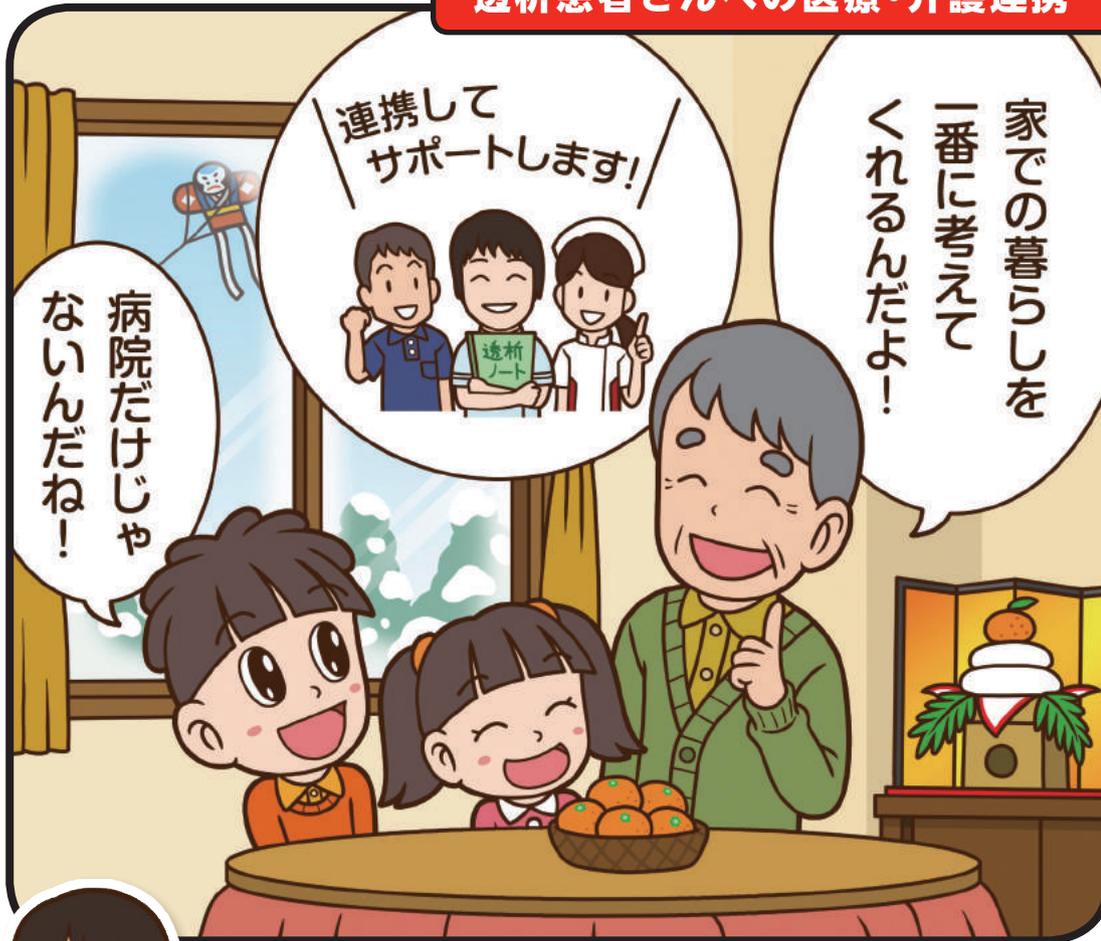


透析患者さんへの医療・介護連携



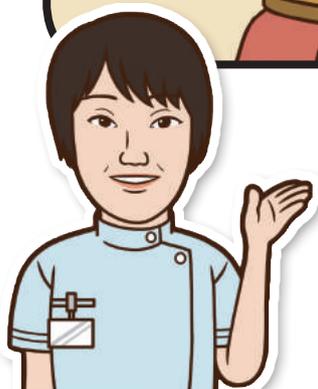
特集

医療と介護の職員が連携

透析患者さんの  
在宅生活を支えたい

2019

1  
月号



新年のごあいさつ p06

がんを知るシリーズ3  
進化する抗がん剤治療 -化学療法- 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





医療と介護の職員が連携  
透析患者さんの  
在宅生活を  
支えたい

透析など腎臓病治療に特化する洛和会音羽記念病院では、医療サービスを提供するだけでなく、当会の介護サービス担当者（ケアマネジャーや訪問看護師など）と連携を密にとり、患者さんが住み慣れた環境で暮らし続けられるよう支援しています。

洛和会音羽記念病院  
看護部 透析センター 主任  
おきた よしこ  
沖田 佳子

## 「ご自宅での暮らしをサポート」

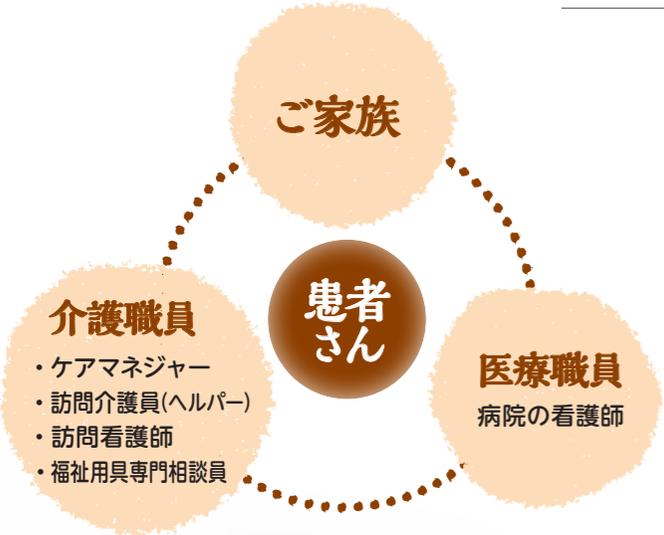
私たち病院で働く看護師はこれまで、「病院での治療」を中心に医療を提供してきました。ですが、患者さんの暮らし全体を考えると、病院にいられたときだけ見ればよいというのでは不十分で、「ご自宅での暮らし」にも目を向ける必要があります。

そこで、①ご家族や介護職員などを交えた**サービス担当者会議**への参加や、②多職種で患者さんの状態について情報共有するための**透析ノート**を活用するなどして、一人の患者さんに対していろいろな専門家が一つになって医療サポートしています。患者さんの暮らしが安寧なものになるよう、少しでも貢献したいと考えています。



### ① サービス担当者会議

患者さんが安心して「ご自宅での生活」が送れるよう、体の状態や家庭環境、家屋の状態、食事などについて**各サービス担当者の視点から意見を交換**します。担当者間で情報を共有することで、患者さんへの対応を円滑にし、適切な支援を行います。



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、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)



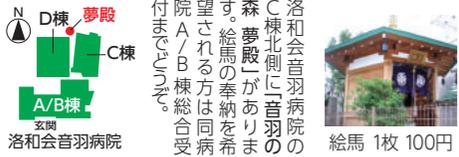
**洛和会音羽リハビリテーション病院**  
 京都市山科区小山北溝町32-1  
 TEL 075 (581) 6221 (代)



**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



絵馬 1枚 100円



今後も透析患者さんが  
 住み慣れた家で長く生活できるよう、  
**医療・介護連携を進めていきます。**  
 患者さんの在宅療養が  
 有意義なものになるよう  
 精いっぱいがんばります。

・お問い合わせ・

**洛和会音羽記念病院 医療介護サービスセンター**  
 ☎075(594)8010(代)

透析曜日・時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~	●	●	●	●	●	●
午後 14:00~	●	●	●	●	●	●
夜間 18:00~ (月・水・金のみ)	●		●		●	

※祝日も行っています。 ※時間は場合により前後することがあります。

<http://www.rakuwa.or.jp/kinen/shinryoka/touseki/>



## ② 透析ノート

患者さんの状態や処置内容を明確に記載した「透析ノート」を病院の医師、看護師、医療ソーシャルワーカー（以下、MSW）、介護サービスのケアマネジャー、訪問看護師、ヘルパー、ご家族の間で活用し始めました。

病院だけでなく、ご自宅での処置や体の状態の変化まで、お互いに情報を共有し、それぞれが把握してその後のケアに生かします。

患者さん・ご家族の希望に合わせて運用します。



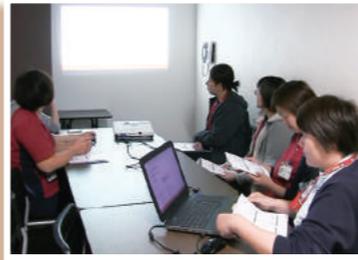
## 退院時 カンファレンス

医師、病棟看護師、MSW、介護職員など多職種が連携して、患者さんの退院後の生活について検討します。患者さんの状態や家庭環境について話し合い、退院後もご自宅で安心して生活し、定期的に透析治療を受けられるかを見極めます。



## 訪問看護師との勉強会

病棟看護師と訪問看護師が定期的に勉強会を行い、お互いが所有している専門知識を共有し、患者さんへのサービスの質向上を図っています。



他にも...

一寸の光陰軽んずべからず

明けまして御目出とうございます。小淵元首相が掲げた色紙に書かれた「平成、あれから早くも30年が過ぎ、平成、最後のお正月になりました。齢を重ねるとともに、月日の流れが早くなります。「少年老い易く学成り難し」とは、よく言ったものです。この後に、「一寸の光陰軽んずべからず」と続きます。一日二時間、生きていくことを噛み締め、地域の皆さまとともに、感謝の心で過ごしていきたいと思えます。本年もよろしくお願ひ申し上げます。



洛和会丸太町病院  
院長 細川 豊史



洛和会音羽病院  
院長 二宮 清

「相互理解に基づき、安心してかかれる医療機関」を目指します

明けましておめでとうございませう。地域の皆さまには日頃より当院を利用していただき感謝しております。今後も地域の皆さまの声に耳を傾けるとともに、当院の立場も理解していただくため、「分かりやすい説明と納得を得る」努力を積み重ね、「相互理解に基づき、安心してかかれる医療機関」を目指します。



洛和会音羽記念病院  
院長 武内 俊史

ますますの充実と発展を目指して  
洛和会音羽記念病院は今年創立11年目を迎えます。外来透析にみえる患者さんは一日230人を超えており、シャントトラブルなどにて手術を受けられる患者さんは毎年右肩上がりに増加しております。常勤の医師数も徐々に増え、今春からは麻酔専門医にも来ていただく予定になっております。さまざまな専門医が充実してきており、皆さまに安心して治療を受けていただける病院として、なお一層精進してまいりますので、本年もよろしくお願ひいたします。

2019 新年のごあいさつ

洛和会ヘルスケアシステムから皆さまへ  
本年も何とぞよろしくお願ひ申し上げます



洛和会音羽  
リハビリテーション病院  
院長 木村 透

地域の医療ニーズに応える

明けましておめでとうございませう。いよいよ平成も最後のお正月となりました。洛和会音羽リハビリテーション病院も開設5年目となりますが、「地域包括ケアを支えるリハビリテーション病院」という当院の使命は、昨今、ますます重要となってきました。超高齢社会で増加する、要介護性疾患（認知症、骨折転倒、脳血管疾患、神経難病など）の予防、治療、そして介護との連携など、入院、外来、訪問診療を駆使し、地域のニーズに、さらにきめ細やかに貢献したいと考えています。

右記疾患で、お悩みのことがあれば、ぜひご相談ください。皆さまのご期待に応えられる病院を目標に職員一同努力してまいりますので、本年もよろしくお願ひ申し上げます。

透析機能を強化し地域の医療を支える病院に

洛和会東寺南病院として開院して今年で4年目を迎えます。新元号を迎える記念すべき年、当院も新たな気持ちで職員一人一人が役割と責任を自覚し取り組んでまいり所存です。手術や透析機能を強化した体制、人間ドックや健康診断の充実にて、さまざまな要望に応えられる、地域医療へ貢献できる病院として、皆さまに安心して治療を受けていただけるよう、今後もお一層努力してまいります。本年もよろしくお願ひ申し上げます。



洛和会東寺南病院  
院長 近藤 守寛



介護事業部  
次長 黒澤 智

期待を裏切らない介護を目指して

日頃より、当会の介護サービスをご利用いただきましてありがとうございます。介護業界を取り巻く環境は、人材の不足をはじめとして、年々厳しくなっております。当会の介護サービスも課題は山積していますが、利用者さんの生活にしっかりと寄り添い、医療機関や地域の方々ともさらに連携や協働を深めていき、皆さまの期待を裏切らない介護サービスを提供すべく、職員一同一層励んでまいります。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

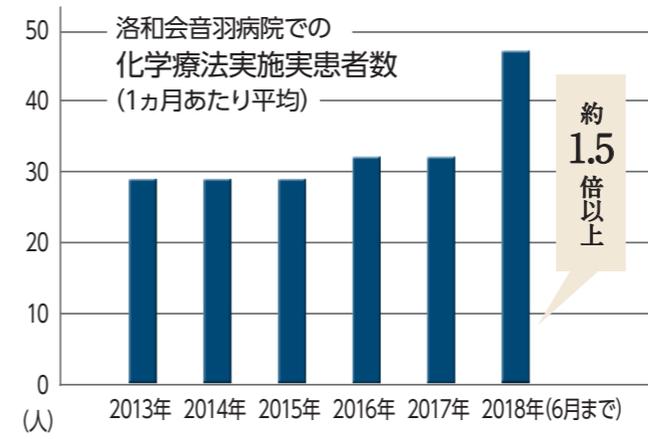
## 進化する 抗がん剤治療 — 化学療法 —

今、話題の免疫チェックポイント阻害薬に代表されるように、近年の**化学療法**の進歩は目覚ましく、**進行がん**と診断されても**長期生存が可能な時代**となりました。



洛和会音羽病院  
消化器内科 医長  
島本 福太郎

### 抗がん剤の種類



### 比較的早期のがんに 抗がん剤で完治を目指します

がんが局所に留まっている比較的早期の患者さんには、手術や放射線と組み合わせる抗がん剤治療が行われる場合があります。全身の目に見えない微小な転移をコントロールする目的で手術前後に行う抗がん剤治療や、がんに対する放射線の感受性を高める目的で行われる化学放射線療法などがこれに当たります。

### 進行がんには 抗がん剤で進行を遅らせます

がんが転移や再発によって全身に広がり、手術や放射線のような局所治療だけでコントロールできなくなった場合、抗がん剤治療を行います。完治は難しいのですが、消化器がんの多くは抗がん剤治療によって生存期間の延長が期待できます。また、抗がん剤治療によって、がんが縮小すれば、完治を目指して切除することができるともあります。

### 気になる副作用について

化学療法には、内服や点滴による投薬方法があります。薬の種類や個人によって副作用は異なりますが、治療を始める前にどんな症状が、いつ頃起こり得るのか、そしてどのように対処するのかを説明し、少しでも不安や恐怖心を取り除けるように努めています。気になることがありましたら、下記までお問い合わせください。



がんの治療や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/>



※免疫療法については  
おとまるくん3月号で掲載予定です

お問い合わせ

### 洛和会音羽病院 消化器内科

※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/>



洛和会  
広報部員が

# 介護サービスを体験してみました!

介護サービスってたくさんあるし、どんな雰囲気、どんなことをしてくれるのかなど、気になると思いますよね。そこで、当会の広報部員が実際の介護サービスを体験レポート!  
今回は洛和デイセンターイリオスに潜入取材。サービスご利用の参考にしてください♪

Vol.1 デイセンター編  
洛和デイセンターイリオス



私が行って  
きました!

広報:山本

洛和デイセンターイリオスは  
リハビリテーションに特化した施設です  
リハビリテーション(以下  
リハビリ)専門職が一人一人  
のニーズや住宅環境を考慮  
した上で、体の状態を評価し  
目標設定後、プログラムを組  
んでリハビリを実施します。



## 1日の流れ(所有時間:3時間10分)

1 自宅までお迎え・到着

2 準備運動

いすに座った状態でできる  
体操を行います。



3

3 脳トレーニング  
記憶力ゲームに  
チャレンジ☆



4

4 個別リハビリと  
自主トレーニング  
自分のリハビリプログラム  
を確認しながら、マシンや  
ボールなどを使って自主ト  
レーニングをします。



5 リハビリを始めて  
改善は見られましたか?  
週に2回通ってるけど、  
歩行も安定してきたし  
歩くのが楽になったわあ。



6 整理体操



7

7 送迎・帰宅



体験終了

生活習慣を把握し、  
ご自宅で不自由なく  
生活できることを目標に  
リハビリを実施しています。

洛和デイセンターイリオス  
理学療法士  
あまの こうへい  
浅野 航平



## 洛和デイセンターイリオス

※当施設は利用時間が3~4時間の、  
短時間型通所リハビリに分類されています。

〒604-8402  
京都市中京区聚楽廻西町186  
☎ 075(801)0398

<http://www.rakuwa.or.jp/kaigo/dc/irios/>



営業日時:  
月~土曜日 ※年末年始(12月31日~1月3日)を除く  
午前の部 午前9時~午後0時10分  
午後の部 午後1時20分~午後4時30分  
(3時間以上、4時間未満)

定員:午前・午後 各25人  
対象者:介護保険で要介護・  
要支援認定を受けた方

## 体験を終えて...

自主トレーニングでは利用者さんが自主的にリハビリをされており、職員は事故が起こらないように常に全体を見ながら、個人の効果を確認したり、必要に応じて個別指導をしていました。InBodyは15秒ですごく細かいデータが出てびっくり。利用者さんの笑顔が印象的でした。



## NEWS サルコペニア(筋力低下)の予防に 10月からInBodyを導入!



計測は機械にはだして乗るだけ。  
約15秒で計測完了!

InBodyは体内のタンパク質やミネラル、体脂肪を分析し、栄養状態や筋力などのバランスを評価することができる体成分分析装置です。データを活用した根拠のあるリハビリを実現します。



健康維持のためには、自身の体脂肪率や筋肉量などを知り、自覚することが重要です。体脂肪率の高い方には食事の取り方をアドバイスし、筋肉量が少ない方にはいつもより少し負荷をかけた運動をお勧めします。毎月計測し、変化が見えることで運動を継続する意欲にもつながります。

カラダに⊕プラス  
体操お姉さんの♪  
らくらく運動



冬こそチャンス!

サーキット  
トレーニング  
で  
代謝を上げる!

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  
副係長 健康運動指導士

かむら さき  
嘉村 早紀

サーキット  
トレーニング

1

スクワット

足は肩幅より少し広く  
開き、ゆっくりと10回ス  
クワット。余裕のある方  
は手を前に伸ばしてみ  
ましょう。



2

クロスニーアップ

左右交互に膝と肘を近づけて体幹  
トレーニングを10回。足はゆっくり  
と床に戻しましょう! 少しくツイと  
感じる方はいすに座ってもOK!

※上体が丸くなったまま  
繰り返さないように



有酸素運動

その場歩き  
筋力トレーニングと筋カト  
レーニングの間に有酸素運  
動(その場歩き)を30秒間行  
います。余裕のある方は膝  
を高く上げて足踏み、または  
駆け足を試みましょう!

3

体幹と背筋の  
トレーニング

お尻をうしろに引きながら手を  
上げていきます。目線は前で上  
体が前に倒れすぎないようにし  
て10回繰り返しましょう。

目安  
3周  
繰り返す

※背中が丸く  
ならないように



座った状態でも  
できます!



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/>



Let's  
Try!



▲ 勤修寺第二市営住宅前の案内板とかまどの部材

京都市山科区にある、洛東最大  
の集落遺跡「中臣遺跡」。山科  
川と旧安祥寺川が交わる場所  
から北側の栗栖野丘陵一帯に  
広がり、現在はその中央を新十  
条通りが横断しています。約  
2万5千年前の旧石器時代後期  
から室町時代後半という長期間  
にわたる貴重な遺跡です。

始まりは1969(昭和44)  
年。地元の高橋生によって弥生  
時代のものとされる須恵器  
土器の破片が発見されたこと  
から発掘調査がスタートしまし  
た。以降、旧石器時代後期のナ  
イフ形石器を始め、縄文時代後  
期の土壙、弥生時代中期から古  
墳時代後期におよぶ竪穴式住  
居、掘立柱建物跡、平安時代の井  
戸跡などが次々と発見され、古  
代から中世にかけて断続的に  
この地で人々の生活が営まれて  
いたことが確認されています。



飛鳥から近江大津に  
都を移したのは山科との  
位置関係を重視したとも  
考えられているんだって

中臣鎌足と二階に大化改新を  
行った天智天皇(中大兄皇子)  
の陵(御廟野古墳※1)も  
山科にあるよね!

※御廟野古墳・・・天智天皇陵

歴史編

「中臣遺跡」  
なかとみいせき

日本の歴史と山科

2万5千年のときを越えて



▲京都市立勤修小学校敷地内の石碑

中臣氏の名前が残った  
「中臣町」から、  
たくさん遺跡が  
出土したんだよ



大化改新で知られる中臣鎌  
足が、山科に「陶原の館」と呼ば  
れる邸宅を構えていたといわれ  
ていることは「ご存じですか?」山  
科は中臣氏(後の藤原氏)の本拠  
地であり、大津宮や平安京の隣  
接地として歴史的に重要な役  
割を果たした地域です。鎌足の  
出生は奈良県の橿原ですが、没  
したのは山科という説もありま  
す。日本の歴史を大きく動かし  
た人物ゆかりの場所で、古代ロ  
マンに想いをめぐらせるのもす  
てきですね。

(アールプランニング 岩井)

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ことのできる「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。



多世代の「耳・鼻・喉・首」のお悩み解決!  
医療法人隆幸会  
まついクリニック  
耳鼻咽喉科 小児耳鼻咽喉科 頭頸部外科  
アレルギー科  
doctor 松井 雅裕 院長



地域を守る耳鼻咽喉科として  
地域において私たちの役割は、なるべく  
入院などで患者さんに負担を掛けないよ  
う、当院で完結できる診療・治療は全てこ  
で行い、安心して任せていただけるフリニッ  
クで在り続けることです。地域の患者さん  
にかかりつけ医としてできる限り寄り添っ  
た医療を行うことが、地域を守ることにつ  
ながると考えております。

これからも地域の多世代の患者さんに来  
てよかった!と思っていたただけるフリニッ  
クを目指してまい進してまいります。

完結できる医療体制  
開業から30年以上、山科地区で診療を行っ  
ております。地域に根差したクリニックとし  
て長年蓄積した経験や充実した機器により、  
各世代の患者さんに合わせた適切な医療を  
提供しています。中耳炎や副鼻腔炎など耳・  
鼻・喉・首の疾患に対して、診断から手術ま  
で行っており、患者さんのお悩みを当院で完結  
できる体制を整えています。



MAP information

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	○	○	△	○	○	○
午後 16:30~19:30	○	○	△	手術	○	×

休診：土曜日の午後、日曜日、祝日  
○：一般外来、専門外来(医師2人体制)  
△：一般外来のみ、専門外来休診(医師1人体制)  
※水曜日午前は11時30分まで・土曜日は13時まで

〒607-8212 京都市山科区勤修寺西栗栖野町250  
☎ 075(581)2612  
地下鉄東西線「柳辻駅」から徒歩15分  
駐車場16台完備

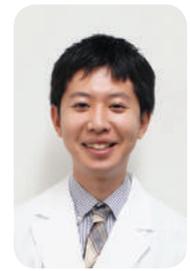
当院の特徴

- 日帰り手術に対応しています。
- 耳鼻咽喉科専用CT、内視鏡、レーザー治療機器など多量の機器を取りそろえています。



### 新入医師紹介

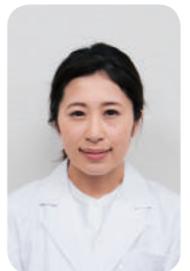
洛和会丸太町病院 2018年12月1日着任



くらしま けんと 倉島 研人

所属/役職: 消化器センター外科/医員  
専門分野: 消化器外科  
胃がん・大腸がんなど消化器がんだけでなく、胆石・ヘルニアなども気軽に相談ください。

洛和会音羽病院 2019年1月1日着任



ふくたに ゆうき 福谷 優貴

所属/役職: 産婦人科/シニアレジデント3年次  
皆さまの健康を支えられるよう頑張ります。お気軽にご相談ください。



とくだ よしひと 徳田 嘉仁

所属/役職: 救命救急センター・京都ER/医員  
専門分野: 総合医療、家庭医療、救急  
診療所での訪問診療の経験もあります。地域の方に優しい救急医を目指し頑張ります。



2019年4月、洛和会音羽病院に「緩和ケア病床」を開設します。



## 地域の安全のために

### 特殊詐欺警報で地域の安心安全に貢献

2015年で増え続けている特殊詐欺。警察庁によると、認知件数は1.5倍に増加しており、京都府でも2017年は320件発生(認知件数)し、被害総額は約7億8千万円にも上りました。

洛和会ヘルスケアシステムでは、京都府警の取り組みに協力し、オリジナル「警報垂れ幕」を作成。特殊詐欺の警報発令があれば、京都府下にある当会の介護事業所・病院約60カ所に掲示し、地域の方に注意喚起しています。

(アールプランニング 宮田)



特別詐欺多発 特別警報発令中 洛和会ヘルスケアシステム 京都府警 警報垂れ幕



### AMR(薬剤耐性)対策に関する市民公開講座で 当会職員が熱演!

12月9日、京都薬科大学で「STOP! 耐性菌 in Kyoto AMR(薬剤耐性)対策に関する市民公開講座 2018」が開催され、洛和会音羽病院の職員が講演しました。

前半は、洛和会音羽病院 感染防止対策室 主任 感染管理認定看護師の井上通人が、マスクの正しいつけ方・外し方、手の洗い方を実践し、日常生活のなかで、身近なことからできる感染予防の大切さを伝えました。

後半は、洛和会音羽病院 副院長 総合内科 兼感染症科 部長の神谷亨と、同院薬剤部 次長の三浦誠も加わり「お薬止しくのもうね劇団」を結成し、「大事に使おう 抗菌薬をテーマ」に5幕にわたる寸劇を披露し、会場は一気に笑いに包まれました。



寸劇の合間には抗菌薬に関する基礎知識や正しい飲み方の分かりやすい説明があり、理解が深まりました。  
(アールプランニング 小森)

洛和会ヘルスケアシステムは警察機関と協力し、安全な生活を守るためのお手伝いをしています。

### 子どもの身を守るために 京都市花山児童館で防犯教室

11月12日、山科警察署の警察官から不審者が児童館にきた場合、どのように対処すればよいかを保育士や児童に説明していただきました。

防犯標語の「いか(い)かない、(の)らない、(お)おきなこえをだす、す(すぐ)にげる、(し)しらせる」を覚えてもらい、防犯意識を高めました。

(アールプランニング 宮田)



### ランチタイム講座

知って得するお薬の話  
～薬について理解を深めましょう～

日 1月25日(金) 正午～午後0時30分  
担 薬剤師 持 筆記用具・室内履き

場 洛和メディカルスポーツ京都丸太町  
問 洛和メディカルスポーツ京都丸太町  
☎ 075(802)9030

無料スタジオメニュー体験付き

---

### フリースペース“絆” at おおつか

防災、音楽、など

日 1月27日(日) 午後2時～  
講 放射線部/山科消防署

場 洛和会音羽リハビリテーション病院 1階ロビー  
問 洛和会音羽リハビリテーション病院  
☎ 075(581)6221(代)

医療 + 運動

### 洛和会音羽病院 糖尿病教室

①触ってみよう注射薬  
②おうちでできる簡単チューブトレーニング

日 1月11日(金) ①午後1時30分～午後2時  
②午後2時～2時30分  
講 ①薬剤師 ②理学療法士

①糖尿病と災害時の対応  
②食事記録のつけ方、計量の仕方

日 1月22日(火) ①午後1時30分～午後2時  
②午後2時～2時30分  
講 ①医師 ②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

糖尿病教室

### 洛和会丸太町病院 糖尿病教室

お正月明けの食事のポイント

日 1月15日(火) 午後2時30分～3時15分  
講 管理栄養士

※申込締切 1月12日(土)  
※診察券が必要です。  
※集団栄養指導料:ご本人の保険に応じて費用が発生します。(例:3割負担で240円)

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

### 洛和会音羽病院 心臓病教室

心臓と運動

日 1月8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 1月15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 1月22日(火) 午後1時～2時 講 医師/薬剤師

心臓とお食事

日 1月29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」

アートセラピー  
～アート活動でやわらかく心と身体～

日 1月21日(月) 午後2時～3時30分  
講 アートセラピスト(洛和会京都医学教育センター)  
定 10人 ※定員に達し次第申し込み受付終了  
※参加ご希望の方はお問い合わせください。

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

### 洛和会音羽病院 リハビリテーション公開講座

あなたの長生き(息)応援します!  
～長生き(息)体操やりましょう～

日 1月26日(土) 午後2時30分～3時30分  
定 20人程度

※動きやすい服装でご参加ください。  
場 洛和会音羽病院 C棟1階 講義室  
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よります。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

(後援/京都市、京都市教育委員会)

過去の講演はこちら

回復期から生活期のリハビリテーションについて  
～支える家族が知っておきたいこと～

日 1月10日(木) 午後3時～4時 講 理学療法士  
場 醍醐交流会館

ストレスとの上手なつきあい方  
～マインドフルネス瞑想のおすすめ～

日 1月17日(木) 午後2時～3時 講 医師  
場 アスニー山科

【介護版】介護を身近に感じたら  
～介護保険ってどんなの?～

日 1月25日(金) 午後2時～3時  
講 介護支援専門員 場 京都アスニー

肺がんのこと  
～手術で治そう、大事なのは早期発見と禁煙～

日 1月29日(火) 午後3時～4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▼

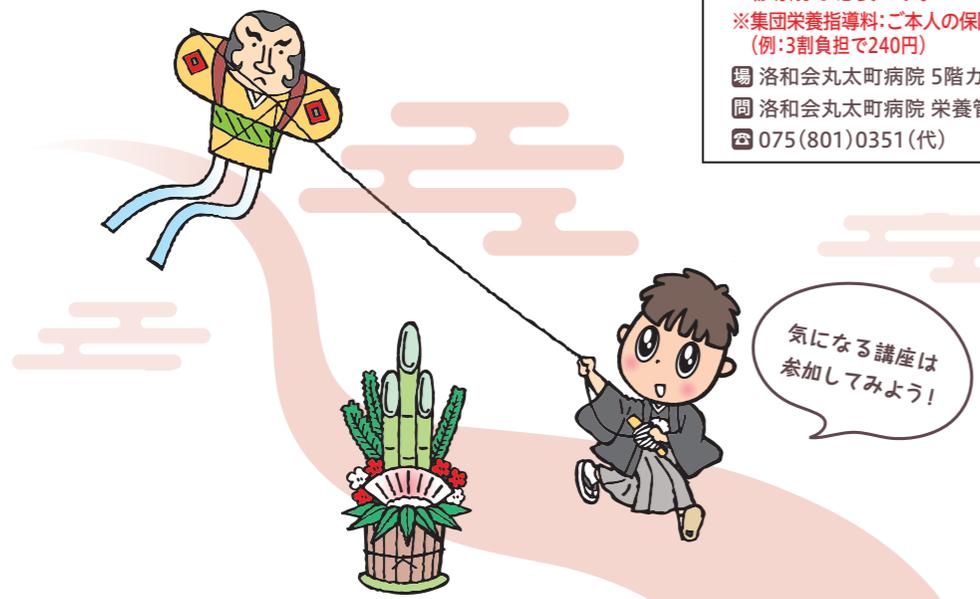
問 らくわ健康教室事務局(アールプランニング)  
FAX お申し込み 075(501)4583

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、  
ファクスでお送りください。

HP <http://www.rakuwa.or.jp/kenkoevent/rkk.html> ☎ 075(594)8488

健康教室

2019年 1月のイベントのお知らせ



# 脳トレ?

記憶力向上に/  
診察の待ち時間に/

## 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



今月は外国の首都クイズです!  
この首都はどこの国にあるかな?  から  
選びましょう。

① ロンドン

フランス 大韓民国(韓国)  
ドイツ イギリス ギリシャ

② パリ

④ アテネ

③ ベルリン

⑤ ソウル

(国韓) 国語韓字 ㉠ ㉡ ㉢ ㉣ ㉤ ㉥ ㉦ ㉧ ㉨ ㉩ ㉪ ㉫ ㉬ ㉭ ㉮ ㉯ ㉺ ㉻ ㉼ ㉽ ㉾ ㉿ ㊀ ㊁ ㊂ ㊃ ㊄ ㊅ ㊆ ㊇ ㊈ ㊉ ㊊ ㊋ ㊌ ㊍ ㊎ ㊏ ㊐ ㊑ ㊒ ㊓ ㊔ ㊕ ㊖ ㊗ ㊘ ㊙ ㊚ ㊛ ㊜ ㊝ ㊞ ㊟ ㊠ ㊡ ㊢ ㊣ ㊤ ㊥ ㊦ ㊧ ㊨ ㊩ ㊪ ㊫ ㊬ ㊭ ㊮ ㊯ ㊰ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

## アンケートに答えて 当会関連グッズをプレゼント!

今月は20名様に

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。

手指消毒  
ジェル

(オリジナルリール  
キーホルダー付き)



当会の病院でも  
標準品

締め切り

1月31日(木)

※当日消印有効



スマートフォン de 応募

わずか2分で応募! 簡単操作でさらに応募しやすくなりました!

はがき・FAX・ホームページ(フォーム)からも応募いただけます。

〒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。

ご応募  
お待ちしております



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→×)

- ( ) 透析患者さんの在宅生活を支えたい
- ( ) 新年のごあいさつ
- ( ) がんを知るシリーズ③ 進化する抗がん剤治療
- ( ) 介護サービスを体験してみました!
- ( ) 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
- ( ) 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 〒

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・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溝町33-1  
発行日/2019年1月1日1月号(通号219号)  
印刷/为国印刷株式会社



洛和会ヘルスケアシステムは  
"子どもたちの豊かな成長に"  
取り組んでまいります。



洛和会ヘルスケアシステムでは  
職員にこれからも元気な成長を  
助ける職場環境を提供してまいります。