

季刊紙

医療法人社団 岡田会

理念
正義・友愛・奉仕

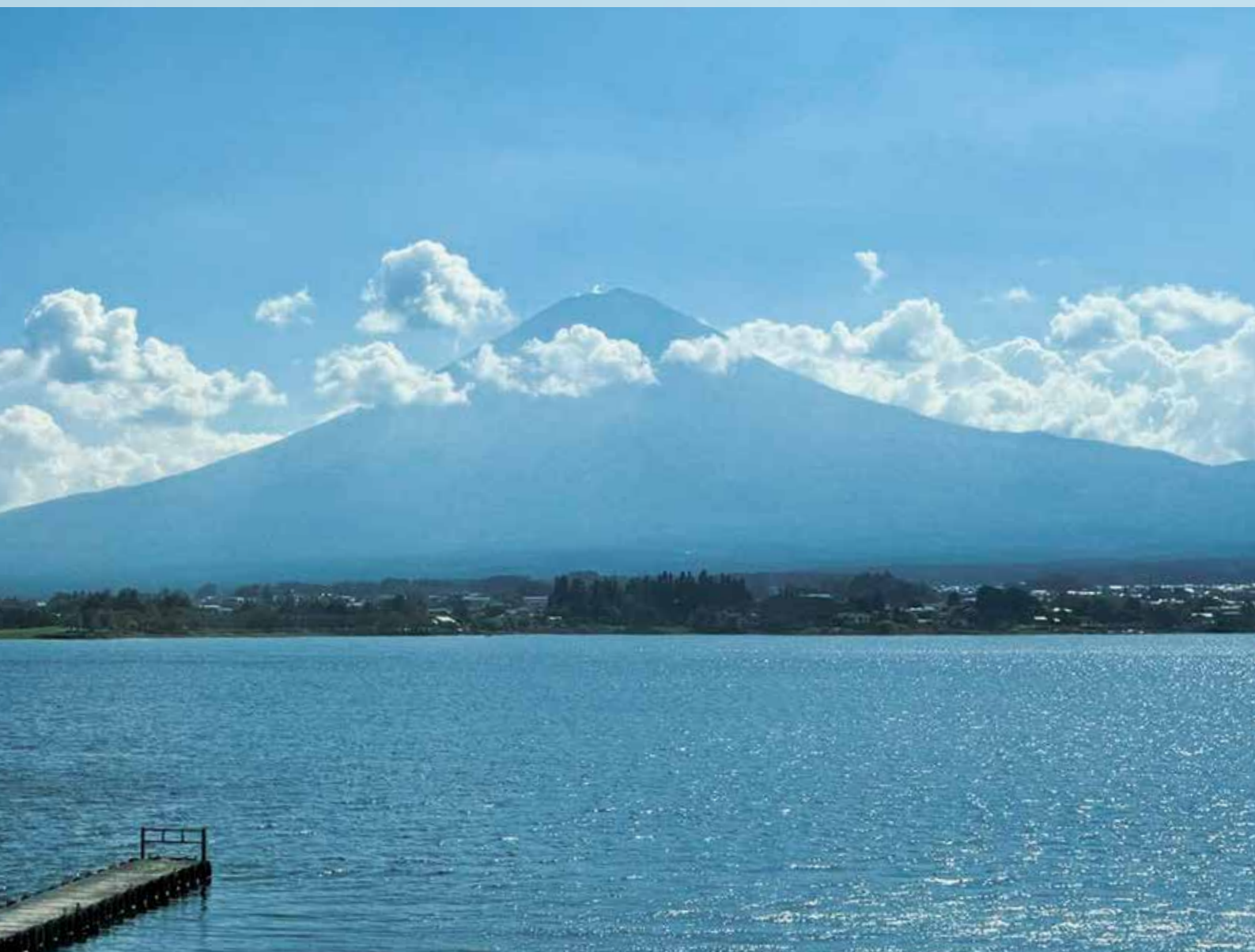
基本方針
医療にヒューマニズムを

やまのべ

(題字)

奈良県指定無形文化財

無監査 刀匠 月山 貞利



知っておきたい腰痛の正しい理解と治療…………… 01

創立 30 周年を迎えるにあたって／やまのベグリーンヒルズ春祭りのご案内／やまのべ健康川柳 …… 03

やまのベグリーンヒルズアレコレ／デイサービスやまのべカルチャー教室アレコレ…………… 04

声がつなぐ、もっと近くに。／カルチャー教室「陶芸」のご紹介／まきむく草庵アレコレ …… 05

連載：地域の光と風

 法華寺 光明皇后創建の総国分尼寺 …… 06

もの忘れ外来／医療法人社団 岡田会 入社式／編集後記 …… 07

送迎車時刻表／外来診察一覧表…………… 07

発行 医療法人社団 岡田会

〒 633-0081

奈良県桜井市草川 61 番地の 1

TEL 0744-45-1199

FAX 0744-42-1320

e-mail office@yamanobe.or.jp

https://www.yamanobe.or.jp

責任者
編集委員会



知っておきたい

腰痛の正しい理解と治療

腰痛は、整形外科外来でもっとも多い症状のひとつです。多くは命に関わる病気ではありませんが、その背景にはさまざまな原因があり、正確な診断が大切です。単なる「年齢のせい」と片付けず病態を理解することで適切な治療につながります。



ペットボトルに水が十分に満たされておれば、ペットボトルに外から圧力をかけても形は変わりません。

しかしペットボトルの水を抜いて、内部がスカスカになると、外からの圧力でペットボトルの形は変わってしまいます。



骨の内部も骨量で満たされておれば、骨を覆う骨質（ペットボトルのプラスチック部分）の変形は起こりにくいです。逆に内部の骨量がスカスカだと、弊害が起こる可能性が出てきます。



骨塩定量検査

当院では、骨粗鬆症学会が推奨する画像を得られる装置があります。骨は急にもろくなるのは稀で加齢とともに骨量が減っていきます。

よって、骨折しやすい骨かどうか？を、定期的に観察することが推奨されています。また骨量が低いと、投薬などで骨量をあげる治療も可能です。



検査は、検査着か検査に支障がない服装なら、そのまま検査は可能です。

通常であれば、2～3分で終わります。

【腰痛の種類】

腰痛は発症から4週未満の「急性腰痛」、3か月以上続く「慢性腰痛」に分けられます。いわゆる“ぎっくり腰”は急性腰痛の代表で、多くは筋肉や椎間板への急な負荷が原因です。慢性腰痛では、姿勢不良や体幹筋力低下、加齢変化などが関与します。

また、足のしびれや痛みを伴う場合は、神経が圧迫されている可能性があり、注意が必要です。

【代表的な疾患】

■ 腰椎椎間板ヘルニア

少し、“ピリッ”としたが、直ぐに痛みが治まったからと、そのまま放置されていることはありませんか？

椎間板の一部が飛び出していて、神経根を圧迫している場合があります。それを腰椎椎間板ヘルニアといい、片側の下肢痛やしびれを伴うことが多く、MRI検査等で確認します。早期に椎間板ヘルニアを確認できれば、早期治療が可能となります。

その“ピリッ”とした箇所が上肢であれば頸椎ヘルニア。また下肢であれば、腰椎椎間板ヘルニアの可能性もあり、MRI検査が有用です。

リハビリ目的と内容：神経根の圧迫を和らげるよう腰周りの筋の柔軟性を高めるとともに、体幹深層筋（腹横筋や多裂筋）を鍛えて腰椎の安定性を高め、痛みの再発を予防します。



腰椎椎間板ヘルニア



■ 腰部脊柱管狭窄症

加齢に伴う変化（黄色靭帯肥厚、椎間関節肥大など）により、椎体の背中側にある髄液（白い部分）が、部分的に狭くなる場合があります。その髄液が通り道となって、その中に神経が走行しています。そのため神経の通り道が狭くなれば、歩くと足が痛くなり、前かがみで楽になる「間欠性跛行」が特徴で、腰部脊柱管狭窄症といいます。

腰椎 MRI 検査で確認できます。



リハビリの目的と内容：歩行時や日常生活での痛みを軽減するため、腰周りの筋の柔軟性を高めるとともに、体幹や下肢の筋力強化、歩行練習などを行います。



■ 骨粗鬆症性椎体圧迫骨折

高齢の方に多く、軽い転倒でも発症します。MRI の STIR 画像等で新鮮骨折を評価します。骨粗鬆症治療を並行して行うことが重要です。



圧迫骨折

リハビリの目的と内容：痛みによって日中の活動量が低下することで体幹や下肢の筋力が低下します。それらを予防するために痛みに合わせて体幹や下肢の筋力強化、歩行練習を実施します。



■ 筋筋膜性腰痛

画像では異常が目立たないことも多く、傍脊柱筋の過緊張やトリガーポイントが原因です。長時間のデスクワークや姿勢不良が関係することも多いです。

腰の筋肉や筋膜が過度な負担や緊張で損傷・炎症を起こし、腰痛や重だるさを引き起こす疾患です。

治療と対策

1. 急性期（数日）：安静とアイシング（患部を冷やす）
2. 慢性期・回復期：温熱療法（お風呂などで温める）、ストレッチ
3. 薬物療法・その他：消炎鎮痛剤、湿布、腰痛ベルト、ハイドロリリース（筋膜への注射）
4. 予防：骨盤周りのストレッチ、腹筋・背筋の強化、正しい姿勢の維持



リハビリの目的と内容：痛みの軽減、筋肉の柔軟性・筋力の向上、そして再発防止を目的とします。硬くなった筋肉をほぐして血流を改善し、正しい姿勢や動作を身につけることで、腰にかかる負担を減らします。

【治療について】

多くの腰痛は手術をせずに改善します。消炎鎮痛薬（NSAIDs やアセトアミノフェン）等を適切に使用し、必要に応じて神経ブロックを行います。

しかし、再発予防や慢性化防止のためには運動療法が重要となります。腹横筋や多裂筋などの体幹深層筋を鍛えることで腰椎の安定性が高まり、痛みの軽減につながります。過度な安静は筋力低下を招くため、可能な範囲で日常活動を維持することが勧められます。

麻痺の進行や膀胱直腸障害がある場合、保存療法で改善しない場合には手術が検討されます。当院では画像所見だけでなく、症状と生活への影響を重視して治療方針を決定しています。

腰痛は「年のせい」とあきらめる必要はありません。原因を正しく診断し、適切な治療とリハビリを行うことで、多くの方が日常生活を快適に取り戻しています。腰痛は適切に評価し治療すれば、多くの場合改善が期待できます。気になる症状があれば、早めに整形外科へご相談ください。

創立 30 周年を迎えるにあたって

おかげさまで、介護老人保健施設やまのベググリーンヒルズは、令和 8 年 7 月に創立 30 周年を迎えます。これもひとえに、利用者様、ご家族様、そして地域の皆様や関係事業所の皆様に支えていただいたおかげと、心より感謝申し上げます。

当施設は、病院併設の老健として、緊急時や夜間においても山の辺病院の医療スタッフと連携し、24 時間体制でバックアップを行えることが強みです。

入所中は、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が連携し、お一人おひとりの状態や目標に合わせたオーダーメイドのリハビリを提供しています。また、管理栄養士による栄養管理や、歯科衛生士による口腔ケアにも取り組んでいます。

医師・看護師による医療面でのサポート体制を整えるとともに、介護福祉士等の介護職員が、日常生活のケアについても丁寧に行っています。さらに、社会福祉士や介護支援専門員が、生活や退所後の相談にも対応しています。



入所理由はさまざま、リハビリを集中的に受けて在宅復帰を目指す方、状態に応じた継続入所、体調を崩しやすい季節のみの利用、家族のレスパイトのための利用、他施設入所待ちの期間の利用など、個別の事情に応じ柔軟に対応しています。

また、経管栄養の方や CV（中心静脈カテーテル）留置の方、在宅酸素の方についても随時ご相談のうえ、受け入れを行っています。施設での看取りにも対応しております。

在宅復帰後も、法人内には、通所リハビリやデイサービス、訪問看護や訪問リハビリ、ショートステイなどの各種介護サービス事業所があり、切れ目のない総合的な支援体制を整えています。

30 年前と比べ、医療、介護を取り巻く環境は大きく変化しました。しかし「地域や家族との結びつきを大切に、住み慣れた場所での生活を支える」という私たちの信念は変わりません。

これからも、地域の皆様にとって、困ったときに相談できる『かかりつけ老健』として、安心して頼っていただける存在であり続けられるよう、職員一同努めてまいります。

今後とも、どうぞよろしくお願い申し上げます。

施設長 医師 山田行重

やまのベググリーンヒルズ春祭りのご案内

祝 30 周年!! 「YAMANOBE SPRING FESTIVAL 2026」

5 月 24 日（日）に開催予定です。模擬店、ステージ、30 周年特別企画を予定しています。皆さまお楽しみに！

※掲載にあたり、本人及びご家族の同意を得ています。

菜の花や

黄色のじゅうたん 良い香り
まさむく草庵 岩原悦三様

村の衆

庭に招いて 花の宴
まさむく草庵 岩原悦三様

笑いヨガ

気分と運気をあげましょう
まさむく草庵 職員

ストレスは

忘れてなんぼ お気楽に
まさむく草庵 職員

いごこちは

来てみてわかる デイサービス
デイサービス利用者様

ふきのとう

大人になって わかるあじ
デイサービス利用者様

まごむすめ

はたち過ぎこの ひなまつり
デイサービス利用者様

風呂あどの

みんなの笑顔 さくらいろ
デイサービス利用者様



毎月開催される「旨いもん祭」
中でも「にぎり寿司」は大人気！

どれにしよう
かなー



色とりどりのデ
ザートを選ぶの
はとても楽しい
ですね！



地域貢献セミナーを実施しました。
杖や歩行器の介護保険での利用方
法、役割や使い方について学びま
した。



歯科衛生士が口腔内をチェック。
きれいにしましょうね！



月レク。2月は豆まき、3月はひな人形の壁飾りを作りました。



言語聴覚士、管理栄養士等の専門職が
食事の様子観察、評価行っています。



今日も元気に音楽に合わせて身体を
動かしましょう！



浴室の脱衣場がリニューアル！
快適な環境で身も心もリフレッシュして
頂いています。
デイケア

カルチャー教室

アレコレ

デイサービスやまのべでは、いろいろな楽しいカルチャー教室を実施しています



書道教室：第2・4金曜日



フラワーアレンジメント：第3金曜日



アート教室：第2・4木曜日

声がつながく、もっと近くに。～ICT導入で変わる、私たちのケア～



最近、スタッフの耳元に小さなインカム（通信機）があったり、手元にタブレット端末を持っていたりする様子にお気づきでしょうか。

「機械が入ると、ケアが冷たい感じになるのでは？」導入を検討始めた頃、私たちはそんな不安も抱いていました。しかし、実際に運用を始めてみて確信したのは、「機械（ICT）を賢く使うことで、より深く利用者様と向き合う時間が生まれる」ということです。



■ 耳元でつながる安心「インカム」の活用

すでに活用が始まっているインカムにより、広いフロアのどこにいてもスタッフ同士が瞬時に連携できるようになりました。従来はスタッフを探す時間がタイムロスになることもありましたが、現在はリアルタイムで指示や相談が可能に。利用者様からのお呼び出しへの対応がスムーズになっただけでなく、緊急時の対応スピードも向上し、より安心・安全な環境づくりに貢献しています。また、大きな声で呼び合う必要がなくなったことで、フロアに穏やかな時間が流れるようになりました。

■ 未来への一步「記録ソフトの導入準備」

さらに現在、スタッフ全員で取り組んでいるのが、最新の「介護記録ソフト」の習得です。現在は本格稼働に向けた勉強会の真っ最中。慣れない操作に試行錯誤することもあります。 「記録作業を効率化し、その分、利用者様と直接関わる時間を増やしたい」——そんな共通の想いを胸に、スタッフ一丸となって準備を進めています。

■ 効率化の先にある「心のゆとり」を大切に

私たちが目指しているのは、最新ツールを使いこなしながら、これまで以上に「人のぬくもり」を感じていただけるケアです。インカムや記録ソフトによって生まれる「10分」「15分」の積み重ね。私たちはその貴重な時間を、利用者様との大切な談笑や、日々のレクリエーション、そして細やかな体調の変化に気づくための「心のゆとり」に変えていきたいと考えています。

機械を使うからこそ、より「人」にしかできない温かなケアを。最新のツールを力強い味方につけて、利用者様とのふれあいをいっそう深めてまいります。進化し続けるやまのベグリーンヒルズ・まきむく草庵に、どうぞご期待ください。



カルチャー教室「陶芸」のご紹介

もりも陶芸アートクラブの森本昌利先生がお越し下さり、月に2回陶芸教室を開催しています。大人気のカルチャースクールです。



「最初は難しそうだと思ったけど、やってみたら夢中になった」
「次は孫にプレゼントするお皿を作りたい」と、陶芸の魅力にはまる利用者様がたくさんいらっしゃいます。

粘土をひねって、叩いて、形を作る。皆様の個性がキラリと光る、素敵な作品がたくさん誕生しています。焼き上がりや色合いがどんなふうになるか、毎回楽しみにされています。



まきむく草庵 アシコシ



懐かしのメロディー昭和歌謡に合わせ、リズムにのって鈴をシャララ〜♪
皆様の声量に驚きました♪



できるだけ遠くへ投げて高得点を目指しましょう！



暗算ゲームで頭の体操。
毎回ピタリ賞の方は、昔から計算がお得意だったとか ^^



4月1日はまきむく草庵開設日です。おかげさまでこのたび11周年を迎えることができました。この日のおやつは「紅白饅頭」おめでたい気分でのやつタイムでした。

地域の光と風



法華寺 光明皇后創建の総国分尼寺

法華寺は今から1300年ほど前、聖武天皇の詔が下され、后・光明皇后の発願によりこの場所に創建されました。父・藤原不比等の死後、皇后は子どもたちから住み慣れた邸宅を皇后宮とされ、その後、皇后宮を宮寺に改められたのが法華寺です。

正式には法華滅罪之寺といひ、総国分寺である東大寺に対し、総国分尼寺として、女人成仏の根本道場としての役割を担いました。

現在の南門南側に金堂が建つなど広大な寺地を有し、東西両塔、金堂、講堂、食堂など壮大な伽藍を誇りました。

伽藍の衰退と復興

都が平安京に遷ると奈良は次第に廃れ、諸大寺と同様に法華寺も衰退し堂宇も荒れました。この復興がなされたのは鎌倉時代に入ってから。初期には東大寺の重源が金堂などの修復を行いました。中期には西大寺の叡尊が金堂をはじめとする諸堂の再興を行い、多くの尼僧に戒を授け戒律復興と仏法興隆に尽力しました。しかし室町時代、兵火や地震などによって伽藍は再び焼失、崩壊します。

これを復興したのが豊臣氏。秀頼公の母・淀殿が発願し、慶長6年(1601)から翌年にかけて、片桐且元を奉行に本堂、鐘楼、南門などが再建されます。今日の法華寺の伽藍はこのときに再興されたものです。

皇室とのゆかりと歴代門跡

光明皇后ご創建の法華寺は皇室と深いゆかりを持ち、皇室や摂家の姫君が門跡(住職)を務められました。桃山時代に後水尾天皇の皇女・高麗尼が入寺されてからは尼門跡寺院となり、今も瓦には菊の御紋があらわれます。

先代の門跡・久我高照尼公は侯爵家のご出身

で、大叔母には明治天皇の后・昭憲皇后がおられました。昭和14年(1939)に15歳で入寺され、当初はあまり人前に出られることもなく、昭和の終わり頃までは御簾越しにお話しをされるなど、皇室文化が守られてきました。今も折に触れ皇室の方々がお見えになり、門跡寺院ならではの誇りと品格が受け継がれています。

本尊・国宝 十一面観音菩薩立像と寺宝

本尊・十一面観音菩薩立像は良質の樺材の木目を生かした檀像風の一木造。蓮のつぼみや葉を後光のように配した珍しい光背を持ちます。そのお姿は光明皇后が蓮池を渡られる姿を写したものと伝えられてきました。長年秘仏であったため造立当初の姿をよく保ち、目鼻立ちのはっきりとしたお顔や唇のほのかな紅の色、天衣の端をそっとつまんだ長い右腕が印象的です。左手に持つのは宝瓶。また右足は膝から浮かせて少し前方に踏み出し、親指の先を軽く跳ね上げているのも特徴的です。透けるように薄い衣に包まれた豊満な弾力感ある体部、そして静から動への一瞬を捉えた表現は、1mの小ぶりの像とは思えないほど充実しており、天平時代の風格をそなえつつ、密教の影響をよく表した傑作といえるでしょう。特別開扉は春・初夏・秋の3回。その他の期間は、ご分身像(大仏師松久朋琳作)を拝していただけます。

本堂には他に維摩居士像(国宝)、文殊菩薩騎獅像(県指定文化財)などが安置されており、また、秋のご本尊特別開扉期間には慈光殿にて国宝「阿弥陀三尊及び童子画像(絹本著色)」も公開されます。

お守り犬

光明皇后がお手ずから犬のお守りを作り、無病息災を祈願して人々に授けられたのがはじま

りで、厄除けや長寿、安産のお守りとして親しまれています。護摩堂の灰と土とを練ってかたちを作り、自然乾燥後に胡粉で着色し雲母粉で磨き上げ、最後に文様を施します。古代から変わらぬ製法で精進潔斎した門主と尼僧しか作ることを許されず、完成までに長い期間を要します。ご予約されると安心です。

名勝庭園

「国史跡名勝庭園」は江戸時代初期に作庭された回遊式庭園。広さは約500坪で、京都仙洞御所の庭園から石や庭木などが移されたといえます。5月頃には杜若が見頃を迎えます。3月から8月末日まで公開いたしております。

華楽園

「華楽園」には散策の小径が設けられ、和洋取り混ぜた四季折々の花々を楽しむことができます。仏前にお供えするお花は毎朝華楽園から摘まれています。通年公開。

法華寺蓮について

法華寺華楽園に咲く蓮は「法華寺蓮」と呼ばれ、純白の花びらがうっすらと紅色に縁どられる貴重な斑種。大切に守り育てています。



法華寺蓮

ひな会式

毎年4月1日から一週間、光明皇后御忌法要が花厳会として行われ、善材童子の小像五十余体を本尊の前にお祀りします。これが雛人形の段飾りの原型とも言われています。



ひな会式

境内

国の重要文化財指定の本堂、鐘楼、南門の他、庶民のために利用された蒸し風呂「浴室」、江戸時代の古民家を移築した光月亭(県指定文化財)、横笛堂などがあります。

拝



鐘楼堂



南大門



浴室

もの忘れ外来

もの忘れ外来

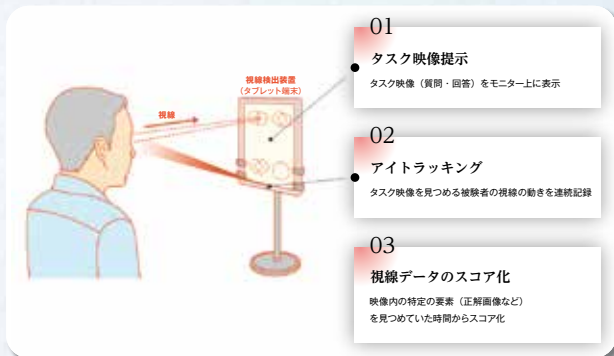
もの忘れは高齢に伴って起こりやすくなるだけでなく、病気が原因となっている場合があります。病気によっては治療によってもの忘れが改善する場合があります、認知症であっても服薬によって進行を遅らせることができます。認知症は特別な病気ではなく、誰でもなる可能性のある身近な病気です。なるべく早く診察を受けることが大切です。

予約制 毎週火曜日 9:00 ~ 12:00

実施している認知機能検査

もの忘れ外来では、診察とあわせて下記の検査（基本的に2日に分けて）を行い、現在の記憶力や注意力、生活の様子を多面的に評価します。いずれも患者さんの負担が少ない検査です。

- ・HDS-R（長谷川式認知症スケール）
- ・MMSE（ミニメンタルステート検査）
- ・NPI-Q（神経精神症状質問票）
- ・FAB（前頭葉機能検査）
- ・CDR-J（臨床的認知症評価：日本版）
- ・ミレボ：日本初、認知症の診療支援に用いる神経心理検査用プログラムです。目の動きを利用して見つめるだけの検査です。測定時間は約3分間で、より簡便に、客観的な検査結果を提供します。



編集後記

爽やかな風が心地いい季節になりました。その一方で年々暑くなる時期が早くなっているように感じます。早めに日焼け対策や熱中症予防などに備えてみなさま健やかに過ごして下さい。



2026 医療法人社団 岡田会 入社式

今年度は、総勢 17 名が新たに岡田会に仲間入りしました！

皆さまどうぞ
よろしくお願いいたします。



■山の辺病院 ■やまのべりハビリセンター ☎ 0744 (45) 1199 桜井市草川 60 番地 診療科目 内科・皮膚科・整形外科・外科系総合外来・外科・脳神経外科・耳鼻咽喉科・リハビリテーション科	■介護老人保健施設(従来型) ■やまのべりグリーンヒルズ ☎ 0744 (45) 5960 桜井市大豆越 104 の 1 ◇入所 ◇短期入所療養介護 ◇通所リハビリテーション 介護予防通所リハビリテーション (デイケア)	■介護老人保健施設(ユニット型) ■まきむく草庵 ☎ 0744 (45) 1502 奈良県桜井市草川 58 番地 ◇入居 ◇短期入所療養介護 ◇通所リハビリテーション 介護予防通所リハビリテーション (デイケア)	■指定通所介護施設 ■デイサービスやまのべ ☎ 0744 (45) 0280 桜井市大豆越 104 の 1 入浴・機能訓練・カルチャー教室・グルメリーディング等各種実施中 無料体験もお気軽にどうぞ
■訪問看護ステーション ■アップル ☎ 0744 (45) 0604 桜井市大豆越 104 の 1 訪問看護師が健康管理や療養上の指導等、必要な支援を行っています	■在宅介護支援センターやまのべ ☎ 0744 (45) 5962 桜井市大豆越 104 の 1 ケアマネジャー(介護支援専門員)が在宅介護に関するご相談や介護サービスの調整を行っています お気軽にお問合せください	■児童発達支援・放課後等デイサービス ■発達・教育支援センター アミークス ☎ 0744 (46) 3730 桜井市辻 53 番地 営業時間：火・金・土 9:00 ~ 17:00 水・木 11:00 ~ 18:45 ※日・月・祝はお休みとなります 対象：0 ~ 18 歳までの受給者証をお持ちの方	■桜井市地域包括支援センター ■ひかり ☎ 0744 (45) 3651 桜井市大豆越 104 の 1 住み慣れた地域で安心して暮らせるよう地域住民に対し、保健・福祉・介護等の支援を行っています

送迎車時刻表

桜井駅(北口) → 山の辺病院	山の辺病院 → 桜井駅(北口)
8:00	8:23
9:05	9:28
9:40	10:03
10:15	10:38
10:45	11:08
11:25	11:48
12:30	12:53
15:55	16:13
8:30	8:53
9:10	9:33
9:40	10:03
10:15	10:38
10:50	11:13
12:05	12:28
13:00	13:23
15:25	15:48
20:10	20:33

15人乗りです。運転手を除いて定員は14人です。

7人乗りです。運転手を除いて定員は6人です。

職員送迎専用です。

職員送迎専用です。同乗できます。

※片道20分程度を見込んでおりますが、遅れる場合がございます。

※その他については、病院事務所にお問い合わせ下さい。

※但し、日曜・祝日/年末・年始は運行していません。

桜井駅北口待合所

無料送迎車運行中!

		月	火	水	木	金	土	日
内科一般	一診	田原	福居	若月	築瀬	中本	担当医	-
	二診	中本	浪崎	近森	田原	若月	田原	-
内科 専門外来	糖尿病 田原	-	糖尿病 若月	-	-	-	-	-
皮膚科		-	-	-	樋口	-	-	-
整形外科	(1診) 中西		岡田憲	岡橋	山藤	磯本	(第1-3) 中西	-
	(2診) 中川						(第2) 担当医 (第4) 本田	
整形外科 専門外来	手の外科 中西		-	膝関節 岡橋	-	足・足関節 磯本	(第1-3) 手の外科 中西	-
外科系総合外来		-	-	-	-	-	岡田	-
外科		-	-	勝井	-	國重	-	-
脳神経外科		-	山田修	-	-	-	-	-
耳鼻咽喉科	西村	-	上村	岡田拓	-	-	-	-
リハビリ	勝井	中本	岡田	田原	國重/石田*	中川	-	-
午後診	内科一般	中本	浪崎	田原	田原	中本	-	-
	処置外来	-	勝井	-	勝井	國重	-	-

診察時間 午前診 9:00 ~ 12:00 午後診 (内科一般) (月~金) 17:00 ~ 18:00 (処置外来) (火・木) 17:00 ~ 18:00

石田* リハビリ 要予約 ※耳鼻咽喉科 第3木は休診