

十全

これからの健康・医療を考える情報誌

2025
SUMMER
VOL.

JUZEN

73



新生十全会グループ

心ふれあう Let's enjoy!

心の栄養満点！それぞれの病院のレクリエーション現場から

薬師山病院

音色が紡ぐ
安らぎと癒しの時間



ホスピスである当院では、患者様に心安らぐ時間を提供できるよう努めています。『昼下がりコンサート』は、毎回多様なミュージシャンをお招きし、ボランティアの方々にもご協力いただきながら開放的なサロンで開催しています。

音楽療法士
岡下 晶子

京都ならびがおか病院

体操から広がる
健康と活力



会話から広がる
元気と笑顔



患者様と懐かしいお話をしながら思い出を共有し、最近の話題やニュースも取り上げ社会との繋がりを大切にしています。レクリエーションの合間には体操も行い、脳機能と心と身体の側面から認知機能の治療を行っています。

作業療法士
上原 彩季

なごみの里病院

誕生日会もみんなで
楽しく！
笑顔はいける
ゲームタイム



『笑顔で元気よく』を心掛けて、利用者様と一緒に充実した時間を共有しています。『楽しい』を大切にしながら、利用者様にも笑顔で過ごしていただけるように、これからも努めていきたいと思っています。

介護レクリエーション員
香月 真奈美

笑顔ひろがる レクリエーション

新生十全会グループでは、利用者様の毎日が笑顔と活気に満ちたものになるよう多彩なレクリエーション活動に力を入れています。心身の健康維持はもちろん、新たな発見や交流を通じて、日々の生活に彩りと生きがいを感じていただきたい。そんな想いを込めて、様々な工夫を凝らしています。

レクリエーションを通じ、利用者様のQOL向上と『生きがいづくり』をサポートしています。体操や季節の工作などで楽しみながら主体性を育み、利用者様自身がアイデアを出せるような活動を目指します。

介護老人保健施設 はとふる東山

真剣勝負の
オセロ大会！



オセロの話題は
インタビューページでも
(病院の待合に設置している
本誌にて掲載しております)

文化祭に向けて
みんなで作品作り！



介護レクリエーション員
福岡 栄治

京都東山老年サナトリウム

笑顔と笑い声があふれた夏祭り！
食堂が夏祭り会場に大変身！みんなではっぴを羽織って、屋台ゲームのわなげ・射的・スマートボールを楽しみました。かき氷も大人気で、季節を感じる素敵な一日となりました。



介護レクリエーション員
吉田 朝恵

踊って笑って
賑やかで
元気あふれる
夏祭り



夏祭りの醍醐味
かき氷！

アクティビティカレンダー activityCalendar

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
4日 9時-10時 コグニサイズ体操 10時-11時 楽き文芸会 13時-14時 ちぎり絵 14時-15時 おやつ 15時-16時 個別日記 16時-17時 個別日記	5日 9時-10時 コグニサイズ体操 10時-11時 しりとりの体操 13時-14時 ちぎり絵 14時-15時 テーブルボウリング 15時-16時 おやつ 16時-17時 個別日記	6日 9時-10時 コグニサイズ体操 10時-11時 楽き文芸会 13時-14時 ちぎり絵 14時-15時 テーブルボウリング 15時-16時 おやつ 16時-17時 個別日記	7日 9時-10時 コグニサイズ体操 10時-11時 楽き文芸会 13時-14時 ちぎり絵 14時-15時 テーブルボウリング 15時-16時 おやつ 16時-17時 個別日記	8日 9時-10時 コグニサイズ体操 10時-11時 楽き文芸会 13時-14時 ちぎり絵 14時-15時 テーブルボウリング 15時-16時 おやつ 16時-17時 個別日記	9日 9時-10時 コグニサイズ体操 10時-11時 楽き文芸会 13時-14時 ちぎり絵 14時-15時 テーブルボウリング 15時-16時 おやつ 16時-17時 個別日記	10日 9時-10時 コグニサイズ体操 10時-11時 楽き文芸会 13時-14時 ちぎり絵 14時-15時 テーブルボウリング 15時-16時 おやつ 16時-17時 個別日記

▲はとふる東山

6月 レクリエーションカレンダー

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1日 9時-10時 コグニサイズ体操 10時-11時 楽き文芸会 13時-14時 ちぎり絵 14時-15時 テーブルボウリング 15時-16時 おやつ 16時-17時 個別日記	2日 9時-10時 コグニサイズ体操 10時-11時 楽き文芸会 13時-14時 ちぎり絵 14時-15時 テーブルボウリング 15時-16時 おやつ 16時-17時 個別日記	3日 9時-10時 コグニサイズ体操 10時-11時 楽き文芸会 13時-14時 ちぎり絵 14時-15時 テーブルボウリング 15時-16時 おやつ 16時-17時 個別日記	4日 9時-10時 コグニサイズ体操 10時-11時 楽き文芸会 13時-14時 ちぎり絵 14時-15時 テーブルボウリング 15時-16時 おやつ 16時-17時 個別日記	5日 9時-10時 コグニサイズ体操 10時-11時 楽き文芸会 13時-14時 ちぎり絵 14時-15時 テーブルボウリング 15時-16時 おやつ 16時-17時 個別日記	6日 9時-10時 コグニサイズ体操 10時-11時 楽き文芸会 13時-14時 ちぎり絵 14時-15時 テーブルボウリング 15時-16時 おやつ 16時-17時 個別日記	7日 9時-10時 コグニサイズ体操 10時-11時 楽き文芸会 13時-14時 ちぎり絵 14時-15時 テーブルボウリング 15時-16時 おやつ 16時-17時 個別日記

なごみの里病院介護医療院▶

1カ月のワクワクを届ける！ レクリエーションカレンダー

この取り組みのヒントは、昨年参加した米
国ロサンゼルスでの医療・介護研修で出会っ
た「2555」という考え方で。
特に印象的だったのは、認知症専門介護施
設『シルバード・メモリーケア・コミュニ
ティ』での視察です。ここでは認知症の進行
度に応じたアプローチがなされ、進行を遅ら
せる様々なアクティビティと、Nexsブレイン
ヘルスプログラムが導入されていました。
脳の健康とコミュニティを活性化させるため
の重要な手段とされているこのプログラムは、
身体活動、認知機能訓練、支援活動、社会活
動、ストレス軽減の5つの要素で構成されて
います。
この先進的なアプローチに感銘を受け、当
グループでも利用者様の脳の健康と生活の質
の向上を目指し、現在のレクリエーションカ
レンダーの導入へと繋がりました。

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
介護老人保健施設はとふる東山
副看護部長 佐々木 剛

7月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1日 9時-10時 コグニサイズ体操 10時-11時 楽き文芸会 13時-14時 ちぎり絵 14時-15時 テーブルボウリング 15時-16時 おやつ 16時-17時 個別日記	2日 9時-10時 コグニサイズ体操 10時-11時 楽き文芸会 13時-14時 ちぎり絵 14時-15時 テーブルボウリング 15時-16時 おやつ 16時-17時 個別日記	3日 9時-10時 コグニサイズ体操 10時-11時 楽き文芸会 13時-14時 ちぎり絵 14時-15時 テーブルボウリング 15時-16時 おやつ 16時-17時 個別日記	4日 9時-10時 コグニサイズ体操 10時-11時 楽き文芸会 13時-14時 ちぎり絵 14時-15時 テーブルボウリング 15時-16時 おやつ 16時-17時 個別日記	5日 9時-10時 コグニサイズ体操 10時-11時 楽き文芸会 13時-14時 ちぎり絵 14時-15時 テーブルボウリング 15時-16時 おやつ 16時-17時 個別日記	6日 9時-10時 コグニサイズ体操 10時-11時 楽き文芸会 13時-14時 ちぎり絵 14時-15時 テーブルボウリング 15時-16時 おやつ 16時-17時 個別日記	7日 9時-10時 コグニサイズ体操 10時-11時 楽き文芸会 13時-14時 ちぎり絵 14時-15時 テーブルボウリング 15時-16時 おやつ 16時-17時 個別日記

お口の健康は
体の健康

見過ごせない!

「お口のトラブルと
全身疾患の意外な関係」

京都東山老年サナトリウム 歯科医師 久世 由賀

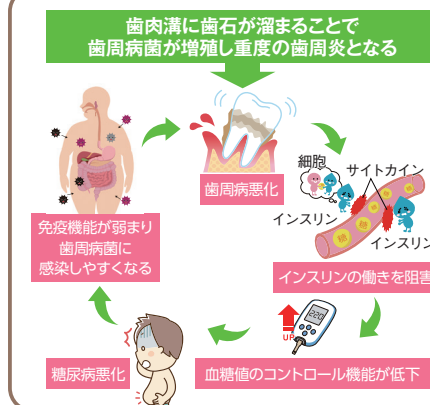


皆さま、こんにちは。
 今回は、お口の二大疾患である
 「う蝕（虫歯）と歯周病」について解説しました。
 今回は、これらの口腔内のトラブルが
 実は全身の様々な病気と深く関わっているという、
 驚くべき事実について掘り下げていきたいと思います。
 これらの意外な繋がりを知ることで、
 今日からの口腔ケアに対する意識が大きく変わるかもしれません。

糖尿病と歯周病

歯周病が重度になると、炎症がひどい歯肉から歯周病菌が血管内に侵入します。これにより炎症性サイトカインが増え、血糖値を下げるインスリンの働きを妨げ、ブドウ糖の取り込みを阻害することで血糖値が上昇すると考えられています。

糖尿病になると歯周病になりやすい、あるいは歯周病が進行しやすいという関係が治るというわけではありません。歯周病を治療すれば糖尿病の悪化を防ぎ、軽減できることは確かです。



※サイトカイン：細胞が産生する細胞間情報伝達の為のタンパク質の一種

肺炎と歯周病

超高齢者社会が進むなか、肺炎が脳血管疾患を上回り、死因の上位となっています。さらに、高齢者の肺炎の多くは誤嚥性肺炎だといわれています。誤嚥とは、口の中の唾液や食べ物、飲み物、痰などが食道ではなく気管に入り込んでしまうことです。



気管は吸い込んだ空気の通り道ですから、食べ物や飲み物が間違っって入ることのないように弁（蓋）が気道の入り口にあります。この弁（蓋）が閉まることで異物の侵入を防ぐようになっていきます。

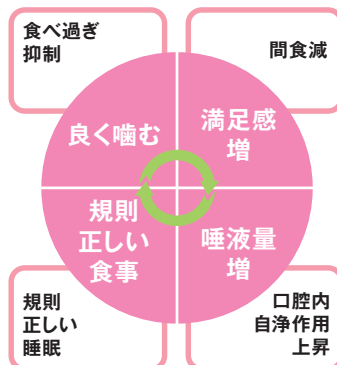
しかし、認知機能の低下や脳疾患などの影響で飲み込む筋力が弱まり、弁の機能も低下することで、誤嚥を引き起こしてしまいます。

健康な人なら気管に食べ物などが入ろうとすれば咳によって吐き出すことができますが、高齢者の場合、その反射も衰え誤嚥になります。誤嚥で入り込んだ細菌によって肺炎が起きるのが誤嚥性肺炎となります。その原因菌の中には歯周病菌が多く検出されています。

歯周病と肺炎は密接に繋がっているといえます。

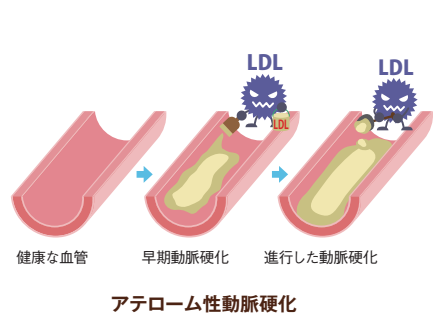
メタボリックシンドロームと歯周病

メタボリックシンドローム「内臓脂肪症候群」は、高血圧、高血糖、脂質異常症のうち、二つ以上を併せ持っている状態を指します。この状態が続くと、心筋梗塞や脳梗塞の原因となる動脈硬化を進行させてしまいます。肥満と判定された人は歯周病にかかっている割合が高く、歯と口の健康を保てば肥満の防止にプラスになるといわれています。

心臓病、動脈硬化、
脳血管障害と歯周病

心臓病や動脈硬化、脳血管障害は全て血管系の病気といえます。血管が詰まれば梗塞となり、血管が破れれば出血となり命に関わる深刻な事態を招きます。心臓の動脈が詰まったりすると心筋梗塞や狭心症になり、脳の動脈が詰まったり狭くなったりすると脳梗塞を引き起こします。これらの心・血管系の病気と歯周病との関係は、動脈硬化を起こした血管の中を調べたら歯周病菌が見つかったということがわかり、中でもアテローム性動脈硬化（コレステロールなどの脂質が動脈内膜にかゆ状に沈着したもの）の部分から歯周病菌が検出されました。

歯周病が重度になると腫れて潰瘍状態になった歯肉は絶えず細菌の感染にさらされます。それらの細菌が潰瘍面の毛細血管に入り込み血流に乗って全身に運ばれていきます。こうした経路で歯周病菌やその菌の成分が直接血管を傷害、あるいは歯周病菌によって炎症



※ LDL：「低密度リポたんぱく質」
一般的には悪玉コレステロールと呼ばれている

早産・胎児の発育不全と歯周病

妊婦が歯周病にかかると、早産や低体重児出産のリスクが高まるということがわかっています。そのメカニズムは十分に明らかにはなっていませんが、歯周病の炎症で出てくるプロスタグランジンという子宮収縮に関わる物質などが、胎盤に影響するためではないかと考えられています。



歯周病があるからといって過度に心配する必要はありませんが、歯周病の症状が重くならないように注意することが必要です。

また、妊娠中は女性ホルモンの関係で歯肉炎にかかりやすくなるといわれています。妊娠中は唾液の量が減少し、つわりによってお口や歯のお手入れができにくくなるため、細菌が増加し、う蝕（虫歯）、歯肉炎、歯周炎になりやすい環境になります。

妊娠中の口腔管理はとても重要であるといえます。

療中は副作用で免疫力が低下し、虫歯が痛みだしたり、歯周病が悪化することがあります。口腔内の細菌による感染症により、がん治療そのものにマイナスをもたらすことにもなります。

そのため、がん治療が始まる前に、虫歯や歯周病の有無をチェックし、がん治療の主治医と相談しながら歯科受診、必要であれば歯科治療をしておくことが望ましいです。また、がんの外科手術を安全に乗り越えるため、手術前に口腔ケアを実施し、口の内の細菌を減らしておくことで、手術後の傷の感染や肺炎などの合併症を減らすことができますという成果が数多く報告されています。

がんの治療とも関わる
歯周病と虫歯

1981年以降「がん」は日本人の死因第1位の病気であり続いています。日本人の男性の2人に1人、女性の3人に1人ががんに罹るといわれています。歯周病ががんの要因になるといえることではありませんが、がんの治療において歯周病や虫歯のケアは大切です。



がんの治療中では、お口の中にも様々な副作用がかなり高い頻度で現れることがわかっています。特に抗がん剤治療

今回は「う蝕や歯周病」と全身疾患との繋がりについて解説しました。「たかが虫歯、歯周病」と軽く考えずに、日々のブラッシングはもちろん、食生活の改善や定期的な歯科検診を通じて、口腔ケアが全身の健康維持の第一歩であることを改めて認識していただければ幸いです。

骨粗鬆症と歯周病

骨粗鬆症とは、骨密度が減少し骨折しやすい状態をいいます。この病気



は中高年に多く、特に閉経後の女性によく見られる症状です。その理由として、閉経後には女性ホルモンの一種であるエストロゲンの分泌が減り、この

ホルモンの減少によって骨の密度が下がります。歯を支える歯槽骨もろくなる上に、歯周病が重ければ歯を失う可能性が高まります。歯を失うと咀嚼力が衰え、食事が減り、栄養摂取不足となりさらに骨を弱くするという悪循環を招きかねません。

骨粗鬆症と歯周病を併せて予防を心がける必要があるといえます。

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い合わせください。

新生十全会グループからのお知らせ

なごみの里病院 京都東山老年サナトリウム

院内研究発表会を開催しました

医療法人新生十全会では、看護職員や介護福祉士が日々の業務における工夫や研究成果を共有する場として、院内発表会を定期的に開催しております。本発表会では、患者様・入所者様のケア向上を目的とした新たな取り組みや、現場での課題解決に向けたアイデアを発表し、参加者同士が知識を深め合う貴重な機会となっております。

今回の発表会では、看護職員による「精神科閉鎖病棟における転倒・骨折の要因」や、介護福祉士による「学習療法に取り組んで」「個別レクリエーションが認知症高齢者にもたらす効果」など、多岐にわたるテーマが取り上げられました。質疑応答では活発な意見交換が行われ、現場での実践に役立つヒントが得られる場となりました。

今後もこうした発表会を通じて、スタッフの知識向上と、患者様・入所者様へのより良いケアの提供を目指してまいります。



京都東山老年サナトリウム

皮膚科新設のご案内

京都東山老年サナトリウムでは、4月1日より皮膚科の診療を開始いたしました。

外来診療は毎週木曜日の午後の実施いたします。皮膚に関するお悩みをお持ちの地域の方々もご相談いただけます。水虫、じんましん、かぶれ、乾燥肌、アトピー性皮膚炎など、様々な皮膚のトラブルに対応いたします。気になる症状がございましたらご相談ください。皆さまの皮膚の健康をサポートさせていただきます。

診察日時 毎週木曜日 12:45～15:45 (祝日除く)
お問合せ 075-771-4453 (地域連携室)
9:00～18:00 (日・祝・年末年始除く)



なごみの里病院

自主防火体制について表彰を受けました



3月14日、京都パルスプラザで開催された令和6年度定例市民消防表彰式において、なごみの里病院が表彰されました。

地域の防火・防災や自主防火管理に尽力した市民・団体が選ばれる中、当院は外国人スタッフを含む全職員が協力して消防訓練を実施した点を評価していただきました。言葉の壁を越え、全員で真剣に取り組む姿勢が認められたことに、大きな喜びを感じています。

今回の受賞を励みに、今後も職員一丸となって自主防火体制をより一層強化するとともに、地域の防火・防災活動の推進にも努めてまいります。

京都ならびがおか病院 なごみの里病院 京都東山老年サナトリウム

带状疱疹ワクチン定期接種 各種検査等のご案内

4月1日より、65歳以上の方などを対象とした带状疱疹ワクチンの定期接種が実施されることとなり、医療法人新生十全会の各病院においてもワクチン接種を実施しております。带状疱疹は50歳ごろから発症率が上昇、80歳までに3人に1人が発症するといわれており、予防にはワクチン接種が有効とされています。

また各病院は京都市肝炎ウイルス検査協力医療機関となっており、B型・C型肝炎ウイルス検査を自己負担なしで受けていただけます。さらに肺炎球菌のワクチン接種なども実施しており、高齢者の方は一部公費負担で受けていただけます。

この機会にご自身の健康状態を確認し、各種検査やワクチン接種をご検討いただければと思います。詳細やご予約につきましては、お気軽にお問い合わせください。

带状疱疹ワクチン接種の公費負担対象者

- ① 当該年度に65歳になる方
- ② 満60～64歳の方で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害があり、日常生活を極度に制限される方
- ③ 当該年度に70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方
※令和7年度～令和11年度までの経過措置
- ④ 当該年度に101歳以上になる方 ※令和7年度のみ経過措置

接種に関して
実施日時や費用、ご相談やご予約については、お気軽にお問い合わせください。

お問合せ TEL : 075-881-2830 (京都ならびがおか病院)
075-572-0634 (なごみの里病院)
075-771-4196 (京都東山老年サナトリウム)

新生十全会グループ

パシエントハラスメント 講習会を実施しました



3月25・26日、医療法人新生十全会の各病院において、パシエントハラスメント(ペイハラ)対策講習会を実施しました。講師は顧問の福岡博孝弁護士。ペイハラとは医療機関におけるカスタマーハラスメント(カスハラ)であり、昨今社会問題にもなっています。

ペイハラは、患者様の命や安全に関わる問題をはらんでいる場合もある点において、カスハラよりも繊細な対応が求められます。だからこそ患者様側との信頼関係が重要であり、また職員に過度な責任を感じさせない組織としての対応も必要であることを学びました。今回の講習内容をグループ全体に浸透させ、生かしていきたいと思っています。

京都東山老年サナトリウム

田中マイミさんによる 管理者研修を行いました



京都東山老年サナトリウムでは、職員間の相互理解の大切さについて、今年1月より「勇気づけのコミュニケーション」をテーマにした全3回の研修を実施しました。

講師は、以前当広報誌の巻頭インタビューにご出演いただいた、元ドン・キホーテ役員でありエグゼクティブコーチの田中マイミさん。田中さんが熱く語るコミュニケーションの重要性に共感し、念願の研修会が実現しました。管理職約100名が参加し、田中さんの実体験に基づいた講義と対話を通じて、自身の内面を深く掘り下げ、他者とのより良い関係性を築くための今日から実践できるコミュニケーションスキルを学びました。

参加者からは「職場の悩みが軽減し、前向きに仕事に取り組めるようになった」との声も寄せられ、業務の円滑化にも繋がっています。研修会後も田中さんによる人材育成プログラムは継続しており、組織全体の更なる成長に向けて今後も取り組みを強化してまいります。



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

ケアプランセンター

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

こもれびの家

〒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 こもれびの家

定期巡回随時対応型 こもれびの家

訪問介護看護 こもれびの家

居宅介護支援事業所 こもれびの家



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 ひだまりの家 小野

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

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

ほほえみ ⑧

〒605-0873
京都市東山区渋谷通東大路東入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

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

