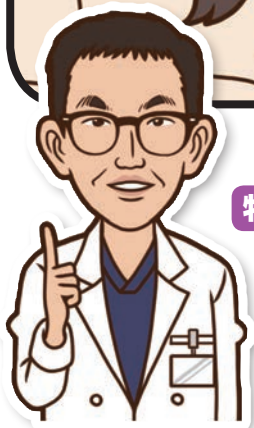


苦痛の少ない内視鏡検査・手術



特集 大腸がん・胃がんの早期発見、早期治療に

苦痛の少ない
内視鏡検査を!

2018
11
月号

がんを知るシリーズ1 早期発見が大切な理由 p06

病院のシゴト
医師の仕事をサポート ドクターエイド 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

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

WEB版「おとまるくん」
もよろしくね!

おとまるくん 検索



大腸がん・胃がんの早期発見、早期治療に

苦痛の少ない 内視鏡 検査を!

洛和会丸太町病院
消化器センター内科 副部長
びとう のぶかつ
尾藤 展克

日本の死亡原因第一位であり、年間30万人以上が亡くなっている「がん」。その中でも上位を占めるのが大腸がんと胃がんです。
検査による早期発見が大切ということは分かっていても、「内視鏡がどうも苦手で…」とためらっている方へ。今までつらかった内視鏡の苦痛を和らげる鎮静下内視鏡検査を試してみませんか。

「無理をして頑張らない」
鎮静下内視鏡検査

早期発見、不安解消
のために

細い管状のカメラを口や肛門から挿入し、大腸や胃などに変わったところがないかを調べることが内視鏡検査です。この検査によって、がんの早期発見および、その後の治療方針を適切に決定することができます。通常の内視鏡検査では多少の苦痛や違和感を伴うことから苦手意識を持たれる方もいらっしゃいますが、希望される方*には鎮痛剤や鎮静剤の投与による浅い鎮静下(意識が少しぼうつとした状態)で行うなど、患者さんに痛みを我慢して頑張っているだけで検査ではなくなってきました。

2015年の人口動態調査(厚生労働省)によると、一生のうち女性は約14人に1人、男性では約11人に1人が大腸がんを診断されています。また、胃がんは初期症状がほぼ見られないこともあり、自覚症状がある場合はかなり進行しているケースがあります。少しでも不安に思うことがあれば、早めに内視鏡検査を受けましょう。がんが発見されなかったとしても、大腸炎や胃炎、胃潰瘍、ポリープなど体の不調理由が明らかになり、受診する大きなメリットとなります。

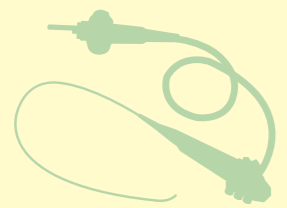
*高齢の方やアレルギー体質の方には処方できない場合もあります。

検診を受け、要精密検査の結果が出た方の割合

大腸がん検診受診者
(問診・便潜血検査)
10,000人中
うち大腸内視鏡検査などの
精密検査が必要だった方
665人

胃がん検診受診者
(問診・胃内視鏡検査または
胃エックス線検査)
10,000人中
精密検査が必要だった方
754人

厚生労働省
「平成27年度 地域保健・健康増進事業報告」より



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
 京都市山科区小湖北清町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棟総合受付までお問い合わせください。

洛和会音羽病院 絵馬 1枚 100円

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



内視鏡でできる手術

がんは胃や大腸の一番内側にある粘膜部分から発生します。そして徐々に中へ入り込み、粘膜下層、固有筋層、漿膜下層へと進行していきます。がん細胞が粘膜内に留まっていれば転移の危険性はなく、内視鏡での切除手術(ESD)が可能です。

検査・治療の流れ (早期がんの場合)

- 体に違和感がある
- 健康診断の結果が気になる
- かかりつけ医から検査を促された (紹介状を持参してください)
- 自覚症状がない 40代以上の方

洛和会丸太町病院 消化器センター 内科の外来を受診

内視鏡検査 (胃カメラや大腸カメラで診断)

※所要時間の目安は胃の検査で5〜10分、大腸の検査で約20分です

検査 (CTなど)

早期がん・進行がんを判断

内科 ← 内視鏡切除 (ESDなど)

外科 ← 開腹手術・腹腔鏡手術など

まずは消化器センターで内視鏡検査を

洛和会丸太町病院 消化器センターでは内科・外科医が緊密に連携し、患者さんの体の状態に合わせた適切な治療を進めています。内科はその窓口的な役割も担っておりますので、まずはご相談ください。

お問い合わせ

洛和会丸太町病院 消化器センター内科
 予約 ☎ 0120(489)244

<http://www.rakuwa.or.jp/maruta/shinryoka/shokaki/>

洛和会音羽病院 消化器内科・消化器内視鏡センター
 ☎ 075(593)4111 (代)

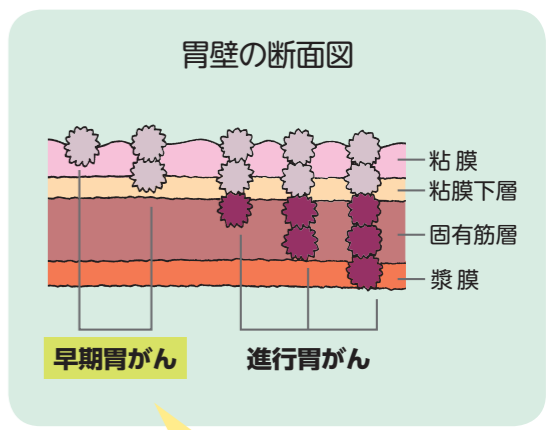
<http://www.rakuwa.or.jp/otowa/shinryoka/shokaki/>

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！
 普段の受診や日ごろの健康管理は まちのお医者さん「かかりつけ医」
 高度な検査・手術・治療・救急・入院などは 洛和会丸太町病院 洛和会音羽病院

内視鏡的粘膜下層剥離術 (ESD)

- マーキング**
内視鏡で患部を見ながら、病変部の周辺に切り取る範囲の目印を付ける。
- 局注**
粘膜下層に薬剤を注入し、病変部を浮かせる。
- 全周切開**
マーキングを取り囲むように、ナイフで病変部周囲の粘膜を切る。
- 剥離**
病変を少しずつ剥ぎ取っていく。
- 切除完了**
全て切除したら表面を止血する。
- 病理検査**
切り取った病変部は病理検査にまわす。



内視鏡での切除手術 (ESD) が可能

がんを知るシリーズ

早期発見が大切な理由

【そもそもがんって何??】

がんは、普通の細胞から発生した異常な細胞の塊で、多くは皮膚や粘膜などの上皮組織にできます。通常であれば免疫細胞によって異常な細胞の増殖を防ぐのですが、**がん細胞は増殖のスピードが早く、抑え切れない**ことがあります。そうして増えたがん細胞が一定の場所に集まって腫瘍を形成し、やがてはリンパや血液の流れに乗って転移し、正常組織の栄養を奪うようになってしまいます。**がんは進行する前に早期発見・早期治療**することが重要なのです。

がんの特徴

- がん細胞は人の正常な新陳代謝の都合を考えず、自律的に勝手に増殖を続け、止まることがない。
- 周囲に染み出るように広がることも、体のあちこちに飛び火し、次から次へと新しいがん組織を作ってしまう。
- がん組織は、ほかの正常組織が摂取しようとする栄養をどんどん奪ってしまい、体が衰弱する。

【がんの三大治療法を知ろう】

2 放射線療法

放射線治療装置リニアックを使用し、放射線腫瘍医・診療放射線技師・放射線治療担当看護師が**連携して治療にあたり**ます。肺がんや食道がん、乳がん、肝臓がんなどの疾患を対象とした外部照射を行います。
※対象患者さんには送迎を行っておりますので、ご相談ください。

1 手術療法

早期のがんや、ある程度進行しているがんでも、**切除可能な状態であれば、手術療法**を行います。最近では、開腹手術のほかに内視鏡を使用した体に負担の少ない手術の割合も増えており、内視鏡的切除術や腹腔鏡手術などを行っています。

3 化学療法

抗がん剤治療のスペシャリストである腫瘍内科医が、患者さんの**希望や人生の目標、ライフスタイルに合った治療**を行います。外来棟には化学療法室も設置されており、安心してゆっくり化学療法を受けていただけます。

免疫療法

オプジーボ(がん免疫治療薬)の登場によって、「免疫療法」が第4の治療法として注目されています。

終末期患者さんへの緩和ケア

緩和ケア内科外来では、がんによる痛みや不安な気持ちを持つ患者さんへの**薬でのケアや、ご家族も対象とした心のケアにより、苦痛を和らげる**ことを目指します。2019年からは看取りにも対応可能な緩和ケア病棟を再稼動する予定です。

がんに関するお悩みはがん相談センターへ

がん相談センターでは、国立がん研究センター「認定がん専門相談員」(がん看護専門看護師、医療ソーシャルワーカー、臨床心理士)が、がんの治療や治療後の療養生活など、**がんに関するご相談にお応え**しています。

国民の**2人に1人**ががんにかかると言われています



お問い合わせ

洛和会音羽病院

※洛和会音羽病院は京都府がん診療推進病院です。

☎ 075(593)4111(代)

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



がんの治療や治療後の療養生活などのご相談

洛和会音羽病院 がん相談センター

☎ 075(593)4175(直通)

月～土曜日 午前8時30分～午後5時 ※祝日を除く

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



注目! + 病院のシゴト

医師の仕事をサポート
ドクターエイド



ドクターエイド
(医師事務作業補助者)とは…

医師が本来の医療行為に専念できるよう、医師の指示のもと事務的作業をサポートする職種です。一般名称は医師事務作業補助者ですが、当会ではドクターエイド(DA)と呼んでいます。

業務① 医療文書作成補助

医療文書と診療情報提供書を代行作成していただきます。医療文書は、診断書や介護主治医意見書などの書類です。診療情報提供書は、他院に対して患者さんの検査・治療内容を報告するお手紙です。どちらの書類も、最終は医師の確認後完成となります。記載内容に不備や修正がないのはもちろん、質を高めることを心掛けています。



▲2人の医師(青)とコミュニケーションをとるドクターエイド(黄緑)

業務② 電子カルテシステム入力

● 予約の代行人力(処方、処置、検査、手術など)
― 疾患に対する必要な検査や治療法など一連の流れが分かり、医学知識を高めることができます。

● カルテの代行記載
〔紹介状・問診票転記、術中記録入力〕

― 医療用語の略語を簡潔かつ明解な文面に修正するなどさまざまな工夫をしています。また、心臓カテーテル治療内容をリアルタイムで記載するなど、その記載範囲は多岐に渡ります。

業務③ 医療の質向上のため
診療に関するデータを整理

診療科カンファレンスに出席し、医師の症例発表を聴講します。手術症例は専用データベースで登録を行います。
手術・治療情報の登録・集計・分析が医療の質向上につながり、患者さんに最善の治療を提供することが出来ます。さらに、医師へ提供する検査データによって、精査が必要な症例の確認や選定が行われ、疾患の早期発見・治療にも貢献しています。

+ ドクターエイドの魅力を聞いてみよう!



ドクターエイドは
チームプレイです!

▲洛和会音羽病院 ドクターエイド



洛和会音羽病院
ドクターエイド課
係長 福田 綾子

洛和会音羽病院では、30人のドクターエイドが在籍しており、20の診療科に配属されています。

患者さんと直接接する職種ではありませんが、データを活用することにより、医師を介して疾患の早期発見・治療に貢献できる仕事です。医師のみならず他職種の方々からも、「ドクターエイドさんがいてくれて助かる!」という声をいただき、これからの医療界に必要な職種だと思います。また、女性職員が多いので、産休・育休へのフォロー体制も整っていると感じています。



洛和会丸太町病院
ドクターエイド課
副係長 小林 亜矢

ドクターエイドは医師との距離が近く、医師と多職種をつないで、治療を円滑に進めるという重要な役割があります。外来での診察中は、常に医師の横にいますので、医療の知識も身に付きます。医師から感謝されることも多く、とてもやりがいのある仕事です。部署内での連携もとれているので、急な休みにも、周りのサポートがあり安心して働いています。



▲洛和会丸太町病院 ドクターエイド

洛和会丸太町病院
〒604-8401 京都市中京区七本松通丸太町上ル
☎ 075(801)0351(代)

洛和会音羽病院
〒607-8062 京都市山科区音羽珍事町2
☎ 075(593)4111(代)

日々の業務のなかで、より良いチーム医療を行い、円滑に業務を進める上で、ドクターエイドの果たす役割は大きく、非常に重要です。チームの欠かせない存在として、感謝しています!!

洛和会音羽病院 心臓内科 副部長 横井 宏和

医師も頼りにしています!



寄席「笑門来福」



洛和ホームライフ北野白梅町
ホーム長 吉田 綾
よしだ あや



立命館大学落語研究会
副所長 明石 理之
あかし まさゆき

洛和ホームライフ北野白梅町で9月2日、立命館大学落語研究会による寄席「笑門来福」を開催しました。団塊世代が75歳以上となる2025年に向けて、地域と高齢者の関係が重要となってくる中、次世代を担う大学生と協力し、世代に関係なく、地域住民みんなで思いっきり笑える場所を当会が運営する高齢者住宅の中に作りました！当日は入居者・地域住民合わせて約40人が参加しました。

入居者さんの声



若いっていいですね。エネルギーをもらいました。演技もすごかったです。本当に湯飲みでお茶を飲んでいるみたいでした。今日は現代落語でしたが、次は古典落語も見てみたいです。

学生の声



お客さんの反応も良くて、自分たちも楽しみなことができました。学生落語は、パワフルさが魅力だと思っていますので、観ている方により元氣になってもうえはと。今日は高齢者の方が多かったのですが、今の方が気付きにくい昔の人の温かさを感じてもらえる演目を披露しました。今後も「地域貢献」として、地域の方に喜んでもらえる機会を作りたいです。

立命館大学落語研究会
設立50年以上の歴史を誇る学生落語サークル。学内で年に4回の公演のほか、京都を中心に大阪・滋賀など関西圏で出張公演も行っている。その公演回数は年150回以上。
@rits_ochi

当会が大学生と取り組む「多世代地域交流」

過去の実績
洛和ホームライフ音羽×京都橘大学谷口ゼミ
施設高齢者向けツーリズム
<http://www.rakuwa.or.jp/kaigo/tourism/report.html>

当日の様子を動画でもご覧ください！
特設ホームページ
http://www.rakuwa.or.jp/kaigo/yose/hl_kitano.html

言語聴覚士による



洛和会丸太町病院
リハビリテーション部
言語聴覚士 主席係長
み た かおり

”笑いの準備体操“

”笑いの準備体操“のメニュー

1. 思い切り笑うための □元・首・肩などの体操
2. 声の発声、みんなまでトライ！
3. 締め呼吸

当日を終えての感想

「笑顔」を作る体操を取り入れました。ただ単純に顔の筋肉を柔軟にするためだけではなく、「笑顔になると楽しい」という感情を大切にしたいと考えました。

「笑いの準備体操」の構成

「笑顔」を作る体操を取り入れました。ただ単純に顔の筋肉を柔軟にするためだけではなく、「笑顔になると楽しい」という感情を大切にしたいと考えました。

司会者との軽快なトークで落語前にも笑いがありました。

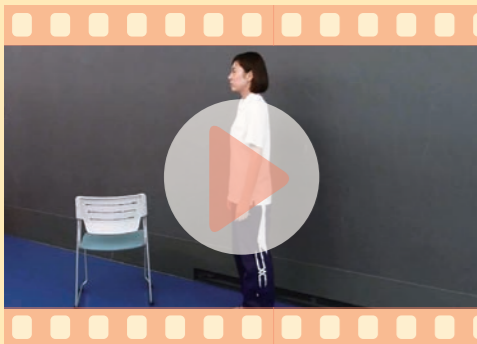


サービス付き高齢者向け住宅
洛和ホームライフ北野白梅町
〒603-8332
京都市北区大將軍川端町40
☎ 075(465)1601
<http://www.rakuwa.or.jp/kaigo/sh/kitano/>



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
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/>



⊕ 下半身と一緒に体幹も鍛える！

⚠ バランスを崩して
しまった時に
すぐつかまれる
よう、上げた足
の横にイスを
置いておきま
しょう。



1 片足立ちになり、
折り曲げた膝が
直角になるまで
上げましょう。

2 30秒、そのままの
姿勢を保ちます。

目安
左右
各2~3回

片足
バラ
ンス



2 片足を肩幅の2倍を
目安に横に大きく
踏み出します。

⚠ つま先は正面より
やや外側を向く
ように踏み出し
ましょう。

3 片側へ体重移動しながら、
ゆっくりと腰を下ろしていきます。

⚠ 腰を下ろすときは股関節を
曲げるように意識します。

4 横に出した足を蹴って反対側の足を
踏ん張り、1のポジションへ戻ります。

下肢(足)のトレーニングB
サイドランジ
(大腿四頭筋、中臀筋、大臀筋)

目安
左右
各10~15回

Let's
Try!

まずは!!
基本の姿勢
まっすぐに立ち、
胸を張って顔を正面に
向けます。



⊕ 太ももとお尻をトレーニング！



1 片足を大きく1歩前に踏み出して、
膝を90°まで曲げ、腰を垂直に落とします。

⚠ 踏み出した方の膝
は、足のつま先より
前に出ないように！



2 しっかり膝を曲げたら、
踏み出した足で
床を蹴って
最初の姿勢に
戻ります。

ピタッ

下肢(足)のトレーニングA
フロントランジ
(大腿四頭筋、大臀筋)

目安
左右
各10~15回

カラダに⊕プラス
体操お姉さんの
らくらく
運動



第5回

今回は下半身を鍛えるエクササイズを
健康運動指導士がご紹介！
少しずつ回数を増やして、強い足腰を目指しましょう！

足腰の強化で、
転びにくい体づくり

今回の体操お姉さん



洛和メディカル
スポーツ京都丸太町
健康運動指導士
てらい めぐみ
寺井 芽実



●災害時の電力を確保
大規模災害で電力確保が難しくなった際、病院機能を守るため、地下に燃料タンクの埋め込みを行いました。救助活動の現場では災害後3日(72時間)が勝負といわれています。洛和会音羽病院は、京都府災害拠点病院として大規模災害時の傷病者受け入れ体制を堅持し、地域医療に貢献いたします。

●大規模災害に備えた訓練を開催
9月21日に洛和会音羽病院で総合防災訓練が行われました。今回は震度6強〜7の地震を想定し、地元の山科医師会・山科区役所との患者対応、さらに多重事故発生時を想定した初動対応を山科消防署、山科警察署との連携を通じて確認しました。同日、一日院長として元阪神タイガース投手の藪恵壹氏が招かれ、訓練を視察しました。



今年も立て続けに起こった地震や、マナー違反による交通事故などが発生しています。当会ではこうした災害発生時に、職員が慌てずに素早く対応できるよう、防災訓練や消防訓練などを実施しています。

医療
洛和会ヘルスケアシステム
5病院の防災への取り組み



10月16日 南自衛消防隊訓練大会
場所:京都市消防学校(京都市南区)
参加:洛和会東寺南病院



9月13日 中京自衛消防隊訓練大会
場所:NISSHA株式会社(京都市中京区)
参加:洛和会丸太町病院



9月14日 山科自衛消防隊訓練大会
場所:山科中央公園グラウンド(京都市山科区)
参加: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、洛和ヴィリアエル

●地域の自衛消防訓練
山科地区、中京地区、南地区でそれぞれ開かれ、当会の5病院すべてが参加し、消防訓練を行いました。

当会各病院

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



高度な診察と安らげる空間をご提供/
やだ消化器内視鏡クリニック
YADA CLINIC

内科 消化器内科 内視鏡内科 肝臓内科

doctor 矢田 典久 院長



▲臓器の硬さを測定するエラストグラフィに対応したエコー



▲特殊レーザー光を用いた高性能内視鏡システム

患者さんに合わせた検査体制
患者さんの中には内視鏡検査に対して不安や恐怖心があり、なかなか踏み出せない方もおられます。当院では、鎮静下や経鼻(細い管を鼻から入れる)内視鏡など患者さんに合わせた検査を取り入れていきます。また、高性能の検査機器を使用し、見落としを少なく、短時間で検査することで、患者さんの体への負担軽減につながっています。「検査で辛い思いをした」「カメラが怖い」という方もお気軽にご相談ください。

安心感を与えられるクリニックであるために
若い世代や体に不調を感じる多くの患者さんが来院しやすくなるよう、服装やインテリア、照明などにこだわり、カフェをイメージした安らげる空間づくりを心掛けています。また、月曜日から金曜日は午後7時まで診療しております。仕事帰りにも受診いただけますので、お困りの際は気兼ねなくご来院ください。



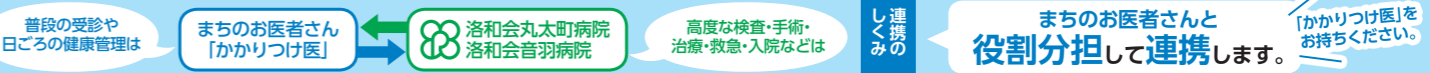
information

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00~12:00	○	○	○	○	○
予約検査及び診療	13:00~16:00	○	○	○	○	○
午後	17:00~19:00	○	○	○	○	×

休診: 土曜日の午後、日曜日、祝日
〒607-8080 京都市山科区竹鼻竹ノ街道町33-1
☎ 075(582)0080
JR・地下鉄「山科駅」・京阪京津線「京阪山科駅」から徒歩3分 提携駐車場あり
※詳しくはクリニックまでお問い合わせください。
<http://yadaclinic.com/>

当院の特徴

- 月~土曜日まで毎日診療しています。
- 高性能検査機器を多数取り揃えています。
- 日帰り大腸ポリープ切除術や胃カメラ・大腸カメラを1日で行うことも可能です。



職員
新入医師紹介

洛和会丸太町病院 10月1日着任



いしばし ひでのぶ
石橋 秀信

整形外科、特に脊椎外科の診療をいたします。お気軽にご相談ください。

所属/役職：整形外科/医員
専門分野：整形外科一般、脊椎外科
資格認定：日本整形外科学会整形外科専門医、
日本医師会認定産業医

医療
**在宅復帰を支援
地域包括ケア病床**

洛和会丸太町病院は10月1日から「地域包括ケア病床」を新設いたしました。

当院における地域包括ケア病床は、主に在宅医療・介護を支える病床として患者さんの入院受け入れを行い、「ご家族(介護者)を支援いたします。多職種によるチーム医療を実践し、早期在宅復帰を全力でサポートします。」

洛和会丸太町病院 経営管理部
課長 兵等 裕一

つながる
**緩和ケアを考える一日に
イベントを開催**

緩和ケアの啓発のために設けられた、ホスピス緩和ケア週間(10月7日~13日)中の10月9日、洛和会音羽病院で同院の緩和ケアチームと音楽療法士が中心となり、緩和ケア啓発イベントが行われました。

「緩和ケアってどんなケア? & 音楽のつどい」をテーマに同院 呼吸器外科 部長 一瀬増太郎による講演を行いました。また、音楽療法では、参加者は聞くだけでなく、楽器を手に取り、音を奏でることで心身ともにリラックスしているようでした。

アールプランニング 宮田



保育
**洛和東桂坂保育園の
園児が茶道体験**

洛和東桂坂保育園で9月26日、裏千家の米澤宗昭先生を講師にお招きして、「ようこそアーティスト文化芸術とくべつ授業『茶道』」が行われました。参加した4~5歳クラスの園児約40人は初めての茶道に興味津々の茶道に興味津々の実演鑑賞だけでなく、礼儀作法や感謝の心を学び、抹茶を味わうなど、日本の伝統文化に触れることができました。



アールプランニング
杉岡

医療
**当会の医療機関で
ご利用いただける
統一診察券ができました!**



つながる
**間違えてもまあいっか
注文をまちがえる
リストランテに参加**

ホテルグランヴィア京都(京都市下京区)で9月24日、認知症の方が就労する取り組み「注文をまちがえるリストランテ@きょうと」(主催: まあいいか-laboきょうと)が行われました。本企画は認知症の方が「介護を受ける側」だけではなく、「働くこと」によって「人と接する・社会とつながる」ことを実現する取り組みとして全国各地で開催されています。当会はこの取り組みに賛同し、当会のグループホームの入居者5人もホールキャストとして参加しました。



アールプランニング
山本

洛和会音羽病院 リハビリテーション公開講座

ごえん
誤嚥をしないために
～ゴクン、その音に耳を傾けて～

日 11月24日(土)
午後2時30分～3時30分 定員 20人程度

場 洛和会音羽病院 D棟1階 会議室2
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

洛和会丸太町病院 糖尿病教室

低血糖について
～うまくつきあうために～ **要申し込み**

日 11月20日(火)
午後2時30分～3時15分 定員 看護士

※申込締切 11月17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 糖尿病教室

外食の食べ方/
糖尿病とフットケア～自分の足を観察しよう～

日 11月9日(金) 午後1時30分～2時30分
定員 管理栄養士/看護士

お口のケア～糖尿病と歯周病～/
糖尿病のおはなし

日 11月27日(火) 午後1時30分～2時30分
定員 歯科医師/医師

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

糖尿病教室

洛和会東寺南病院 健康広場

運動教室/脳トレ教室

① 日 11月7日(水) 午前10時30分～11時30分
② 日 11月21日(水) 午前10時30分～11時30分
場 南区地域介護予防推進センター

健康講座/教室

① 日 11月14日(水) 午前10時30分～11時30分
② 日 11月28日(水) 午前10時30分～11時30分
場 洛和会東寺南病院 薬剤部
場 京都市東九条地域包括支援センター

※タオル・飲み物をご持参の上、動きやすい服装でご参加ください。
場 洛和会東寺南病院
問 京都市東九条地域包括支援センター ☎ 075(662)3009

健康教室

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。

※参加のお申し込み・お問い合わせは各講座ごとに変わります。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。

らくわ健康教室

【介護版】介護保険を知ろう
～ケアマネジャーのお仕事あれこれ～

日 11月8日(木) 午後2時30分～3時30分
講 介護支援専門員 場 洛和ホームライフ北野白梅町

痛みでお悩みのあなたのために 知ってほしい痛みの話
～痛みは我慢しなくてもいいのですよ～

日 11月21日(水) 午後2時～3時 定員 医師
場 京都アスニー

病院に行くの、今行ったほうがいいのか？
明日でいいの？

日 11月29日(木) 午後2時～3時 定員 医師
場 アスニー山科

過去の講演はこちら

▼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

認知症の予防と治療
～認知症の最近のトピックス～

日 11月2日(金) 午前9時23分～(約5分) 定員 医師

慢性腎不全と透析医療

日 11月16日(金) 午前9時23分～(約5分) 定員 医師

放送局 KBS 京都 Radio(AM)1143KHz/(FM)94.9MHz)
番組名 笑福亭見瓶のほっかほっかラジオ
(月～金 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 心臓病教室

自分でできる体調管理

日 11月6日(火) 午後1時～2時 定員 看護士

心臓と運動

日 11月13日(火) 午後1時～2時 定員 理学療法士

心臓のおはなし/心臓とおくすり

日 11月20日(火) 午後1時～2時 定員 医師/薬剤師

心臓とお食事

日 11月27日(火) 午後1時～2時 定員 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」

現役ケアマネジャーが教える！
大切な家族の介護&お一人さまの生活不安に備えて
知っておきたい 在宅サービスいろいろ

日 11月12日(月) 午後2時～3時30分
定員 介護支援専門員

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

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

Questionnaire & Present

皆さんの声をお待ちしております！

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！

広報紙「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。

アンケートに答えて送ってね！

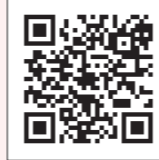
はがきに貼ってご使用いただけます

応募方法 | はがき、FAX、ホームページ(フォーム)
締め切り | 11月30日(金) ※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。
※プレゼント内容は変更する可能性があります。

スマートフォンはこちら



<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『大腸がん・胃がんの早期発見、早期治療に苦痛の少ない内視鏡検査を！』
- () がんを知るシリーズ① 早期発見が大切な理由
- () 病院のシゴト～医師の仕事をサポート～ドクターエイド
- () 洛和ホームライフ北野白梅町×立命館大学落語研究会 寄席「笑門来福」
- () 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
- () 洛和会ヘルスケアシステムからのお知らせ
- () イベントのお知らせ

<「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 〒 _____

11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？

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



今月はくだものの難読漢字です！あなたはいくつ読めるかな？

読みがなを に書いてみましょう。



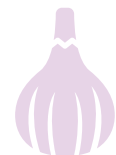
① 枇杷

② 甘橙



③ 甜瓜

④ 甘蕉



⑤ 無花果

⑥ 桜桃



⑦ 万寿果

⑧ 葡萄柚



これは難しいなあ…
シルエットがヒントだよ！よ～く見て



らくわの健康
 京都丸太町
 音羽病院
 脳トレ教室係
 ☎ 075(802)9030

