室】介護福祉士 【体操教室】健康運動指導士
場	洛和ホームライフ音羽
自宅に薬が余っていませんか？ ～聞いてください薬と薬剤師の活用法～	
日	7月11日(水) 午後2時～3時 講 薬剤師
場	アスニー山科
白内障について	
日	7月25日(水) 午後2時～3時
講	医師 場 アスニー山科
らくわ健康教室事務局 オールプランニング お申し込み ☎ 075(501)4583	
①郵便番号 ②ご住所 ③お名前(フリガナ) ④年齢 ⑤性別 ⑥電話番号 ⑦参加希望日を明記のうえ、FAXでお送りください。 HP <a href="http://www.rakuwa.or.jp/kenkoevent/rkk.html">http://www.rakuwa.or.jp/kenkoevent/rkk.html</a> ☎ 075(594)8488	

健康教室

お申し込みはこちら

洛和会音羽病院 心臓病教室	
心臓と運動	
日	7月3日(火) 午後1時～2時 担 理学療法士
自分のできる体調管理	
日	7月10日(火) 午後1時～2時 担 看護師
心臓のおはなし   心臓とおくすり	
日	7月17日(火) 午後1時～2時 担 医師・薬剤師
心臓とお食事	
日	7月31日(火) 午後1時～2時 担 管理栄養士
場	洛和会音羽病院 D棟1階 会議室
問	洛和会音羽病院 栄養管理室 ☎ 075(593)6085

心臓病教室

7月のイベントのお知らせ

# 脳トレ

レッツ!

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？

脳トレは認知症予防から  
見ても大切です

洛和会音羽病院では、「音羽筋トレ・脳トレ  
教室」を毎週水曜日に開催しています。  
詳しくは、5ページをご覧ください。



今月は計算問題です！ 次の計算式を解いて□に答えてみましょう。



①  $20 + 18 - 2 + 7 =$  □



②  $35 - 5 + 7 - 7 =$  □

③  $8 \times 6 - 8 + 60 =$  □

④  $9 \times 4 - 5 + 25 =$  □

⑤  $75 + 43 - 33 + 15 =$  □

⑥  $6 \times 5 + 4 + 52 - 9 =$  □

⑦  $18 + 14 + 4 - 5 + 39 =$  □

⑧  $22 + 44 + 34 + 5 - 10 + 37 - 34 =$  □



足し算・引き算に加えて掛け算が混ざっているものもあるから注意してね！



③ 100  
① 43  
② 30  
④ 77  
⑦ 70  
⑤ 98  
⑧ 100  
答え：

