



京都大原記念病院グループ

KYOTO OHARA HUMAN CARE NETWORK

No.247

「和音」編集室

京都大原記念病院グループ

〒601-1246

京都市左京区大原井出町

164番地

TEL (075) 744-3160

FAX (075) 744-3161

Mail kyotoohara-hp@kyotoohara.gr.jp

<https://www.kyotoohara.or.jp>

2020年

4月

APRIL

「元気な大原」熱く語る

健幸の郷開館記念シンポジウム

元気な地域づくりを目指すエビデンス(根拠)に基づく健康増進プログラムの拠点となる「大原健幸の郷」(京都市左京区大原野村町)で2月18日、開館に先立つ「高齢者共生型まちづくりシンポジウム」が開かれた。地元住民をはじめとした京都府民約100名が来場し、高齢化時代における心身の健康や、大原地域の将来像について思いをはせた。



佐浦

講演する佐浦教授

高齢社会を健康に フレイル防ぐ運動を紹介

第一部は京都大原記念病院グループのリハビリテーション公開講座として開かれ、大阪医科大学の佐浦隆一・リハビリテーション医学教室教授が「はじめませんかフレイル予防 目指そう!! 健康長寿」と題して講演した。

日本人の平均寿命と健康寿命の差が男性で9年、女性で13年あり、佐浦教授はこの期間が日常生活に制限のある期間であり、この期間を短くするのが大切と指摘した。高齢者の4割が低栄養であるうえ、老化につれて骨ももろくなり、転ぶと脚の付け根が折れて、死に直結す

る、歩けなくなるリスクが増すことから、転倒予防につながる筋力強化・バランス改善のための開眼片足立ちやスクワットなどの運動を紹介した。

また1時間40分歩けば1日1万歩を達成できるとし、加齢に伴い低栄養→筋力低下→体力低下→フレイル(虚弱)に向かうフレイル・サイクルを逆回転させて、長生きの秘訣である「食う(栄養摂取)・寝る(ストレス解消)・遊ぶ(運動・活動)」を実践してほしいと呼びかけた。

京都府立医科大学の山脇正永・総



博寿苑前の桜並木

サクラ 豪華絢爛に春彩る



葉が出る前に淡紅色の花が枝全体を覆い、豪華絢爛な趣が全国的に愛されている桜。ここ大原でも、京都大原記念病院前の高野川などで4月の声を聞くとともに開花しました。散歩やドライブの傍ら、ぜひ桜を見て楽しんでください。

(総務部 榎並宏之)

地元愛が強い大原

多彩な事例で将来像探る

④

合医療・医学教育学教授は「孤食はフレイルやサルコペニア(筋力低下)になりやすい」と、健康とコミュニティづくりの大切さを訴えた。

第二部は京都府主催で、「コミュニティデザインによる地域の未来づくり人と人とのつながる地域づくり」と題して

株式会社studio-L・山崎亮代表の講演とパネルディスカッションが行われた。

山崎代表は住民主体の地域づくりの例として、①自分たちで山を開いて公園を作ろうとの計画に集まった大阪府泉佐野市のパークレンジャーの取り組み②病院の移転新築にあたり、地域住民を巻き込んで病院づくりを進めた兵庫県明石

市のふくやま病院の取り組み③寺の空き時間に地域住民のカフェ運営や坊主バーを開き、地域交流の場となっている北海道根室市の根室別院の取り組みの3例を紹介した。

パネルディスカッションは、有限責任事業組合「まちとしごと総合研究所」の岡本卓也さんが司会を務め、山崎代表の他、大原自治連合会の高石ちづるさん、三橋尚志・京都大原記念病院副院長、井尻訓生・京都府健康福祉部副部長がパネリストとして参加した。

高石さんは「大原には600世帯あるがコミュニケーションが取れる場所はさほど

⑤



スタートするランナー。全員がロードに出るまで15分かかる

今回初めてのフルマラソンで、沿道の方々の声援をもらいながら走ることも含め、初めての経験ばかりでした。「大原頑張れー!」という声援も耳に入り、限界を感じながらも足を動かすことができました。そういう声掛けは、自分が患者様にリハビリを提供する際も大事だと改めて感じることができました。

(リハビリテーション部 藤丸翔平)

今回で2回目の出場でした。雨の中での大会でしたが、最後まで楽しく走ることができ、今シーズンベストの記録を出すことができました。患者様、病院職員、地域の人など、多くの応援があったからだと思います。ありがとうございました。

(リハビリテーション部 鴨居昂史)

2回目の京都マラソン、5時間8分で完走!!雨の中、応援に来ていた方々、ありがとうございました。とても心強く、最後まで走りきることができました。去年よりタイムを30分近く縮め、来年の目標もできました。4時間台を目指します!

(リハビリテーション部 村上真弓)

雨ニモ負ケズ

京都マラソン2020

沿道もらつゝ支援た



たけびしスタジアム前に集結。健闘を誓う職員ランナー

今年は練習不足のままスタートすることになりました。開始5kmでバテ始め、余裕なきフルマラソンとなりました。とはいって京都マラソンは応援が多く、毎年楽しく走らせていただいている。また来年も機会があれば参加します。

(リハビリテーション部 馬場道孝)

脚は例年になくできあがっていたと思います。今年こそはという思いで臨みましたが、雨に降られ、途中で嘔吐し、散々な道中でしたのが完走しました。また懲りずに1年頑張っていきます。ご声援ありがとうございました。(リハビリテーション部 繼田貴大)

今回出場して感じたのは、地域の方やボランティアスタッフの方、応援しに来てくれた方など皆様の協力・声援があって完走出来たということです。応援有難うございました。(リハビリテーション部 浅井雄士)

雨で土気が上がらないままに会場入りしたもの、走ると意外に快適なコンディション。スタートからゴールまで練習不足なりの無理ないペースを維持することができ、多くの応援やサポートを受けて、とても楽しい42.195kmでした。どうもありがとうございました!(居宅平野 小川さきみ)

⑥



パネルディスカッションで発言する(右から)岡本さん、井戸さん、三橋さん、高石さん、山崎さん

④

なかった。これを機に年に一回くらい寄り合う機会ができてもいいのではないか?」と問題提起した。山崎代表からはモデルケースの一つとして、観光客・集落住民・高齢者・障がい者が交流の場としている鹿児島県奄美大島の「まーぐん広場」の

事例紹介があった。これを受け、井戸副部長は「大原は地元愛が強い地域を感じた」と語り、三橋副院長も「外来診療の際に野菜を持ってきてくれるような(良い意味で)キャラクターの濃い女性が多い印象です」と同調し、大原地域の秘めたる可能性を確認する場となった。

大原健幸の郷は、「誰もが生涯にわたり、ともに安心して生き生きと暮らせる“共生社会”創出」を目的とした内閣府の地域創生推進交付金を活用して整備した施設で、京都大原記念病院グループが運営に当たる。同グループの介護老人保健施設「おおはら雅の郷」東側に隣接し鉄筋2階建て延べ948平方メートルの建物の1階は運動と調理スペースで総合運動△栄養改善△口腔ケアの三つの健康増進プログラムを備える。また2階は大原地域の伝統・文化を取り入れたワークショップや子供からシニア層まで地域行事の会場としても利用できる多世代交流スペースとなっている。

都大路駆けた

職員ランナー15人健闘

京都マラソン2020が2月16日、たけびしスタジアム京都(西京極陸上競技場)をスタートし、平安神宮にゴールする42,195キロのコースで催行され、折からの雨の中、1万6000人のランナーが都大路を駆けました。大会のスポンサーとして出場枠を得ている京都大原記念病院グループからも、応募した15人の職員ランナーが快走。日ごろの練習の成果を発揮しました。「ひろば」誌では参加者に走り終えての思いを寄稿していただきました。(順不同)

⑤

今年は雨が降る京都マラソンでしたが、無事に完走できて良かったです。昨年から連続参加させていただき光栄です。また雨の中、足を運び声援を送って下さった方々、ありがとうございました。目標のタイムにあと2秒届かず不甲斐ない結果でしたが、来年は目標達成できるよう頑張ります。

(リハビリテーション部 梶谷恭平)

毎回、思うのは沿道の方からの声援のありがたさです。家族や友人、職場の方々、沿道の方からの「京都大原記念病院がんばれ」という声援に後押しされゴールできます。この声援があるから「来年も挑戦」という気持ちです。 (やすらぎの家 四辻正典)

「最後は極限状態の世界までいってしまう」、これがフルマラソン最大の魅力です。

ただ、今回はゴール後もなかなかその状態から抜け出せず着替えに随分苦労しました。雨の中、沿道からのご声援ありがとうございました。

(ケア・サポート平野 西田博明)

2度目の京都マラソンに参加しました。あいにくの雨で河川敷はぬかるんでおり、ペースダウンしましたが、大原ロゴを見た沿道の方々からの「京都大原記念病院、頑張れ」という温かい声援のおかげで無事に完走することができました。

(リハビリテーション部 田中晴之)

3年連続で出場させていただきました。沿道や出場前後に声掛け応援、ねぎらいの言葉をいただきとてもうれしかったです。マラソンのように万里の道も一步からの精神で、仕事においても今できることを誠実に



競技場内でスタートを待つランナー

丁寧に行なってみたいと思います。

(リハビリテーション部 山田将太郎)

この度、初めてマラソンに参加したのですが、想像より多くの人々が関わってくださっていました。そして、時には町をあげて取り組むスポーツだということを知り、そんなマラソンに参加できたことを喜ばしく思います。 (リハビリテーション部 楠幸之助)

雨が降る中の京都マラソンとなりましたが、無事完走することができました。応援に駆けつけてくれた方、応援naviで声援を送ってくれた方、ありがとうございました!応援の力は本当に凄いな、と毎回感じます。これは走ってみないと分からないので、ぜひ皆さんも体感して下さい!

結果はサブ4.5(4時間半切り)で目標達成!後半の失速が反省点です。いつかはサブ4を達成したいですね。

(リハビリテーション部 水野由美子)

今回は京都マラソン2回目で、前回大会の記録を抜くことを目標に参加しました。当日はあいにくの雨で不安も多かったですですが、たくさんの応援のおかげもあり目標も達成することができました。

(リハビリテーション部 櫻井将人)

「リハビリに励み 描画に生きがい」

2020年1月15日(水)からの約1か月間、京都大原記念病院内で「木村紀久雄展ーともに生きてるー」を開催しました。木村紀久雄さん(78)は、御所南リハビリーションクリニックでリハビリに励みながら、『日常に面白さや楽しさを感じること』を大切にイラストや絵画創作を続け、2019年10月に個展「USASABO HUMMING」を開きました。今回はその個展からの5点を院内で展示したものです。

木村さんは、個展に向けて描き始めたころ、身体が動かないもどかしさも大きく、新しい題材もつかめず、なかなか納得いくものが描けないことが情けなくなり、やっぱり止めてしまおうと思うことが何度もあったそうです。それでも好きな絵を描くことを、自らの挑戦とし

て取り組んできました。

そんなある日、応援してくれている友人とランチに行ったお店で、「描いてみようかな」と思う印象的な「サボテン」を偶然見かけたのですが、その出会いやその日の出来事がきっかけとな



家族と一緒に個展会場を訪れた木村さん(中央)

り、描く楽しみを少しずつ取り戻せたところ。それからの数ヶ月、気持ちも体

木村紀久雄さん個展

好評の中閉幕

調も上がったり下がったり、筆もきちんと握れず腕も動きにくい状態ながら、描き方を考えたり書き直しを繰り返して、個展開催まで漕ぎつけました。院内展示の初日から「この空間が明るくなった」という声があがりました。普段の病院ではあまり見ることのない明るい配色と作者のエピソードで、通りかかる患者様の気持ちや表情が明るくなりました。それは付き添いのご家族や病院スタッフにも同じことが言え、展示を終える際には「もう外してしまうのか」と惜しむ声が聞かれました。限られた期間ではありましたが、多くの人の入院生活(日常)に彩り豊かな「面白い」と「楽しい」が届けられたようです。



作者の木村紀久雄さんを、関係諸氏への感謝の意も込めて紹介させていただきました。作品展示が決定した2019年12月に実施したインタビュー記事を、御所南リハビリーションクリニックウェブサイトで掲載しています。いろいろなエピソードをお聞かせくださいましたので、よろしければこちらをご覧ください。

明るい画風が周囲を癒やす

深夜火災どう対応 リハ2病棟で消防訓練

京都大原記念病院で2月19日、消防訓練が行われました。深夜のリハ2病棟で火災が発生したとの想定で訓練がスタート。少ない職員が手分けして「初期消火」「避難誘導」「通報連絡」の初動措置を行いました。通常の病棟業務が行われている中で行う消防訓練に戸惑いも見られましたが、参加者は一様に真剣な表情で訓練に取り組みました。

面会などで来院された方々も突然の訓練放送に驚いた様子でしたが、「訓練実施者」のゼッケンや行動などから消防訓練実施に納得してご理解をいただきました。

また、緊急時に患者様を搬送する救助担架などの取り扱い訓練も併せて実施しました。今回の訓練では、患者様を安全に避難誘導できるように、患者役の職員を配置し、避難誘導の手順やルートを確認しました。火災は起こさないことが第一ですが、万一発生した場合は被害を最小限に抑えられるように、普段から職員全員が意識することの大切さを再確認しました。

また、緊急時に患者様を搬送する救助担架などの取り扱い訓練も併せて実



勤務リーダー(右)から消防隊長への状況報告

施しました。

(安全対策室長 梶雅博)

京都大原記念病院グループウェブサイト
公式Facebookのご案内

グループの取り組みなど日々、更新中!
自然災害等により何らかの影響が生じた場合は
こちらで情報発信します。ぜひこちらをご覧ください!



ウェブサイト



Facebook