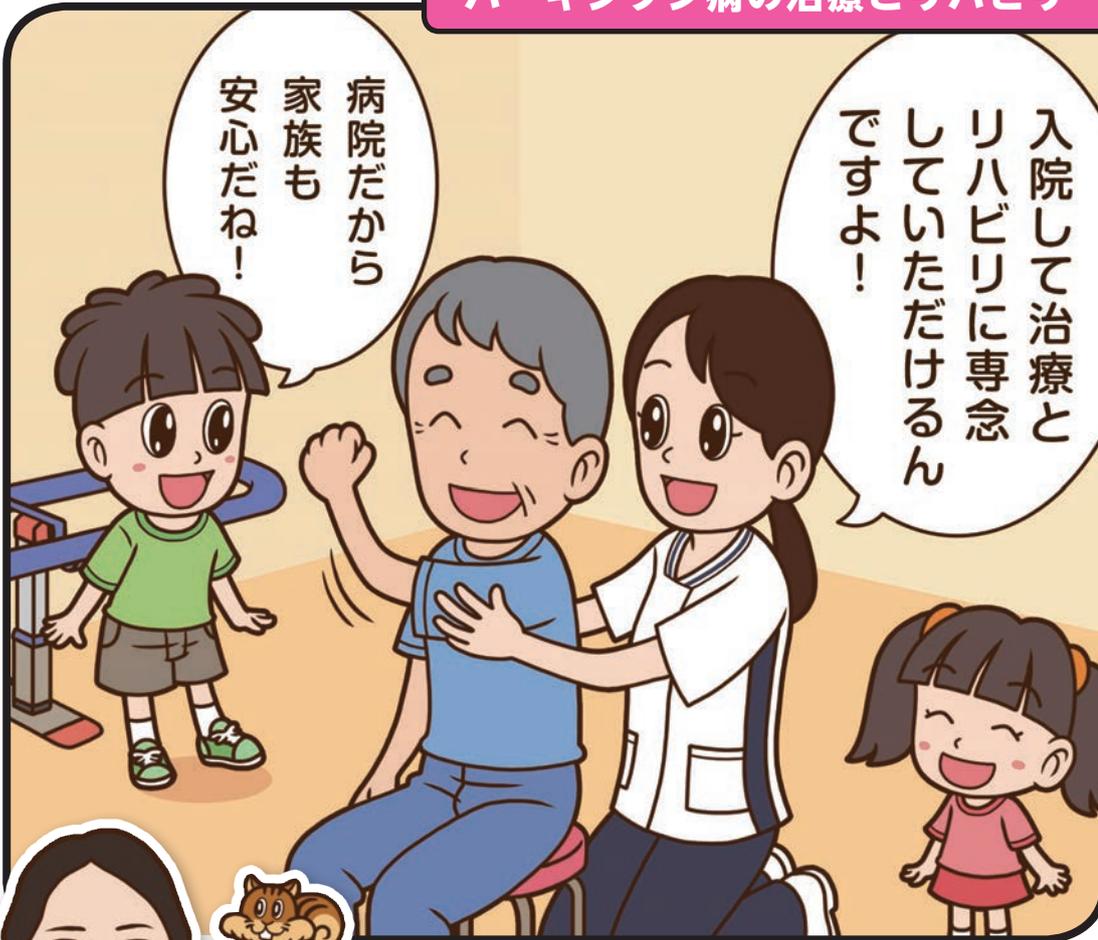




入院して治療と
リハビリに専念
していただけるん
ですよ！

病院だから
家族も
安心だね！



特集

パーキンソン病による
手足のこわばりの
治療、リハビリに対応

2018

9
月号

もしかして私、あの人
「認知症かも？」と思ったらまず相談 p06

カラダに+プラス体操お姉さんの
らくらく運動 やわらかく頭と体の体操 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



パーキンソン病による 手足のこわばりの 治療、リハビリに対応

洛和会音羽リハビリテーション病院
たかだ
神経内科 医員 高田こずえ



動きにくくなる パーキンソン病

震えや筋固縮、転びやすいなどの運動に関する症状があり、多くの方は50歳以上で起こる病気です。ほとんどの場合、特別な原因はありません。脳の黒質ドパミン神経細胞が減少することによって、体が動きにくくなり、震えが起こりやすくなります。

治療の基本は薬物療法です。パーキンソン病の治療薬とそれ以外の薬を併用するときには、飲み合わせに注意することも大切です。服薬する全ての薬を、医師や薬剤師が確認いたします。



▲ 神経内科 医員 高田こずえ先生

一時入院でリハビリ

当院では、患者さんのご家族に休んでいたことを目的としたレスパイト入院を受け入れています。特にパーキンソン病患者さんにはレスパイト入院期間に合わせてリハビリを受けていただけるように、体制を整えておりますので、ぜひご相談ください。
(リハビリ内容の詳細は次ページをご覧ください)

リハビリを兼ねた 「はびりすダンス」

認知・精神機能に対するリハビリの一環として、病棟のスペースを使って看護師、音楽療法士が患者さんと一緒に「はびりすダンス(パーキンソン病向けダンス)」を踊っています。山科周辺をイメージした親しみやすい歌詞に動きやすいスローテンポの音楽を合わせた、大きく全身を使う動きと微細な動きを織り交ぜた当院のオリジナルダンスです。



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

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
 京都市山科区小山镇守町29-1
 TEL 075 (594) 8010(代)



洛和会音羽リハビリテーション病院
 京都市山科区小山西北満町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内A/B棟総合受付までご連絡ください。

絵馬 1枚 100円



1回60分、週4回×4週間のプログラム

リハビリ効果を持続するためには継続した自主トレーニングも必要です。



パーキンソン病の人は、日常生活での動作が小さくなる傾向があります。体を大きく動かすことを意識し、繰り返しトレーニングすることで、正常に近い動作の獲得を目指します。

トレーニング内容
 体を大きく使うストレッチを中心にした基本運動プログラム、日常生活動作を練習課題にした課題動作と自主トレーニングで構成されます。

**「LSVT® BIG」
 動作が小さくなったと感じた方へ**

前半30分は基本的な発声練習を行い、後半30分は日常会話の音声の改善のため、段階的に短い単語から長い文章の発声練習を行います。

トレーニング内容

パーキンソン病の人は、会話する声が小さくなる傾向があります。意識的に大きな声を出すトレーニングを行い、声を大きく出す習慣をつけ、日常会話の改善を目指します。

**「LSVT® LOUD」
 声が小さくなったと感じた方へ**



・お問い合わせ・

**洛和会音羽リハビリテーション病院
 地域連携課**

☎ 075(581)6868 (直通)

(月～土曜日 午前8時30分～午後5時15分)
 FAX 075 (581) 6110

<http://www.rakuwa.or.jp/otowareha/shinryoka/shinkei/>

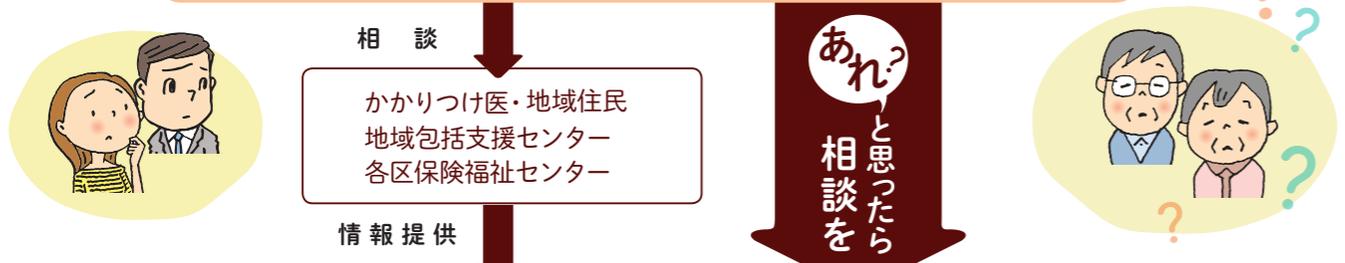


**パーキンソン病患者さんに対する
 リハビリプログラム
 「LSVT® LOUD & BIG」**

資格認定された言語聴覚士・理学療法士・作業療法士が1対1で指導します。



認知症が疑われる方・認知症の方およびご家族



Q2. 費用はかかりますか?
この事業にかかる相談は**無料**です。
※ただし、支援の過程で、医療機関を受診されたり、介護保険サービスを利用されたりする場合は、その費用がかかります。



Q1. この事業の対象は?
京都市に在住の、在宅で生活されている**40歳以上**の方で、**認知症が疑われる人**もしくは**認知症の方**です。
※窓口がお住まいのエリアによって異なります。詳しくはお住まいの地方自治体へお問い合わせください。

訪問・チーム会議へ
医療・介護の専門家をご相談者のケースについて話し合います。

認知症になっても
住み慣れた
地域で生活を!

適切な医療・介護サービスへ
お住まいの地域のかかりつけ医や地域包括支援センターなどをご紹介します。
サービス開始後も、経過観察

洛和会音羽リハビリテーション病院が山科区エリアの**窓口**に

当会が「京都市認知症初期集中支援事業」を受託し、山科区エリアの認知症初期集中支援チームの窓口を洛和会音羽リハビリテーション病院内に設置しました。

お問い合わせ
京都市山科区認知症初期集中支援チーム 窓口
(洛和会音羽リハビリテーション病院内)
☎ 075 (582) 5535 (直通)
(月～金曜日 午前9時～午後5時) ※祝日・年末年始は除く

まずは**ご相談を!**
認知症初期集中支援チームにご連絡ください。

京都市山科区認知症初期集中支援チーム
精神保健福祉士 木下茂さん



事例

70歳女性

「同じ年の夫が
このごろ、よく探し物をしてしています。
何度も財布を外出先に
忘れてきて、とても困っています。
これってもしかして**認知症**?
それともただの**物忘れ**?
介護サービスも受けておらず、
どこに相談していいかわかりません。」



このたび、ご自宅(山科エリア)にお住まいの認知症が疑われる方、
もしくは認知症の方への相談窓口が洛和会音羽リハビリテーション病院内にできました。

もしかして
私、あの**認知症**
かも?
と思ったら
まずは**相談**



介護

「介護のことってどこ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♪

洛和会医療介護サービスセンター音羽病院
(居宅介護支援事業所)
洛和会音羽病院 編

医療介護サービスセンターとは…

医療、介護のなんでも相談窓口です。
ケアマネジャーが利用者さんのできること、できないことなどをお伺いし、必要な介護サービスを提案します。介護保険の要介護認定代行申請も可能です。



Q. 65歳の母が思いがけず入院することに なりました。退院後、元の生活ができるか不安です…。



A. 退院後の生活をサポートします!

入院中は病院の相談員が退院後の生活や介護保険の申請などについてお話を伺います。私たちは入院中の状況などを相談員と情報共有し、連携して退院後の生活を支援します。
在宅で安心して生活していただくために、病院の相談員や体の状態をよく知るリハビリ担当の専門職員とともに、退院後の生活を見据えた生活環境を確認し、家屋評価にも伺います。



洛和会医療介護サービスセンター音羽病院のスタッフ

退院までに介護保険の申請が間に合わないときは…

介護保険の認定結果が出るまでには、申請後約1カ月かかります。やむを得ない場合、結果が出るまでの間、暫定的に介護保険のサービスを利用することが可能です。ただし、申請の結果、非該当となった場合や要介護度以上に介護サービスを利用することができません。
※認定結果の通知は訪問調査やかかりつけ医の主治医意見書の作成が遅れると、1カ月以上かかることもあります。

ケアマネジャーが相談にのります!



洛和会医療介護サービスセンター音羽病院 佐野 美波

8月から 介護保険の自己負担額が一部変わります

本年8月から介護保険法の改正により、世代内・世代間の負担の公平、負担能力に応じた負担を求める観点から、一定の所得がある方の負担額が3割に引き上げられます。負担額は介護保険負担割合証の利用者負担の割合をご確認ください。

洛和会医療介護サービスセンター音羽病院 (居宅介護支援事業所洛和会音羽病院)

〒607-8062 京都市山科区音羽珍事町2
☎075(593)0730
<http://www.rakuwa.or.jp/kaigo/sc/>

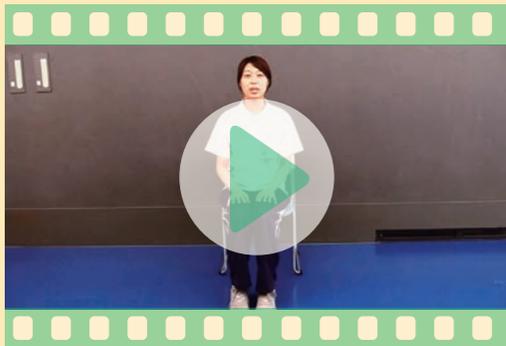


介護施設の入居に関するご相談・見学の申し込みは下記にご連絡ください

洛和会入居相談センター
☎0120(045)507

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

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/>



+ 指を動かして脳に刺激!

(左右の手で親指小指をばらばらに交互に繰り返して10回)
交互に繰り返して10回



右手は親指、左手は小指

A

指脳トレ



右手は小指、左手は親指

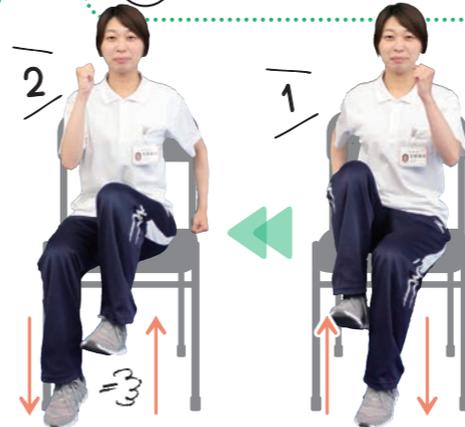
B

目安
10まで
数えよう

間違えても
OK!!

やってみることが
脳の活性につながります!!

+ 数を数えながら運動して脳を活性化!



いすに座って、声に出して数えながら、
足踏みを30回しましょう。

A

足踏み手拍子



3と3の倍数で
手をたたいてください。

B

目安
30まで
数えよう

23,24...
ぱちぱち

少し難しく!!
応用編



足の動きを
変えてみましょう
片足ずつ開く→閉く
↓閉じる→閉じるの
繰り返しです。
手拍子は同じく3と3の
倍数の時にを行います。

Let's
Try!

カラダに**+**プラス
体操お姉さんの
らくらく運動



やわらかく

頭と体の体操

第4回

今回は、認知症予防にもつながる脳トレ運動を、
健康運動指導士がご紹介!
頭を使いながら、脳を体もますます元気に!



洛和メディカル
スポーツ京都丸太町
健康運動指導士
とうじ まゆ
田路 真由





こだわり抜いて
作られた
看板商品の
塩パン



セイジツペーカレー
〒607-8035 京都市山科区四ノ宮神田町19番地 ヴィラ大成
TEL/FAX 075(748)7300
営業時間:午前9時~午後8時 定休日:水曜日

まだまだ暑さが続く9月に
入りました。蒸し暑い日には、
塩分補給が必要です。そこで、
今回ご紹介する塩とバターの
風味が絶品の塩パンはいかが
でしょうか。今回はJR山科駅か
ら洛和会音羽病院へ向かう途
中、三条通り南側沿いにある黄
色い旗が目印の『セイジツペー
カーリー』さんをご紹介。「お店の
イチオシは何と言っても塩パン
です」と語るマネージャーの

前原喬さん。横浜でパン作りの
基本を学んだ後に、昨年8月に
お店をオープンされました。
塩パン完成までの半年間は
前原さんとアルバイトのスタッ
フさんとでパン作りには欠か
せない発酵作業と温度調整を
何度も試行錯誤されたそうで
す。生地によって理想の発酵具
合と温度があり、納得できる焼
き上がりと風味にたどり着く
までに約100通りのパンを

焼き比べ、ようやくお店の看板
商品を作り上げられました。
原材料の小麦粉は国産にこ
だわり、お店の名前の通り「つそ
偽りのない誠実な気持ちで」を
モットーに日々愛情を込めてた
くさんのパンを作られています。
パンがたくさん店頭に並ぶ時間
帯は午前11時ごろ。おいしい塩
パンを食べて、まだまだ蒸し暑
い日々を乗り切りましょう。
▲アールプランニング小森

セイジツペーカーリー

誠実に、愛情を込めておいしいパンを届けます!



おとまるくん読者特典 お会計時、「おとまるくんを見た!」とお伝えください。総額の10% OFF(有効期間 9/1~9/30)

まちのお医者さん

少し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「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。

京都
山科区

地域の方の健康のために/ こおり内科医院

内科 消化器科

doctor 郡 靖裕 院長



◀食道・胃・十二指腸の検査には鼻から入れる経鼻内視鏡で受けていただけます。

消化器を含む内科全般を診ます
病院に勤めていたときは消化器内科で内視鏡を使った検査・治療を行っていました。当院でも最新鋭の内視鏡で消化器(食道・胃・十二指腸・大腸など)の病気を検査し、早期発見や早期治療に対応しています。加えて、幅広い内科の病気や糖尿病などの生活習慣病も診ています。
優しく丁寧がモットー
丁寧の説明することを心掛けておりますので、問診にも自然と時間が掛かります。体調不良の場合やその兆候を感じられるときは、迷わずに来院してください。地域の方の健康を維持する「入り口」として考えておりますので、お気軽にご相談ください。

MAP

information

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:30	○	○	○	○	○	○
午後 17:00~19:00	○	×	○	×	○	×

休診:火・木・土曜日の午後、日曜日、祝日
〒607-8414 京都市山科区御陵中内町38-19 (京都薬科大学 向かい側)
☎ 075(581)5426
JR東海道線・地下鉄東西線「山科駅」から徒歩約15分
京阪京津線「京阪山科駅」から徒歩約15分
京阪京津線「御陵駅」から徒歩約10分

- 当院の特徴**
- 糖尿病などの生活習慣病も診療しています。
 - 胃の内視鏡検査では鼻から入れる経鼻内視鏡もお選びいただけます。
 - 大腸の内視鏡検査では拡大機能のついた内視鏡を使用し、細かな病変の発見に威力を発揮します。
 - 日帰りの大腸ポリプ切除手術にも対応しています。



新入医師紹介

8月1日着任 --- 洛和会丸太町病院



よしかわ れいな
吉川 玲奈

地域の皆さんの健康維持と疾病予防に貢献できればと思います。

所属/役職: 救急・総合診療科/医員
専門分野: 感染症内科
資格認定: 日本内科学会認定内科医



きしもと たくま
岸本 拓磨

腹部疾患の治療(主に手術)を専門としています。患者さんのお役に立てれば幸いです。

所属/役職: 消化器センター外科/医員
専門認定/資格: 日本外科学会外科専門医
日本消化器病学会専門医
日本消化器外科学会消化器外科専門医
消化器がん外科治療認定医 乳腺治療認定医

8月1日着任 --- 洛和会音羽病院



すずき げんいちろう
鈴木 玄一郎

整形外科を担当いたします。困ったことがありましたらご相談いただけると嬉しいです。

所属/役職: 整形外科/医長
専門分野: 整形外科一般、脊椎外科、関節リウマチ、リハビリテーション
専門認定/資格: 日本整形外科学会整形外科専門医
日本リウマチ学会リウマチ専門医
義肢装具等適合判定医師、医学博士



今年も募集します！ らくわ川柳大賞

本年も地域の方に当会への親近感を深めていただくため、洛和メディカルフェスティバルを10月20日～10月28日で開催します。少しでも多くの方に参加していただきたいという思いから、昨年に引き続き、「らくわ川柳大賞」の募集を行います。テーマは「気持ち伝える Face to Face」です。ふるって応募ください。

- 金賞……………2万円分×1人
 - 銀賞……………1万円分×1人
 - 銅賞……………5千円分×2人
 - ユーモア賞…1万円分×1人
- (右記金額分の商品券を贈呈いたします)

▼ 募集期間

9月1日(土)～10月28日(日)

▼ 応募方法

専用ホームページから応募ください。
洛和メディカルフェスティバルの各会場でもご応募できます。
<https://www.rakuwa.or.jp/senyu/>

詳しくはホームページをご覧ください

<http://www.rakuwa.or.jp/mfes2018/>
洛和メディカルフェスティバル事務局(アールプランニング)
TEL 5(5664)8488

rakuwa's News

9月号
洛和会ヘルスケアシステムからのお知らせ



8月20日着任 --- 洛和会音羽病院



ふたがわ みや
二川 美弥

親切、丁寧な診療を心掛けて頑張ります。

所属/役職: 歯科麻酔科/医員
専門分野: 歯科麻酔
専門認定/資格: 日本歯科麻酔学会認定医

9月1日着任 --- 洛和会音羽病院



いけだ まさひろ
池田 正浩

手術をお受けになる際には安心していただけるよう最善を尽くします。

所属/役職: 麻酔科/副部長
専門分野: 手術麻酔、ペインクリニック
専門認定/資格: 日本麻酔科学会専門医



おおむら しゅうじ
大村 修士

アレルギー性鼻炎など、耳鼻のどで困りであればお気軽にご相談ください。

所属/役職: 耳鼻咽喉科・頭頸部外科/医員



洛和会音羽病院の 車両通行ルートが一部変更

新棟建設工事のため、本年10月(予定)から一般車両の洛和会音羽病院 外来棟での乗降車および巡回バスの通行ルート(工事期間中限定)が左図のとおり変更になります。

変更後は外来棟西側の入り口から進入(現状と同じ)していただき、出口は洛和会京都厚生学校の東側から抜けていただくこととなります。運転者はもちろん、構内の歩行者も十分に注意していただき、事故などがないように心掛けていただきますようお願いいたします。ルート変更に伴い、巡回バスの運行時刻に多少の遅れがでることが考えられますので、ご留意ください。

もう一つの変更点として、患者さん用駐輪場が2カ所から1カ所になりますので、自転車でお越しの方はお気を付けてください。
ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力のほど、ひよろしくお願いたします。

洛和会音羽病院
経営管理部 主席課長
仙波 拓朗



フリースペース“絆” at おおつか

◎手洗い～感染対策～ / ◎音楽

日 9月23日(日) 午後2時～ 講 薬剤師

場 洛和会音羽リハビリテーション病院 ロビー

問 ①山科区地域福祉推進委員会事務局
②大塚学区社会福祉協議会
③洛和会音羽リハビリテーション病院

☎ ①075(593)1294 ②075(501)2498
③075(581)6221(代)

ランチタイム講座

無料でスタジオメニュー体験付き

みんなで楽しく筋トレ・脳トレしましょう!
～最近話題のコグニサイズをしよう(^o^)/～

日 9月28日(金) 正午～午後0時30分

担 健康運動指導士 持 筆記用具・室内履き 定 30人

場 問 洛和メディカルスポーツ京都丸太町
☎ 075(802)9030



医療 + 運動



気になる講座はぜひ、参加してみよう!

日 = 日時 講 = 講師 担 = 担当 場 = 場所
問 = お問い合わせ FAX = ファクス ☎ = 電話番号
HP = ホームページ 定 = 定員 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。

過去の講演はこちら

らくわ健康教室

【介護版】気持ちよく快適に過ごす
～排泄トラブル改善のためにできること～

日 9月12日(水) 午後2時～3時

講 理学療法士 場 アスニー山科

病気? 検査? 手術? 不安...

日 9月26日(水) 午後2時～3時

講 医師 場 アスニー山科

▼ファクスかホームページからお申し込みください▼

問 らくわ健康教室事務局 アールプランニング
FAX 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 <http://www.rakuwa.or.jp/kenkoevent/rkk.html> ☎ 075(594)8488

「らくわ健康教室」が「KBS京都」のラジオ放送で聞けます!

らくわ健康教室 ラジオ版

血管内治療で、慢性疼痛が治せるの?

日 9月7日(金) 午前9時23分～28分 講 医師

おわりよければ、すべてよし
～アドバンス・ケア・プランニング・ACPの勧め～

日 9月21日(金) 午前9時23分～28分 講 医師

放送局 KBS京都Radio (AM 1143KHz / FM 94.9MHz)
番組名 笑福亭晃瓶のほっかほかラジオ
(午前6時30分～10時)

問 らくわ健康教室事務局 アールプランニング
☎ 075(594)8488



健康教室

洛和会音羽病院 糖尿病教室

糖尿病患者食事会

日 9月14日(金) 午前11時30分～午後0時30分
※一部負担金あり:食代650円

◎秋の体力測定会! / ◎糖尿病に関わる検査

日 9月14日(金) 午後1時30分～午後2時30分

担 理学療法士 / 臨床検査技師

◎糖尿病と骨 / ◎し好品について(アルコールやデザート)

日 9月25日(火) 午後1時30分～午後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

要申し込み

洛和会丸太町病院 糖尿病教室

自分で作ろう、運動プログラム
～運動と糖尿病の関係～

日 9月18日(火) 午後2時30分～3時15分 講 理学療法士
※申込締切 9月15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)

洛和会音羽病院リハビリテーション公開講座

この物忘れは認知症?
～症状と簡単な検査をしてみましょう～

日 9月29日(土) 午後1時30分～2時30分 定 20人程度

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 リハビリテーション部
☎ 075(593)4111(代)



糖尿病教室

リハビリテーション

洛和会ヘルスケアシステムでは健康に関する無料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 心臓病教室

心臓と運動

日 9月4日(火) 午後1時～2時 講 理学療法士

自分でできる体調管理

日 9月11日(火) 午後1時～2時 講 看護師

心臓のおはなし・心臓とおくすり

日 9月18日(火) 午後1時～2時 講 医師・薬剤師

心臓とお食事

日 9月25日(火) 午後1時～2時 講 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

がん患者・家族の会「ほっこり」

専門医に聞いてみよう!
がん治療に使われるお薬のはなし

日 9月1日(土) 午後2時～3時30分
講 がん治療認定医

10月のイベント 世界ホスピス緩和ケア週間

緩和ケアってどんなケア? & 音楽のつどい♪

日 10月9日(火) 午後3時30分～4時30分
講 緩和ケアチーム医師・音楽療法士

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)

地域の方どなたでもお気軽にご参加ください



がん関連 + 緩和ケア

9月のイベントのお知らせ

皆さんの声をお待ちしております！

月刊 おとまるくん アンケート



アンケートに
答えて送ってね！

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！

はがきに貼ってご使用いただけます

<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『パーキンソン病による手足のこわばりの治療、リハビリに対応』
- () もしかして私、あの「認知症かも?」と思ったらまず相談
- () 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
- () 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(9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(9月のイベントのお知らせ)
- () おとまるくんアンケート結果

<「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?
()

氏名 _____

住所 〒 _____

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!



今回の
プレゼント

災害時にも使える
「FM & AM ラジオ」
(KBS 京都 Radio さまご提供)



応募方法 | はがき、ファクス、ホームページ(フォーム)
締め切り | 9月30日(日) ※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(アールプランニング)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。
※プレゼント内容に変更する可能性があります。



スマートフォンはこちら

2017年12月号~2018年6月号 対象

月刊 おとまるくん

アンケート

結果



人気コーナーランキング

1 特集記事(医療関連)

- 2 カラダにプラス+管理栄養士のしあわせレシピ
- 4 まちのお医者さん

- 3 介護のあんなときこんなとき
- 5 いこかあの町あのお店



読者の
気になる
聞きたいが
紙面に!

2017年12月号から2018年6月号までを対象に「アンケートに答えて当会関連グッズをプレゼント!」にお寄せいただきましたアンケートを集計しました。なかでもアンケートのご意見から、実際に企画に至ったものをご紹介します。

興味のあるテーマ(一部)

- 検査・予防
- 肩こりを和らげる方法
- サルコペニア(※)対策
※加齢や疾患により筋肉量が減少することで、全身の筋力低下および身体機能の低下が起こること
- 介護用具の使い方 ● 介護に関する相談先

実現した企画

- すい臓がんの特化した簡単リスク検査「PanaSee™」(2018年6月号)
- カラダにプラス+体操お兄さん・お姉さんのらくらく運動(2018年3月号~)
- 教えて!達人 <介護相談と介護用具のご紹介>(2018年6月号)

月間おとまるくんでは今後も読者アンケートを企画の参考とさせていただきます、読者に楽しんでもらえる広報誌を目指して情報発信を行ってまいります。(おとまるくん編集部)

引き続きアンケートを実施しておりますので、ぜひご協力ください。

もう一度記事を見たいという方はホームページのバックナンバーをチェック!

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

スマートフォンはこちら



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？

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



今月は四字熟語クイズ!

□□にあてはまる漢字を下のア～オの中から選びましょう。

①

かい	とう	□	□
----	----	---	---



ヒント：もつれた問題や難事件を素早く解決すること。

②

てん	せい	□	□
----	----	---	---



ヒント：物事の最も重要な部分。仕上げるために最後に手を加える重要な部分。

③

が	しん	□	□
---	----	---	---



ヒント：成功するという意思をもって苦勞に耐えること。

④

けい	えい	□	□
----	----	---	---



ヒント：心が正しければ行いも正しいということ。

⑤

□	□	まい	しん
---	---	----	----



ヒント：目標に向かってわき目も振らず勇ましく前進すること。

- (ア) 嘗胆 (イ) 勇往 (ウ) 開眼
 (エ) 乱麻 (オ) 相同

Y 6 K 4 L 6
 4 2 2 2 2 2

