

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

第51号

令和2年1月1日発行

(題字) 奈良県指定無形文化財保持者  
無監査 刀匠 月山 貞利



新年のごあいさつ／骨粗鬆症、脆弱性骨折について……………	01
冬の高血圧に要注意！……………	02
今回のスポットライトさん!! 第5回……………	03
やまのべフェスティバル 御礼／まきむく草庵ウェルカムフェスタ 御礼／美味しいレシピ……………	04
ボランティア紹介／干支のねずみ作り／自宅で出来るリハビリ体操……………	05
連載：地域の光と風／2020年占い……………	06
山の辺病院 医療安全推進週間／院内研究発表会／院内研修／編集後記／クロスワード (50号の解答)……………	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 http://www.yamanobe.or.jp

責任者 編集委員会



# 新年のごあいさつ

あけましておめでとうございます。令和初めてのお正月を迎え、新年のご挨拶を申し上げます。昨年の平成から令和へかわる時は、日本中が祝賀ムード一色で、非常によかったと思います。ただ、平成に何回もあった災害が、令和にもおきました。今年は起きないことを祈るばかりです。さて私たちの携わっている医療・福祉の世界では、政府が医療費、介護費の抑制のために医療難民・介護難民を作ってしまうような政策を考えているようにしか思えません。政府のいう「めんどろみの良い病院」は、当院は開設時からしているつもりです。今後も山の辺病院グループは今まで通り、今まで以上に地域に密着した医療・介護を提供していくつもりです。よろしくお願いいたします。



医療法人社団岡田会 理事長  
岡田 二郎

## 骨粗鬆症、脆弱性骨折について

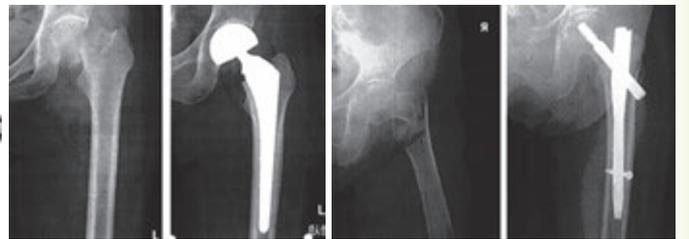
みずたに やすし  
整形外科 水谷 泰士

近年、人口の急速な高齢化に伴い骨粗鬆症の患者が年々増加しつつあり、その数はおよそ 1300 万人と見込まれています。骨粗鬆症では、背中や腰、前腕、ふとももの付け根などで骨折を起こしやすく、骨折を起こさないための対策が重要となってきています。最近では骨粗鬆症がある患者に生じる骨折を脆弱性（ぜいじゃくせい）骨折と呼び、予防及び治療が必要と考えられています。とくに重要なことは、女性においては閉経後急速に骨密度が低下するということを知っておく必要があります。そのため、閉経後女性の中でも急速に骨密度が低下している状態を早期に発見し、骨密度のさらなる減少をくい止める対策を立てることが非常に大切です。また、骨密度がすでに著しく低下している高齢者においては、骨密度の維持と同時に、転倒しないように注意しなければなりません。とくに普段の生活においてはカルシウムやビタミンDを多く含む食事を心がけ、タバコや飲酒などは控えるようにしましょう。また、転倒を防ぐためには、筋力増強訓練、バランス訓練、歩行訓練などを行い、各個人の体力、活動レベルに合わせた運動に取り組むことが効果的です。ここで、以下に代表的な脆弱性骨折を紹介します。



### 1. 大腿骨近位部骨折

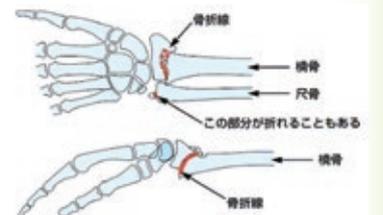
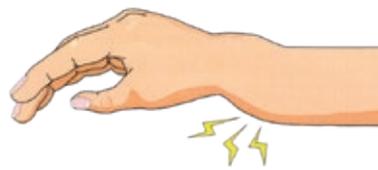
高齢者が転んだりした後、立てなくなったら第一にこの骨折を疑います。ちょっと足を捻ったくらいでも発生します。数日前から足の付け根を痛がっていた高齢者が、ある日急に立てなくなって外来受診される場合もあります。骨折



を起こした場合には寝たきりになるのを防ぐために手術療法を行うことがほとんどです。

### 2. 橈骨遠位端骨折

手をついて転んだり、自転車やバイクに乗っていて転んだりしたときに、前腕の2本の骨のうちの橈骨（とうこつ）が手首のところ（遠位端）で折れる骨折です。手首に強い痛みや変形があり、短時間のうちに腫れてきます。骨折部のずれ（転位）が大きい場合には金属プレートなどを用いた手術治療が必要となります。



### 3. 脊椎圧迫骨折

尻もちなどの軽い外力によって生じる骨折です。背中から腰にかけて発生することが多く、痛みが軽度なこともあります。いくつもの場所に圧迫骨折が生じると背中が丸くなり、身長が低くなってきます。治療はコルセットなどを装着し、安静にすることで3～4週でほとんどが治癒します。



最近では、各市町村でも骨粗鬆症検診が実施されているため、積極的に参加するようにしましょう。脆弱性骨折を起こしてしまう前の段階で、できるだけ早期に骨粗鬆症を発見し、治療を開始することが重要です。骨密度測定などご希望される場合には整形外科外来を受診してみてください。

※骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン 2015 年版より引用  
※日本整形外科学会ホームページより引用



# 冬の高血圧に要注意!

冬は寒さの影響で血圧が大きく変動する季節です。身体は寒さを感じると体温の発散を防ぐために血管が収縮して血圧が上昇しやすくなります。

日頃から血圧が高い人は、狭心症の発作や心筋梗塞、脳卒中など、思わぬ事態につながる可能性があります。特に、起床時や入浴時には注意が必要です。

起床時に部屋が寒いと、急激に血圧が上昇しがちです。少し前から、暖房器具のタイマー設定などで部屋を暖めておくとういでしょう。

入浴時には、熱いお湯は血管を収縮させて血圧が上がりますので、ぬるめのお湯でリラックスするようにしましょう。また、脱衣所や浴室の寒さにより変動が大きくなりがちです。脱衣所は暖房器具で、浴室は浴室暖房やシャワーを1~2分流すなどの方法で暖めておく、血管への負担が少なくなります。

トイレで排泄するときも血圧が上がりがちなので、トイレ内は暖めておいたり、夜中のトイレには、上着を羽織ってから行くなど、温度変化を緩和する工夫が必要です。



## 上の血圧（収縮期血圧）140mmHgは要注意です!!

高血圧の状態を長く放置すると、血管は高い圧力により傷つきやすくなり、動脈硬化が進みます。その結果、脳卒中（脳出血・脳梗塞）や心筋梗塞・腎不全などの病気を引き起こします。自覚症状がないからといって、最高血圧140mmHgまで放置せず、生活習慣の改善に取り組みましょう。

成人における血圧値分類	収縮期血圧（上の血圧）	拡張期血圧（下の血圧）
正常血圧	120未満	80未満
正常高値血圧	120から129	80未満
高値血圧	130から139	80から89
1度高血圧（軽症）	140から159	90から99
2度高血圧（中等症）	160から179	100から109
3度高血圧（重症）	180以上	110以上

【単位:mmHg】（※診察室で測る場合 高血圧治療ガイドライン2019より）

## 高血圧予防の見直しポイント

### ◎適度な運動

ウォーキングや水泳といった有酸素運動は血流がよくなる上、血圧を下げる作用のある体内物質やホルモンの分泌を促します。ただし力む運動は血圧が上がるので避けましょう。1日30分程度の軽めの運動を、無理のないペースで継続していくことが大切です。運動する時間がとれない場合でも日常的に体を動かす機会を増やしましょう。

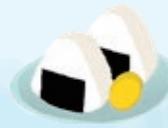


### ◎肥満にならないように注意する

内臓脂肪がたまり過ぎると、脂肪組織から血圧を高くする成分が分泌されています。BMIが高い方や腹部肥満がある方は、体重を適正にすると、血圧も正常に近づいていきます。

### ◎塩分の多い食事を減らしましょう

摂取する塩分を減らすことで、血圧が低下することがわかっています。塩の摂取量は1日当たり男性8g未満、女性7g未満（高血圧の人は6g未満）を心がけましょう。



### 調味料・加工食品の塩分量（例）

食品名	食塩相当量
こいくちしょうゆ大さじ1（17g）	2.5g
みそ大さじ1（18g）	2.2g
食パン1枚（6枚切り・60g）	0.8g
ロースハム1枚（15g）	0.4g
あじの開き1尾（90g）	1.9g
たくあん1切れ（10g）	0.3g
カップみそ汁（46kcal）	2.6g
カップ麺（汁含む・353kcal）	4.8g
牛丼（669kcal）	2.7g
ハンバーガー（260kcal）	1.9g

### ◎野菜・果物を積極的に摂りましょう

野菜や果物に含まれているカリウムは体の中の過剰なナトリウムを体外に排出し、血圧を下げます。  
※糖尿病や腎臓病の方は医師に相談しましょう。



### ◎たばこは吸わない、お酒はほどほどに

たばこを吸うと、末梢血管が収縮するため血圧が上がります。  
お酒の摂取量が多いほど、高血圧になりやすいことが分かっています。  
男性は日本酒（アルコール度数15%）だと1日1合・ビール（アルコール度数5%）は500ml以下が適正な飲酒量です。女性はその半分です。週に2回は休肝日にしましょう。



❖❖❖血圧が正常値内の人も高血圧予防のために健康的な生活を心がけましょう❖❖❖

# 今回の スポットライトさん !!

介護老人保健施設 まきむく草庵  
リハビリテーション課  
作業療法士 高橋耕平さん

第5回



高橋耕平さん



石埜雅俊さん

新年明けましておめでとうございます。  
本年もどうぞよろしくお願いいたします。

第5回目を迎える『今回のスポットライトさん!!』は、まきむく草庵 リハビリテーション課にスポットをあて、インタビューをしてみたいと思います。

まきむく草庵のリハビリテーション課には現在9名の職員が勤務しており、その内2名が作業療法士(OT)です。作業療法士とはどのような仕事なのか、現在入職8年目の高橋耕平さんにお話を伺いました。

## ①『作業療法士』とは、どのような仕事をされていますか？

リハビリテーションを専門とした職種で、まきむく草庵では入所者様やデイケア利用者様に、生活動作訓練や機能訓練、余暇活動を提供しています。運動機能のリハビリだけでなく、食事をする、顔を洗う、字を書くといった生活にかかわるすべての動作に向けたリハビリをしたり、趣味に関する活動などを通して、身体と心の両面からサポートをしています。先日のまきむく草庵ウェルカムフェスタでは入所者様が協力し作成した大きな貼り絵を展示し、来場された方々に見て頂く機会を設けることができ、利用者様も喜んでおられました。

## ②作業療法士を目指したきっかけを教えてください。

以前は一般企業で働いていましたが、周囲にうつ病や適応障害と診断された方がおられ、助けになりたいと感じました。作業療法士は精神分野でのリハビリテーションを行うという特徴があり、しっかりとした知識に基づいてその方々の生活を支援したいと思い、作業療法士を目指しました。

## ③今後の目標はなんですか？

これからも利用者様一人一人に向き合い、その方らしい生活や、日々の生活がより豊かになるようリハビリが行えるように頑張っていきたいと思っています。



まきむく草庵ウェルカムフェスタではジャズバンドのメンバーとして出演されました。担当はトランペットです！

医療法人社団岡田会には様々な部署があり、職員が協力し合いながら業務に励んでおります。今後もそうした職員にスポットを当て、皆様にご紹介していきたいと思っています。

■山の辺病院  
■やまのペリハビセンター  
☎ 0744 (45) 1199  
桜井市草川 60 番地



■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)



■介護老人保健施設(従来型) やまのベググリーンヒルズ  
☎ 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)



■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



## やまのベフェスティバル 御礼

2019年8月25日(日)に第23回YamanobeFestival2019が開催されました!サブタイトルは‘令和だよ!全員集合!!響け!ビューティフルハーモニー’。令和になり初めての夏祭りは美しい音楽にあふれたステージとなりました♪施設長より開会の挨拶のあと長寿のお祝いの品をお渡ししました。そしてドルチェ様によるフルート&ピアノの演奏から始まり、ハイビスカスチーム様によるフラダンス、帰山かおる様他による民謡、花吹雪紫音様の演芸、そして最後は、かしてわ姫様による大正琴の演奏で大いに盛り上がりました。また模擬店ではたこ焼きや焼きそば、輪投げや当てものなど19店舗を出店しました。昨年初出店したヴェールルージュ美容専門学校によるビューティブースは今年も大盛況でした。地域の皆様、ボランティアの皆様の多大なご協力により今年も無事に開催することが出来ました。心より御礼申し上げます。

2019やまのベフェスティバル実行委員長  
榊野佳代・角谷太郎

## まきむく草庵ウェルカムフェスタ 御礼

2019年10月20日(日)晴天の中、今年で5回目を迎えたウェルカムフェスタ2019が開催されました。沢山の方にご来場頂きありがとうございました。ステージ会場では、ジャズバンド演奏や踊り・楽器演奏・祭り太鼓・お楽しみ抽選会と盛り上がり、模擬店では定番のたこ焼きをはじめ、人気のめはり寿司等を出店し、多くの方で賑わいました。また、まきむく草庵の屋内ではハロウィンをテーマに、仮装した人を探すイベントを織り込んだスタンプラリーを行いました。一階ではビューティブースと題して、ヴェールルージュ美容専門学校の学生によるハンドマッサージ・ネイル・フェイスシール・カラフルエクステを体験して頂けるなど、入所者様だけでなく小さなお子様から大人の方まで楽しんでいただけたのではないかと思います。最後になりましたが、地域の皆様やボランティアの皆様の多大なご協力をいただき、無事に幕を閉じることが出来ました。ここにお礼申し上げます。

ウェルカムフェスタ2019実行委員長  
米田哲平



## 旬の食材を使った 美味しいレシピ

レシピ提供：管理栄養士 林 温子

### 大根の柚子味噌かけ

#### 〈作り方〉

- ①大根は、5cm程度の輪切りにし、かつらむきをします。さらに面を取り、十字にかくし包丁を入れ、生米(お米のとぎ汁でも可)を1~2つまみ、一緒に弱火~中火で煮ます。
- ②下ゆでが終われば、大根がかぶる位の水に大根と昆布を入れて火にかけ、弱火~中火で、煮崩れないように注意し、醤油を入れます。
- ③①の材料を別の鍋に入れ、②のゆで汁お玉1杯程度入れます。火にかけ、なめらかになるまで煮詰め、火を止めてからゆず果汁を加えます。
- ④大根の上に、柚子味噌をかけ、柚子の皮をトッピングすれば完成です。

#### 〈大根の上手な使い分けとワンポイント♪〉

- ・葉の部分は、辛味が少なく硬いのでサラダや炒め物におすすめです。
- ・真ん中の部分は、甘みが強くみずみずしいのでおでん等の煮物が向いています。
- ・根の部分は、辛味が強いからおろしに使うのに適しています。
- ・大根を下茹でする際に、生米やお米のとぎ汁と一緒に茹でることで、大根が軟らかく煮え、またえぐみを取る作用があります。

#### 〈材料〉

大根	1/2本	○みりん	大さじ1
昆布(だし用)	10cm	○酒	大さじ1
醤油	小さじ1	○砂糖	大さじ2
○白味噌	ゆず果汁	ゆず果汁	小さじ1~
(西京味噌でも可)	大さじ2	ゆずの皮	少々

### ■短期入所生活介護施設 やまのベオレンジヒルズ

☎ 0744 (45) 5966

桜井市大豆越 104 の 1



### ■在宅介護支援センターやまのベ

☎ 0744 (45) 5962

桜井市大豆越 104 の 1

各種介護保険サービスのご相談はお気軽に  
お問い合わせ下さい。(相談は無料です。)



### ■訪問看護・訪問介護 居宅介護支援事業所 アップル

☎ 0744 (45) 0604

桜井市大豆越 104 の 1



### ■認知症対応型 通所介護施設 ワッハ山の辺

☎ 0744 (46) 3730

桜井市辻 53 番地



# ボランティア紹介

介護老人保健施設 やまのベグリーンヒルズ

ボランティアグループ、フラダンス『チームハイビスカス』様についてご紹介させていただきます。

6年前にお友達同士で設立され、メンバー12名の方、ほぼ全員が初心者からのスタートでした。始められたきっかけは、健康維持の為や、きれいな衣装を着て踊ってみたいと思ったからだそうです。

やまのベフェスティバルには例年参加して下さり、今年で5回目の出演となり、華やかな衣装で優雅な踊りを披露下さりました。メンバー内にはやまのベグリーンヒルズの職員が2名おられ、施設内のお誕生日会にも例年参加下さっております。

今後も活動を通して、多くの笑顔と感動を届けられたらと話されていました。



いつも素敵なフラダンスを踊ってくださりありがとうございます♪  
また来て下さることを楽しみにしております♪

## 干支のねずみ作り

介護老人保健施設 やまのベグリーンヒルズ  
リハビリテーション部

皆様あけましておめでとうございます。おかげさまで令和最初のお正月を迎えることができました。毎年恒例となっております干支の動物づくりを、グリーンヒルズ入所中の利用者様とともに昨年も行いました。一昨年はダンボールクラフトの猪でしたが、今回は爪楊枝アートでねずみを製作しました。ねずみの色や輪郭、背景の全てが爪楊枝で出来ており、使用した爪楊枝は総数5,329本にもなります！8色の絵の具やポスターカラーを使用して色を付けた爪楊枝を、背景やねずみのイラストに合わせて発泡スチロールに差し込むという作業を行いました。作業中には乾燥途中の爪楊枝同士がくっつき、剥がすと色がとれてしまうといったハプニングもありましたが、根気強く塗り直し、取り組んでおられました。正面玄関で皆様をお迎えしておりますのでご来所の際はぜひご覧下さい。本年もリハビリテーション部職員一丸となり頑張っておりますので、よろしくお願い致します。



## 自宅で出来るリハビリ体操 Part 11

【腰の痛みの原因は足首かも!?足首の体操から腰痛を改善】

足首や足裏が固いと、しっかりと地面を踏ん張ることが出来づらくなります。そのため全身のバランスを保つとして、太もも・腰や背中・首などに余計な力が入って筋肉が過緊張してしまいます。そうしたゆがみが大きくなると、腰痛も起こりやすくなります。

そこで今回は足部を整えるセルフケアについてご紹介します。

【効果が出やすい人】

扁平足の人・腰をそらしたときに痛みが出る人・O脚の人

【方法】

- ①足を組みます
- ②舟状骨と呼ばれる骨を下から上に押し上げます
- ③押しながら、足首をぐるぐる回します



内側の土踏まずのところの  
出っ張っている骨



# 地域の光と風



## 日本屈指の古社、石上神宮

いそのかみじんぐう

石上神宮 権禰宜 市村 建太

石上神宮は大和盆地の中央部東方、龍王山の西麓、布留山の麓に鎮座し、境内はうっそうとした常緑樹に囲まれ、神さびた自然の姿を今に残しています。境内の北方には龍王山より発した布留川が流れ、周辺は県下有数の古墳密集地帯として知られています。

当神宮は、日本最古の神社で武門の棟梁たる物部氏の総氏神として古代信

仰の中でも特に異彩を放ち、健康長寿・病気平癒・除災招福・百事成就の守護神として信仰されてきました。

御祭神は、三神で神武天皇御東征の折の窮地を救った神剣・節盃に宿される御霊威を称えて「布都御魂大神」、鎮魂の主体である天璽十種瑞宝の起死回生の霊力を称え「布留御魂大神」、素盞鳴尊が八岐大蛇を退治された天十握剣の御霊威を「布都斯魂大神」

と称えまつり、以上の三神を総称して石上大神と仰ぎ、第10代崇神天皇7年に現在地である石上布留の高庭に祀られました。

古典には『石上神宮』『石上振神宮』と記され、この他『石上社』『布留社』等とも呼ばれていました。

当神宮はかつて本殿がなく、拝殿後方の禁足地を御本地と称し、その中央に主祭神が奉斎されていました。明治7年管政友大宮司により禁足地が発掘され、大正2年御本殿が造営されました。この発掘で勾玉・管玉・環頭大刀柄頭等が出土し、当宮伝世品として有名な七支刀(国宝)を始め、鉄盾(重文)・色々威腹巻(重文)など古来の信仰を伝える文化財を数多く所蔵しています。

現在も布留社と刻まれた剣先形の瑞垣で囲まれた禁足地に続く社頭は昔の佇まいを今によく残し、日本最古の道とされる「山の辺の道」が境内を通り多くの人で賑っています。



楼門



拝殿

### 2020年の暦

今年庚子年です。庚はお金の意味があり子は生むとが増えるという意味合いがあり色々とお金が出ていく年といえるでしょう。

一白水星 吉方位 北・東南	変化変動の年、優柔不断な気持ちになりやすくなりますが、自分からは動かず人の意見をよく聞いて行動しましょう。	四緑木星 吉方位 北	忍耐が必要となる年。人間関係は良好ですが、悩みごとが色々でてきます。無難にこつこつと過ごしましょう。	七赤金星 吉方位 東北・東南・西北	周りからにらまれにちもさつちもいかない年です、おごり高ぶる気持ちを抑え、慎重に用心するといでしょう。	一白水星 S2 11 20 29 38 47 56 H2 11 20 29年生まれ
二黒土星 吉方位 東南・西北	離合集散、別れの年でもあります、無くし物を発見するラッキーな事もあるかもしれません。芸事や試験には成果を上げることができるでしょう。	五黄土星 吉方位 東南・西北	勢いがある年なので先々と気づいて得ることが多くなるでしょう。雷というお知らせがでているのであまり激高したりせず物事はいったん考えて冷静に動めましょう。	八白土星 吉方位 なし	我が強くて、負けを認めなくなりやすくなる。目上の人、上司には特に注意し、礼を尽くす事を大切にしてください。運気は強いので墓穴を掘らないようにしましょう。	二黒土星 S1 10 19 28 37 46 55 H1 10 19 28年生まれ
三碧木星 吉方位 東北・西南	運気は真冬です、休眠ですね。ミスが生じやすくなるので慎重に何事も進めて下さい。手遅れに思われますが、妻帯者の不倫には注意してください！	六白金星 吉方位 東北	恋の花咲く年です、独身者には縁談の話が舞い込むかも。しかし余り図に乗らずに控えめに過ごしましょう。	九紫火星 吉方位 北・西南・西北	浪費しやすい一年です。衝動買いなどには特に注意してよく考えないと後で後悔しますよ！遊びすぎで喫煙や食わずには気を付けましょう。それと今年は突発的な事故やケガが起きやすくなるので慎重に過ごしましょう。	三碧木星 T14 59 18 27 36 45 54 G3 H9 18 27年生まれ
						四緑木星 T13 58 17 26 35 44 53 G2 H8 17 26年生まれ
						五黄土星 T12 57 16 25 34 43 52 G1 H7 16 25年生まれ
						六白金星 T11 56 15 24 33 42 51 G0 H6 15 24年生まれ
						七赤金星 T10 55 14 23 32 41 50 59 H5 14 23年生まれ
						八白土星 T9 54 13 22 31 40 49 58 H4 13 22年生まれ
						九紫火星 S3 12 21 30 39 48 57 H3 12 21 30年生まれ

※ 2月4日までに生まれた方は前年の星になります。



## 山の辺病院 医療安全推進週間

山の辺病院では厚生労働省の医療安全推進週間の時期に合わせ、医療安全推進週間の取り組みを始めることになりました。

本年度は第一回目ということもあり、試行錯誤の中、医療安全にちなんだポスターや川柳を考えて展示いたしました。

ご覧いただいた患者さんからは、「川柳が少ない」「もっと長い期間やって、病院の取り組みをアピールしやなあかん」などと、ご感想をいただきました。

来年以降は、今年よりさらにスケールアップした医療安全推進週間になるよう、そして医療安全をしっかりと感じ、これからも業務に邁進したいと思います。



## 第18回 院内研究発表会

昨年も年末恒例の院内研究発表会が行われました。

こうした発表を通じ、様々な取り組みを考えること、そして新しいことを施設に活かせるよう考えています。



理事長賞



委員長賞



特別賞

## 院内研修

令和元年度 第二回目となる医療安全・感染対策研修会を行いました。



## 編集後記

新年あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

新年に願うことは皆さまそれぞれのことと思いますが、今後もたくさんの方々にご覧いただけることを願い、本年も季刊紙『やまのべ』をお届けしたいと考えております。

クロスワードパズル

50号の解答

お	は	か	ま	い	り
べ	だ	る	く	え	ふ
ら	か	お	れ		
は	ら	ん	ま	つ	
う	つ	け	む	し	
す	ば	に	つ	し	ゆ

## 近鉄桜井駅

## YAMANOBE HP やまのべリハセンター

### 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
	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。
- ※当分の間、平日の午後、日祝日は運休いたします。
- ※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!

## 医療法人社団岡田会 山の辺病院 外来診察一覧表 (2020年1月1日現在)

		月	火	水	木	金	土	日
内科一般	一診	藤本	福居	若月	築瀬	小堤	藤本	-
	二診	田原	浪崎	近森	-	若月	松山	-
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	-	岡田	岡橋	水谷	磯本	(第1・3・5週) 中西	(第2・4週) 松井	-
	整形外科 専門外来	-	-	膝関節 岡橋	-	足・足関節 磯本	(第1・3・5週) 手塚 中西	(第2・4週) 足松井
外科系総合外来	岡田	-	-	-	-	岡田	-	
外科	勝井	-	勝井 (9:15~)	勝井 (10:00~)	國重 (9:15~)	-	-	
外科 専門外来	大腸・肛門・痔 勝井	-	大腸・肛門・痔 勝井	大腸・肛門・痔 勝井	-	-	-	
脳神経外科	-	山田	-	-	-	-	-	
リハビリ	岡田	藤本	勝井	田原	國重/相澤*	田原/石田*	-	
午後診	内科一般	田原	浪崎	藤本	田原	藤本	-	-
処置外来	勝井	勝井	勝井	勝井	國重	-	-	

診察時間 午前診 9:00~12:00 相澤\* 小児リハビリ 要予約  
午後診 (内科) 17:00~18:00 石田\* 小児リハビリ 要予約 不定期  
処置外来 (平日) 17:00~18:00

## 医療法人社団岡田会 山の辺病院 歯科口腔外科外来診察一覧表 (2020年1月1日現在)

	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	-	○	○	○	-
13:00~16:30	○	○	-	○	○	○	-
17:00~19:00	○	-	-	○	-	-	-