

十全

これからの健康・医療を考える情報誌

2025
SPRING
VOL.

JUZEN

72



精神科デイ・ケア/ショート・ケアとは…

精神疾患を抱える方の「こころ」と「からだ」のリハビリを行う外来治療のひとつ。さまざまなプログラムやグループ活動を通して生活リズムを整えることで、病気の回復や再発の予防、社会機能向上を目指した手助けを行います。各種健康保険の適用や、自立支援医療制度をご利用いただくことも可能ですので、継続的な治療が必要な方でも金銭的な負担を抑えて治療に専念していただけます。

イチオシ☆プログラム

盆栽

自然に囲まれた活動エリアが「ひろば」の最大の魅力!山で見つけた樹木の赤ちゃんや苔を使って、鉢の中に自然の風景を凝縮した自分だけの世界を仕立てます。



ここは、みんなが集う「ひろば」です。それぞれの目的をもって、それぞれのペースで。自分らしく、私らしく。

イチゴ、ブドウ、桑の実、グミの実…子どもの頃に、山で採って食べた味を思い出す。土に触れ、みんなで成長を見守って。実りある時間が流れています。

夕方、帰る時間になると、「また明日!」と手を振り合う。

ここには、みんなでつくる、笑顔と希望が芽生える場所があります。

京都東山老年サナトリウム 精神科デイ・ケア/ショート・ケア ひろば

皆さんももっと楽しめるように
皆さんに親しんでもらえるように
愛称をつけました

珍しいグミの木!
懐かしの味がよみがえる??

管理者 辻井 希



利用者 Mさま・作

デイ・ケアの愛称を利用者様と話し合った結果、「ひろば」になりました。みんなで考えた名前なので、「自分たちの居場所」という自負と親しみを持っておられます。幅広い年齢層の皆さまが、これからも安心できる場所を目指します。



愛情たっぷり観察中。
実りの日が待ち遠しい!



かきあげて
人気のプログラムです

最高に楽しい居場所にしよう!

精神科デイ・ケア/ショート・ケア

精神科デイ・ケア/ショート・ケアでは、毎日さまざまなプログラムが行われています。「こんなことやってみよう!」利用者様のそんな声から、新しい活動が生まれることも。みんなで楽しくおしゃべりしたり、色々なことに挑戦したり。新しい趣味を見つけたり、隠れた才能が開花したり。いま皆さまが一番楽しみにしているのが園芸プログラム。収穫の喜びをみんなと分かち合うのを心待ちにされています。今回はデイ・ケアでの日常を少しだけご紹介いたします。ここでは、毎日たくさんの笑顔が咲いています。

みんなでやると
楽しいね!



皆さまの作品

京都ならびがおか病院 デイケア/ショートケア ならび



管理者 佐々木 歩



利用者 Hさま・作

デイケアならびでは、様々な年齢層の方にご利用いただいております。2024年5月からは新棟に移り、日替わりで行う充実したプログラムをご用意しています。皆さまのご利用をお待ちしております!



笑顔で踊ろう!
江州音頭

盆踊りは見た目以上の
運動量!楽しみながら
体カもUP☆

歴史あるお寺で院外活動
心静かに自分と向き合います



元気に育てるために
専門家の意見は欠かせません



イチオシ☆プログラム

園芸

アンチエイジング果実を栽培中!ブルーベリー、レモン、ブドウ、キウイ。園芸の専門家から上手に育てるコツを学びながら、美味しく実ってくれるのを楽しみにしています。

朝、デイケアに到着すると、「おはようございます!」と明るい声が飛び交います。

まずは、みんなでラジオ体操。体をほぐして、心もリフレッシュ。

その後は少しおしゃべりタイム。最近あった出来事を話しながら、さて、今日は何をやるんだらう? 盆踊りや脳トレ、園芸にお出かけ。あんなこと、こんなこと…。

ここには、みんなが楽しめる「やってみよう!」を叶える場所があります。

新しい仲間を募集中です お気軽にお問い合わせください

京都ならびがおか病院

【デイケア/ショートケア ならび】

実施日時 月～土曜日(年末年始除く)
9:30～15:30(ショートケアは12:30まで)
TEL:075-881-3186

京都東山老年サナトリウム

【精神科デイ・ケア/ショート・ケア ひろば】

実施日時 月～金曜日(祝日・年末年始除く)
9:30～15:30(ショート・ケアは12:30まで)
TEL:075-751-5040

なごみの里病院

【精神科ショート・ケア】

実施日時 月・火・木・金・土曜日(祝日・年末年始除く)
午前の部 9:00～12:00 午後の部 13:30～16:30
TEL:075-572-0745 (※午後は月・木のみ開所)

今回ご紹介したいのは、食べ物を使った回想法。各病院がもつ自然豊かな環境を生かした園芸プログラムです。

童謡「赤とんぼ」にも出てくる桑の実や、皆さんが小さい頃食べた懐かしいグミの実など、今ではすっかり手に入らなくなってしまった貴重な果実を院内で育て、実際に味わってみます。果実は栽培するのにコツが必要ですが、専門家指導のもと完全無農薬・安心安全をモットーに取り組んでいます。

何より大切なのは心から楽しいと思えるリハビリができること。利用者さんとスタッフが回想法を通して懐かしさや喜びを分かち合うことで、笑顔とやる気の相乗効果が生まれることを願っています。

※回想法…昔の思い出を語り合ったり体験することで、脳の活性化や気持ちを安定させる心理療法

医療法人新生十全会 顧問
公認心理師・精神保健福祉士
盆栽士・美味安全野菜栽培士

高部 知子



利用者 Hさま・作

ショート・ケアは、半日だけのプログラム。時間は半分だけけど、楽しさは2倍、いやそれ以上…?

短い時間だから楽しめる
気軽に参加できる社交場です。

ここには、訪れる人々を優しく包み込む
暖かい陽だまりのような場所があります。



イチオシ☆プログラム

音楽

ピアノが得意な利用者様の伴奏で、みんなで好きな歌を合唱しています。明るい日差しが差し込む部屋に、懐かしい童謡や流行歌が和やかに響き、心地よい時間が流れます。

人気のポッチャは
頭脳と技術の戦い!



なごみの里病院 精神科ショート・ケア

管理者 大江 貴裕



利用者 Kさま・作

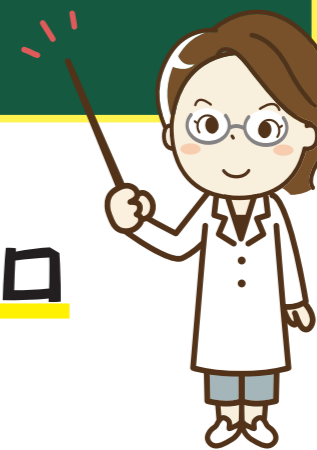
一緒に活動していただける仲間をお待ちしています。認知症やもの忘れが多くて不安…そんな方を対象に、レクリエーションや脳トレ、園芸などを通して、生き生きとした毎日をサポートします。ぜひ一度お問い合わせください!



お口の役割(食べる・呼吸をする・話す)

お口は、生きていくうえで欠かせない「食べる」という機能を持っています。しかし、食物の入り口であると同時に細菌の入り口でもあります。お口の中のトラブルを放置しておく、知らない間に様々な疾病の原因になる事が国内外の近年の研究によって次々に明らかになってきています。お口のトラブルが、なぜ全身疾患の原因になるのか?! その関係とは…?

今号から始まる連載では、口腔ケアが全身の健康を守る理由と、当グループが実際に行っている口腔ケアの取り組み方についてご紹介いたします。



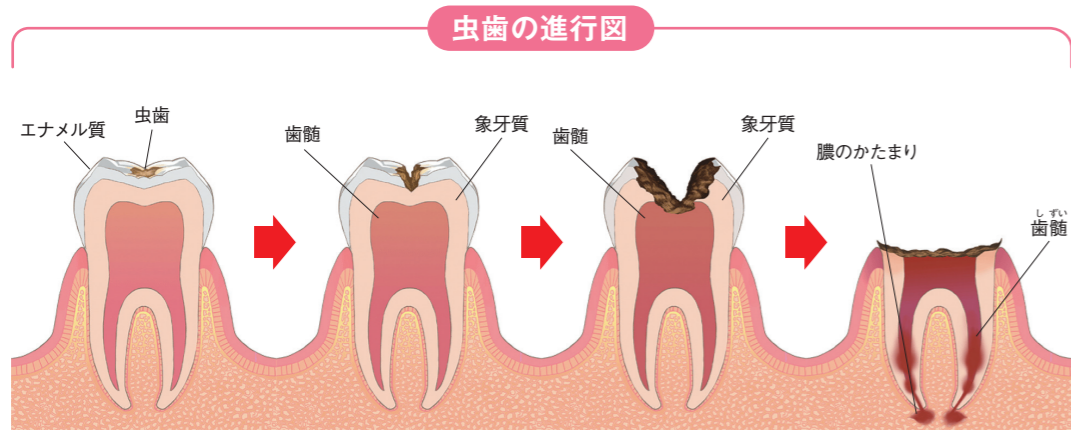
健康への入り口=お口

お口から始まる様々な全身疾患



う蝕(虫歯)も歯周病もどちらも原因は細菌

乳歯が生えてくるのは生後6カ月頃から9カ月頃の間。下の前歯から始まり、1歳6カ月頃から2歳6カ月頃にはすべての歯が生え揃います。永久歯は6歳頃に奥歯(第一大臼歯)から生え始め、14歳頃から16歳頃には28本生え揃います。(智歯を含めたら32本)

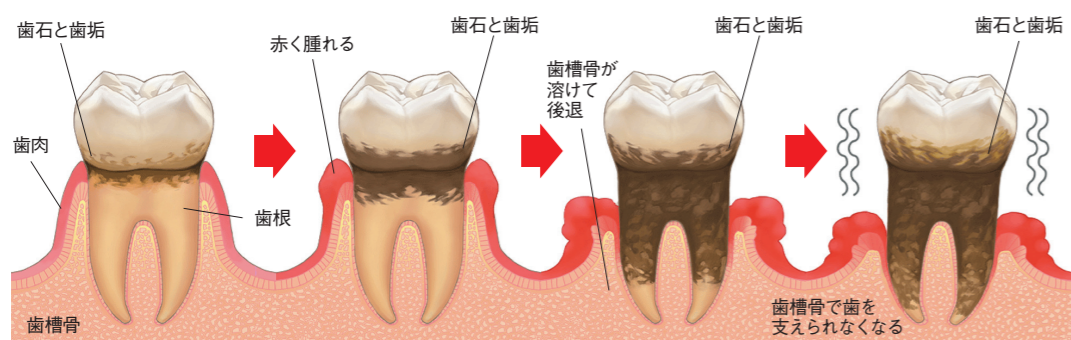


出典: 株式会社コメネット

う蝕(虫歯)って?
細菌(虫歯菌)は歯に付着して歯垢をつくり、飲食物に含まれる糖質をエサにして強い酸を生成します。この酸が歯の表面のエナメル質の内部からカルシウムやリンを溶かし始め、歯に穴を開けていきます。それからさらに進むと歯の中間部である象牙質、やがては神経や血管、リンパ管も通っている歯の芯にあたる歯髄にまで影響を及ぼしてしまいます。

う蝕(虫歯)を作らない為には?
この細菌(虫歯菌)の活動を抑えるためには、歯垢を作らないことです。歯垢とは細菌のかたまりで、白色や黄白色のネバネバしたもので、バイオフィルムとも呼ばれています。
歯垢は粘着性が高いので、うがいをした程度では落ちません。そしてこの歯垢をそのままにしておくと石灰化が始まり、歯石へと変化します。歯石へと変化してしまうと、歯ブラシでは取り除くことは出来ません。歯石が多くなると歯周病のリスクが高まります。歯垢を作らないようにするのに効果があるのは唾液です。
唾液は、一般的に健康な人なら、1日約1.5ℓ分泌されます。唾液には食べかすなどを洗い流す洗浄作用があるとともに細

歯周病の進行図



出典: 株式会社コメネット

菌(虫歯菌)が作った酸を中和する役割があります。また、エナメル質からカルシウムなどが溶け出しても、唾液に含まれる成分が歯の表面に沈着し復していく機能(再石灰化)もあります。
睡眠中は唾液の分泌が少なくなりますので、就寝前の歯磨きが重要になります。また、フッ素がう蝕予防に効果があるとされています。フッ素は歯の再石灰化を促進し、細菌(虫歯菌)の活動を抑え、歯質を強化します。最近では歯磨剤の中にフッ素が入っているものもあります。

歯周病って?

歯ぐきと呼ばれる歯周組織に炎症が起きる事を歯周病といいます。歯周組織(歯ぐき)には表面を覆う歯肉、歯の根の部分(セメント質)と歯槽骨をつなげる歯根膜で構成されています。炎症が表面の歯肉だけに限られている場合は「歯肉炎」、歯槽骨などにまで広がってしまったら「歯周炎」といわれています。歯と歯周組織(歯ぐき)の間には、歯肉溝と呼ばれる隙間があり、健康な人であって1~2mm程度の深さがあります。

今回は、お口の二大トラブルである虫歯と歯周病についてご紹介しました。どちらも細菌が原因であり、放置すると全身の健康にも悪影響を及ぼす可能性があります。次号では、これらの口腔トラブルと糖尿病などの全身疾患との具体的な関係性について詳しく解説いたします。ぜひ次号もご覧いただき、お口の健康、そして全身の健康について、より理解を深めていただければと思います。



新生十全会グループの各施設からお知らせをお届けします。
 詳しい情報やご質問・ご相談については、各施設までお気軽にお問合せください。

新生十全会グループからのお知らせ

なごみの里病院 京都ならびがおか病院 京都東山老年サナトリウム

防災講習会を実施しました

近年、異常気象を原因とする自然災害が多発しており、病院として防災対策の強化が必要な課題とされています。このたび医療法人新生十全会の各病院では、副島防災顧問を講師に、災害発生時の初期対応や避難誘導などについて学びました。職員一同、真剣な面持ちで講習に臨み、有事の際に対応できるよう防災意識を高める貴重な機会となりました。

特に「防災とは災害を防ぐのではなく、自身の命を守る行動のことをいう」との言葉を重く受け止め、自分や家族はもちろんのこと、いざという時に患者様の命も守る行動を取れる準備と心構えが必要であると再確認することができました。

今後も定期的に防災訓練や講習会を実施し、職員の防災意識向上と災害対応能力の強化を図ってまいります。



京都東山老年サナトリウム はとふる東山

献血活動に協力しました

2月21日、京都府赤十字血液センターにお越しいただき、京都東山老年サナトリウム・はとふる東山職員を対象とした献血を実施いたしました。輸血用血液の不足が深刻化する中、医療機関として少しでも貢献できればという思いから、今回の献血を企画いたしました。

当日は多くの職員が献血に協力し、温かい善意の輪が広がりました。

献血に協力した職員からは、「誰かの役に立てればと思い参加しました」「今後も定期的に献血に協力したいです」といった声が聞かれました。

今後も社会貢献活動の一環として、献血をはじめとする様々な取り組みを継続してまいります。



薬師山病院

セラピー犬ふれあいイベントを開催しました

2024年12月24日、NPO法人アンビシャスによるドッグセラピーイベントを開催しました。アンビシャスさんはセラピー犬の訓練とともに施設や学校などへの訪問活動をされており、薬師山病院では約5年ぶりのイベントとなりました。

当日はプードルやボーダーコリー、シュナウザーなど8頭の犬たちが来院。小型犬は病室を訪問し、大型犬はフロアで患者様をお出迎えました。穏やかな犬たちを撫でたり抱っこしたりする患者様の顔には、自然と笑顔がこぼれます。「わあ、可愛い!」「温かくて抱っこしていると癒されますね」「以前飼っていた犬を思い出しました」など、それぞれに犬とのふれあいを楽しんでいただくことができ、患者様にとって心温まるクリスマスプレゼントとなりました。



京都東山老年サナトリウム

地域交流セミナーで講演会を行いました

2月27日、地域の方向けの勉強会として、当院の精神保健指定医である大田壮一郎医師が「地域で見守る認知症」をテーマに講演を行いました。この勉強会は、京都市日ノ岡地域包括支援センターが地域住民の皆さまの健康増進を目的として定期的に開催されているものです。今回は、近年関心の高まっている認知症がテーマであることから、長年地域の高齢者精神科医療に携わってきた当院に講演の依頼がありました。

当日は花山中学校の会場に約40名の地域の方々が集まり、熱心に耳を傾けてくださいました。大田医師は認知症の基礎知識から早期発見・早期対応の重要性について、具体的な事例を交えながら分かりやすく解説しました。

認知症は、進行すればご本人だけでなくご家族にも負担がかかってきますので、我々病院を含め地域で支えていくことが重要です。もの忘れや身体的不自由など、困ったことがあればまずは外来受診していただくことで、様々な問題について一緒に解決していきたいと思っております。今回の勉強会を通して、地域の皆さまに当院をより身近に感じていただき、気軽に頼っていただければ幸いです。

今後も地域の皆さまの健康と安心に貢献できるよう、発信し続けていきたいと思っております。



はとふる東山

外国人スタッフによるレクリエーションを開催しました

2月17日、はとふる東山では初の試みとなる外国人スタッフによるレクリエーションを開催しました。当施設ではフィリピン、インドネシア、ミャンマー出身の多くの外国人スタッフが活躍しており、入所者様との交流も盛んです。今回は外国人スタッフが主体となってイベントを立案し、療養棟ごとに趣向を凝らした出し物を披露しました。

各療養棟の外国人スタッフは、民族衣装や出し物に合わせた華やかな衣装を身にまとい登場。慣れない日本語での歌唱や母国の歌などを披露し、会場を盛り上げました。ダイナミックなダンスパフォーマンスでは入所者様も手拍子で参加し、一体感に包まれました。ショーの途中には入所者様がステージに上がり、スタッフと触れ合う心温まる場面も。国際色豊かな今回のレクリエーションは大盛況のうちに幕を閉じました。

当施設ではこれからも様々な企画を通じて、入所者様の笑顔あふれる毎日をサポートしてまいります。



【施設のご案内】



医療法人 新生十全会



なごみの里病院 なごみの里病院 介護医療院

〒601-1423
京都市伏見区日野西風呂町5番地
TEL. 075-572-0634 FAX. 075-572-0635
(地域連携室)
TEL. 075-572-0319 FAX. 075-572-0643

デイケアなごみの里

TEL. 075-572-0660 FAX. 075-572-0661

訪問リハビリテーション

なごみの里

TEL. 080-7378-4693 FAX. 075-572-0661

精神科 ショート・ケア

TEL/FAX. 075-572-0745



①



京都ならびがおか病院

〒616-8214
京都市右京区常盤古御所町2番地
TEL. 075-881-2830 FAX. 075-864-2013
(地域連携室)
TEL. 075-881-8044 FAX. 075-881-2855

京都市右京区認知症 初期集中支援事業事務局

TEL. 075-881-2810 FAX. 075-881-2820

デイケア/ショートケア

ならび

TEL. 075-881-3186
FAX. 075-864-2013



②



京都東山老年サナトリウム

京都東山老年サナトリウム 介護医療院

〒607-8492
京都市山科区日ノ岡夷谷町11番地
TEL. 075-771-4196 FAX. 075-761-0934
(地域連携室)
TEL. 075-771-4453 FAX. 075-761-0940

ケアプラセンター

よりそい

TEL. 075-754-5700 FAX. 075-754-5701

精神科 デイケア/ショートケア

ひろば

TEL. 075-751-5040
FAX. 075-761-0934



③

一般財団法人 薬師山病院



介護老人保健施設

はとふる東山

〒607-8492
京都市山科区日ノ岡夷谷町11番地
TEL. 075-771-4300
FAX. 075-771-4350

通所リハビリテーション

はとふる東山

TEL. 075-771-2702
FAX. 075-771-4350



④



サービス付き高齢者向け住宅

こもればの家

〒601-1423
京都市伏見区日野西風呂町5番地
TEL. 075-572-0343
FAX. 075-572-0367

併設事業所

デイサービスセンター こもればの家

定期巡回随時対応型 こもればの家

訪問介護看護

居宅介護支援事業所 こもればの家



⑤



サービス付き高齢者向け住宅

ひだまりの家 小野

〒607-8256
京都市山科区小野荏苒町6番地1
TEL. 075-575-2800
FAX. 075-573-5300

併設事業所

デイサービスセンター ひだまりの家 小野

定期巡回随時対応型 ひだまりの家 小野

訪問介護看護

居宅介護支援事業所 ひだまりの家 小野



⑥



薬師山病院

〒603-8479
京都市北区大宮薬師山西町15番地
TEL. 075-492-1230
FAX. 075-495-1189



⑦

新生十全会グループ 訪問看護ステーション

訪問看護ステーション

なごみの里 ①

〒601-1423
京都市伏見区日野西風呂町5番地
TEL. 075-572-0457
FAX. 075-572-0458

訪問看護ステーション

ほほえみ ⑧

〒605-0873
京都市東山区浜谷通東大路東入2丁目
下馬町490番地マンションELLA1階
TEL. 075-533-8210
FAX. 075-561-6820

訪問看護ステーション

ならび ②

〒616-8214
京都市右京区常盤古御所町2番地
TEL. 075-881-3176
FAX. 075-384-3141

訪問看護ステーション

よりそい ③

〒607-8492
京都市山科区日ノ岡夷谷町11番地
TEL. 075-754-5600
FAX. 075-771-4413

