大文字

京都民医連あすかい病院
広報誌
2025年5月 vol.43

大 DAIMONJI

病院理念
1. 患者・利用者の人権を尊重し、安全で質の高い保健・医療・介護活動を行います。
2. 地域住民、地域の医療・福祉機関、諸団体に開かれた活動を行います。
3. 学習につとめ、日々成長する組織であり続けます。

公益社団法人信和会 京都民医連あすかい病院

外来看護「患者さん、ご家族に優しく寄り添います」

特集 健診のすすめ

あすかい病院

健診のすすめ

特集 1

あすかい病院
医師　中田 徹

皆様、地域や職場で年一回行われている健診は受けているでしょうか。受けている方、健診結果を見直して、有意義に生活改善に活かせているでしょうか。

人生の最後まで体を良い状態に保ち、快適に心豊かに暮らすために、健診は重要な役割を果たします。

健康寿命を延ばす

日本人の平均寿命は80年を超えています。一方で健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）はそれより10年ほど短い、つまり最後の10年は体の障害などで介護や支援が必要な状態になっているということです。

死ぬ直前まで元気でいたいと、ほとんどの方が考えているでしょう。そうあるためには健康管理を普段から心がけていく必要があります。体の衰えや病気の多くは急に起こるのではなく、不摂生な生活の積み重ねでだんだんと進み、元には戻せないものだからです。

体の状態や生活の質を損なう要因

運動不足は足腰を衰えさせ、寝たきりの大きな原因になります。フレイルという言葉が近年よく言われます。自分の足で歩けなくなると日常生活がままならず、社会との交流も細り、認知症にもつながります。

偏った食生活・肥満・運動不足など不摂生な生活は、いわゆる生活習慣病（高血圧・脂質異常症・糖尿病など）を招きます。放置すると血管は老化が進みボロボロになっていきます（動脈硬化といいます）。この動脈硬化が脳卒中や心筋梗塞などの大病を引き起こし、生活が大きく損なわれてしまいます。

これらを定期的にチェックして生活改善を進めるために、健診が行われています。

健診で年一回は健康チェックを

生活習慣病には症状がほとんどなく、自分では気付けません。健康なつもりで無頓着に過ごすうちに病気は進みます。何もしないと体は年々衰え、後からでは取り戻せません。40歳を過ぎたら老化を防ぐ意識を持って生活を見直すべきなのです。

自覚症状がなくても年に一回は健診を受け、血圧測定・血液検査等で健康状態をチェックしていきましょう。同時に、健診結果を元に普段の生活を振り返り、見直していくことが非常に重要です。健診は受けた後が大事なのです。

なお、癌のチェックも大切です。早く見つければ治りますが、症状が出てからでは手遅れになりがちです。頻度の高い癌（胃、大腸、肺、子宮、乳腺、前立腺）については検診が行われています。推奨年齢に達したら定期的に受けておきましょう。

あすかい病院の健診センターでは職域健診や京都市の特定健診、各種のがん検診や人間ドック等に幅広く対応しています。様々なオプション検査も追加できます。

皆様の受診をお待ちしております。

●健診センター　075-712-9160（直）　●電話受付時間　月～金：８時40分～ 16時30分／土：８時40分～ 12時20分

特集２

リハビリって何してるの？

意外と知らない？病院＆訪問リハビリをご紹介

実際に受けてみないとわからないリハビリ。こんなことしているんだなぁと知っていただけたら嬉しいです。

回復期リハビリテーション病棟（回リハ病棟）

回リハ病棟は、脳卒中や大腿骨骨折などで入院した患者さんが、元気を取り戻し、日常生活に戻るための特別な場所です。病状が安定した後、患者さんはここで集中的に楽しくリハビリを受けながら、毎日過ごしていただきます。なんと、365日休むことなくリハビリが行われ、栄養面でもサポートを受けながら、元気をチャージ。リハビリスタッフやその他の専門家たちが協力して、患者さんが退院後も自分らしい生活ができるようサポートします。

リハビリスタッフはみんな同じ制服を着ていますが、実はそれぞれ得意な分野が違います。

理学療法士（PT）

歩く練習や筋力をアップさせるために頑張っています。立ち上がりや階段昇降の練習を通じて、日常生活をもっと自分らしく送れるようにお手伝いしていま

一般病棟部門

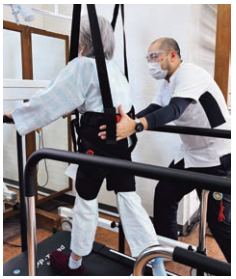
入院リハビリ課のうち、回復期リハビリ病棟を除いた3つの病棟（一般急性期病棟・緩和ケア病棟・地域包括ケア病棟）のリハビリを担当するスタッフを一般病棟部門としています。

一般急性期病棟（南館2階）

一般急性期病棟では主に内科疾患で入院された患者さんのリハビリを行っています。高齢の患者さんの場合、肺炎や感染症などで入院し、数日間ベッドの上で過ごすことで動作能力が大きく低下してしまうことがよくあります。

当病棟では速やかにリハビリを開始し、疾患の治療が終わったらスムーズに退院できることを目指し

す。
時にはバスに乗ったり、自転車に乗ったりと、外出の練習も。様々な手段でどこまでも行けるようサポートします。



作業療法士（OT）

身体の麻痺や記憶、注意力の問題に向き合いながら、日常生活をもっと楽にする方法を見つけてくれる頼もしい存在です。
食事やトイレ、家事などの練習を通じて、患者さんができるようになりたいことを一緒に目指します。もちろん、仕事や趣味もサポート。患者さんの夢をかなえる手助けをします。

言語聴覚士（ST）

言葉をうまく話す練習や食事の際の嚥下（飲み込み）のリハビリを、楽しく、安心できる雰囲気で行います。
言葉がうまく出るようになったり、おいしく食事ができるようになったり、患者さんの笑顔を取り戻すお手伝いをしています。

リハビリを受けられた方が元気になって良かった！と安心してご自宅に帰っていただけるよう、一丸となって患者さん、ご家族を全力で支えていきます。

ています。また、嚥下障害の評価・治療にも力を入れており、PT・OT・STで協力して安全な経口摂取と栄養状態のアップをめざしています。

地域包括ケア病棟（北館3階）

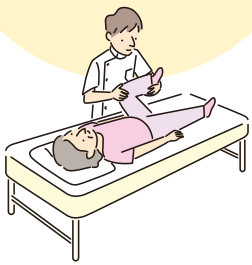
地域包括ケア病棟では、おもに治療を終えた患者さんや状態が安定した患者さんに対し、退院後も自宅や施設などで安心して生活できるよう、看護師や介護福祉士と協力しながら、生活リハビリ（着替えやトイレ、入浴など日常生活で行う動作をリハビリと捉えて行うこと）を中心に、リハビリをしています。
また、介護福祉士が中心となり、10名程度の患者さんと体操やレクリエーションを行い、集団での活動も提供しています。

緩和ケア病棟（南館3階）

緩和ケア病棟のリハビリは、環境・気持ち・身体を整え、穏やかに過ごせるようサポートします。痛みや不安を和らげるだけでなく、患者さんの思いに寄り添い、「今日この瞬間がよかった」と感じられる時間を大切にしています。
やりたいこと、やり残した作業に寄り添い、自分らしく過ごせるよう、お手伝いしていきます。

病棟でのリハビリについて
少しイメージが
ついたでしょうか？

続いてのページは、
訪問リハビリ！



訪問リハビリってなんだろう…？

訪問リハビリは、地域の方が住み慣れた地域でその方らしい暮らしが出来るよう支援しています。病院やリハビリ施設へ通うことが難しかったり、退院・退所後の在宅生活に不安がある場合や、主治医により訪問リハビリの必要性が認められたときに訪問リハビリを行います。

皆さんのお家に行かせていただき、実際に生活している場でリハビリを行えることが大きな特徴です。例えば「自宅の台所で料理の練習がしたい」「家のお風呂に入りたい」「近所のスーパーまで買い物に行きたい」「家でも美味しく食事が摂りたい」など利用者さんの希望に寄り添いながら、そのために必要な身体機能を高めたり、実際の動作場面での練習を行うなど、より安全に行える方法を提案します。

また、利用者さんご本人だけでなく「どう介助していいのか分からない」「介助している自分の身体がつらい」といったご家族や介助者の方の不安や心配に対しても、手すりや杖・歩行器など福祉用具の提案や実際の介助方法の指導・相談などサポート。

他の事業所の多職種ともチームを作って連携を取りながら、その方らしい生き方ができるように支援しています。難病支援や終末期の看取りの支援なども行っています。

どんな場合に訪問リハビリを受けた方がいいの？

どうしたら訪問リハビリを利用できるの？

- 介護保険・医療保険での訪問リハビリがありますが、原則として介護認定を受けている方は介護保険優先となります。
- 介護保険で訪問リハビリを利用する場合は、主治医に訪問リハビリを利用したい旨を伝えるか、ケアマネジャーに相談し、ケアマネジャーから主治医に依頼してもらいます。3ヶ月に一度受診をしてリハビリの指示書を発行してもらう必要があります。
- 医療保険で訪問リハビリを利用する場合は、主治医に訪問リハビリを利用したい旨を伝えます。1か月に一度訪問診療受診をしてリハビリの指示書を発行してもらう必要があります。

訪問リハビリってどんなことをするの？

- 出かける機会が減り、歩くことに不安がある。よく転ぶ、転びそうになってきた
- 今まで出来ていたことが難しくなってきた
- 退院後、家での生活に不安がある
- 自主トレーニングをしたいが、何をしたらいいか分からない

- ベッドからの寝起き動作、立ち座り、安定して座る、歩くなどの練習
- トイレ動作や着替え・入浴動作・食事などの生活動作練習
- 利用者さんの身体や自宅環境を考慮した福祉用具の提案や使いこなしの練習
- 住宅改修のアドバイスや改修後の動作方法の練習
- ご家族への介助方法の指導
- 身体が固くならないように関節を動かしたり、床ずれが出来ないようなポジショニングの提案
- コミュニケーション方法の提案や道具を使用してのコミュニケーション方法の練習
- 安全に食事が楽しめるように食形態や食具の検討、食べ方の指導
- 自主トレーニングのメニュー作成・指導・チェック

いかがでしたか？病院のリハビリ、訪問リハビリについてイメージがつきましたでしょうか？

あなたの健康や生活を守る！そこにリハビリはいつも伴走しています。

何か困ったらリハビリの人に相談してみよう、そんな存在であり続けます。お気軽にお声かけ下さい。

シリーズ 民医連運動

「マイナ保険証」のごり押しはダメ！

～今までどおり保険証でも受診できます～

国民皆保険の土台である保険証を残してください

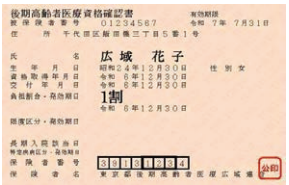
現在、国民皆保険制度の基盤である健康保険証の新規発行は2024年12月に停止され、デジタル医療情報化が進められています。しかし、この取り組みは国民や医療機関で多くの不安を生んでいます。特に「マイナ保険証」に関連するトラブルや利用率低迷により、医療現場では資格確認に関わる混乱が続いています。多くの人が新しい制度への切り替えに不安を感じ、現行の保険証を継続して利用したいという声が広がっています。

「マイナ保険証」7割の医療機関でトラブルが発生

調査では、資格確認を行う医療機関の7割がトラブルを経験しています。「保険者情報の反映ミス」「カードリーダー不具合」などが報告され、トラブル時には従来の保険証が8割のケースで使用されています。また、障害者や介護施設の現場でも「個人情報管理や手続きが困難」という声が相次ぎ、安全性や利便性への懸念が増しています。

マイナ保険証は作らなくても大丈夫。「保険証」か「資格確認書」で受診できます

健康保険証は有効期限が切れる前に「資格確認書」が自動交付されます。有効期間は5年あり、現行の保険証同様、医療機関での提示だけで受診できます。資格確認書には氏名や生年月日などの基本情報が記載されており、混乱を防ぐ重要な手段となっています。


後期高齢者医療資格確認書
被保険者番号 01234567
有効期限 令和7年7月31日
住所 千代田区麹町三丁目5番1号
氏名 広域 花子
生年月日 昭和24年12月30日
性別 女
資格取得年月日 令和6年12月30日
交付年月日 令和6年12月30日
負担割合・有効期日 1割 令和8年12月30日
適用区分・有効期日
長期入院該当日
特定疾病区分・有効期日
保険者番号
保険者名
東京都後期高齢者医療広域連合
公印

「マイナ保険証」の紐づけ情報を解除できます

今年から、マイナ保険証の紐づけ情報を解除し、マイナポイントを返還せず利用登録を解除することが可能になりました。登録解除を通じて、個人情報保護を優先したい人々が増えています。

これからも現行の保険証で受診できるように署名活動にご協力ください

地域のチカラ

乾物と生活雑貨
すみれや

丁寧にモノを作っている人とつながることによって、日々の生活が豊かになり、つながる人々が幸せでいられて、社会全体が豊かになっていく、そんな思いが込められた「すみれや」さんを紹介します。

日々の暮らしに丁寧に向き合いたい

あすかい病院の東側筋を北に200mほどの所にある乾物と生活雑貨のお店「すみれや」さん。2016年から滋賀高島や福井若狭など、京都近郊から選りすぐったお豆や雑穀、無添加調味料、有機野菜などを販売されています。

店主の春山文枝さんは、「日本の農業が高齢化して農業放棄地が拡大していく一方で、農地を守ってくれている若い人達がいます。その人達が懸命に生産したものを集めて、今とは違うモノと人とお金の流れを作り、いろいろな人たちと助け合いながら豊かな社会の営みを作りたい」との思いでこのお店を営まれています。

安心で美味しいものを食べたいと、若い人からお年寄りまで幅広い方がお買い求めに来られます。雑穀などは量り売りで購入できて、容器もリサイクルされているので無駄が出ず地球環境にもやさしいお店です。

豆、米、あわ、きび、ごま、ひじき、大麦、クルミ、レーズンなど品揃えも豊富

2階にはレンタルスペースがあり、ヨガや中国茶、織物、料理教室なども開催され、また年3回行われる「すみれマーケット」には、多数の出店者さんたちも集い賑やかに開催されます。

昔からの生活の知恵を受け継ぐ店内は、ゆっくりと時が過ぎて、一つひとつの商品を眺めていると心地よい気持ちになれます。

営業時間

水～土曜日 10時30分～18時
日曜は15時まで
定休日：月曜日・火曜日
TEL 075-741-6673

職場探訪

こでまり一同

こでまり

〝雨の日も風の日も負けずに！〟をモットーに日々利用者様のお宅を訪問しています。

1対1で向き合う訪問介護の仕事は施設とは違う難しさと楽しさがあります。

ヘルパーが心掛けている事

①記録は見やすく
②家電に詳しく
③水のトラブルは迅速に
④移動中も気を抜かない
⑤その人の価値観を知る
⑥再確認が肝心
⑦地図を叩き込む
⑧天気予報は要チェック

といった感じです。

担い手不足の介護の仕事ですが、こでまりでは〝地域になくてはならない〟を目指し、安心して在宅生活が送れるよう365日対応をしています。

何でもマルチにこなすヘルパーたち。料理が得意なヘルパー、外国人の利用者様には英語で話すヘルパー、絵が得意なヘルパーと、もうチームワークも抜群です。そうそう私達実はダンスも上手なんですよ。病院の忘年会ではキレッキレのダンスを披露しました。実際にこでまりのダンスを見に行きたかったなぁと言われる利用者様もおられる程でした。

皆さん、今年の忘年会こでまりのダンスを是非楽しみにして下さいね。

これからも仕事や楽しみを糧に、七転び八ゴロゴロくらいのテンションで行きたいものです。

まちづくりセンター通信

健康友の会へようこそ!

◀地域の“サロン”で染めもの体験

▶スーパーの前で“青空健康相談会”

健康友の会は「安心して住みつづけられるまちづくり」をコンセプトに、あすかい病院をはじめとする民医連事業所とともに、地域の健康づくりを進める地域住民の団体です。左京区、東山区、山科区で活動をしています。左京区では、小学校区ごとに支部をつくり、地域ごとに取り組みをすすめています。

こんなことに取り組みます

健康づくり

病院職員（医療の専門家）と地域の会員で運営する健康づくり委員会を中心に、健康講座、健康診断結果ふりかえり懇談会、まちかど健康チェックなど、年間を通じて地域住民の健康づくりにつながる企画をしています。

まちづくり

地域の様々な団体と協力して、高齢、独居、認知症の方などを対象にした見守り訪問活動や、地域で起きている問題、住民要求などに寄り添い、このまちをより住みやすいものにする為に活動しています。健康に関することのほか、法律相談も行っています。お困りごとなどあればご相談ください。

居場所づくり

地域のなかに、医療懇談会、健康チェック、歩こう会、お食事会、認知症カフェ、サロン、生活相談、見守り活動、各種サークル活動などを行う場をつくっています。友の会事務所（あすかい病院内）は日常的に気軽に出入りしていただける場所にしています。

社会保障・平和について

『現行の健康保険証を残してください』署名など医療・介護をはじめ、私たちの生活や健康づくりに関わる制度・社会保障の充実を求めます。また、ＰＦＡＳなど環境に関わる問題についても考えています。核兵器廃絶をめざし、憲法9条を守るなど平和に関わる取り組みを進めています。

市営住宅での“見守り訪問”

問い合わせ先
京都左京健康友の会
事務局
TEL：075-712-9088
川端診療所
TEL：075-771-6298

大文字［だいもんじ］ 2025年5月 vol.43 編集／発行 公益社団法人 信和会 京都民医連あすかい病院 〒606-8226 京都市左京区田中飛鳥井町89
TEL075-701-6111 FAX075-781-9892 URL https://www.shinwakai-min.com/kyoto2hp/

スタッフ紹介 副看護部長へインタビュー

京都民医連あすかい病院
副看護部長
物部 理奈

京都民医連あすかい病院に着任して１年が過ぎました。それまで訪問看護師歴18年、診療所での経験もあり、病院の経験年数よりも長く在宅看護を実践してきました。在宅看護を通してたくさんの出会いがあり、命のバトンでつながれてきた家族の力、人間のもつ力、地域社会のもつ力を感じ取り、死生観や人間観を考えることができ、たくさんの学びを得ることができました。住み慣れた地域で人生の最期を生き抜く人々に寄り添い「その人らしさ」を大切にした支援を大事にしてきました。

在宅看護の経験を活かして、入院という環境の中で『その人らしさ』を大事にした看護を提供し、『安心して過ごせる生活の場』へ帰れるよう支援していきたいと思います。

現在20年ぶりの病院勤務となり緊張もしていますが、大好きなバンドの音楽を聴き、ライブにも行き、推し活をして、忙しい中でも楽しむことを忘れないようにしています。

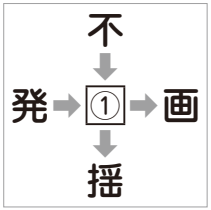
返信ハガキ・メールからのお声を一部ご紹介します。

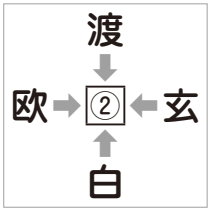
- あすかいプロジェクト９の食料配布の募集時期がわからないまま電話で尋ねたところ、既に定員に達し、キャンセル待ちになるとうかがいました。34番目らしいのでなかば諦めていたら、当日の４時過ぎに電話を頂きました。すぐに通話がきれたのでかけなおしたら、余りものができたとの事で、幸いいただく事ができました。
- 90歳になりましたが、先生にまだまだ大丈夫と言っていただき元気が出ました。先生の一言で、患者は安心します。
- 「地域のチカラ」を楽しみにしています。11月号では、自宅から１番近いパン屋さん「パンドラディ」さんが載っていたので、今まで以上に親近感を持って、読ませてもらいました。現在は、花粉症の時以外は通院することもないのですが、日頃から病院（医療施設）との関係を維持することが、大切だと思っています。
- いつもスタッフを身近に感じられ嬉しいです。
- カレンダーを受け取る際にいただきました。初めて見ましたが、充実した内容で、毎号読みたいです。
- 「大文字」いつも楽しみにしてます。

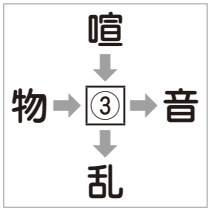
ご意見、ご感想ありがとうございました。

第37回 ふれあいクイズ 大問字（だいもんじ） DAIMONJI

次の①～③に入る文字を並び替えて３文字の言葉を作ってください。
※矢印の向きに注意してください。
ヒント：令和の〇〇〇







ご意見ご感想募集！

クイズの答えをハガキかＥメールにて下記までお送りください。その際、余白に広報誌の感想や日頃感じておられることなどをご記入ください。次号で一部ご紹介させていただきます。〆切は、2025年８月末です。抽選で５名の方に、500円の図書カードを進呈します。どしどしご応募ください。

ハガキの場合

〒606-8226　京都市左京区田中飛鳥井町89
京都民医連あすかい病院広報誌「大文字」
ふれあいクイズ係　寺尾宛

Ｅメールの場合

eggnurse@shinwakai-min.jp
※住所氏名が記載されていないことがありますのでお気をつけください。