

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



『甘樫丘』

液体窒素療法について／ウォーキングの効果……………	01
纏向自主防災会合同避難訓練……………	02
ネイル教室／BCP研修を行いました／やまのべ健康川柳……………	03
レクリエーション／施設長就任のお知らせ／やまのべグリーンヒルズ春祭りのご案内……………	04
まきむく草庵施設見学ツアー開催／入職2年目セラピストがこの1年を振り返りました……………	05
連載：地域の光と風	
金峯山寺……………	06
夏が来る前に！早めの食中毒対策！／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

液体窒素療法について

毎週木曜日に皮膚科外来を担当している樋口です。今回は液体窒素療法についてお話したいと思います。

【液体窒素療法】

液体窒素療法とは、ウイルス性のイボ（尋常性疣贅（写真1）、尖圭コンジローマ）や加齢によるイボ（脂漏性角化症（写真2）、アクロコルドン）などの皮膚のできものを凍らせることで治療する方法です。マイナス196℃の液体窒素を患部に当てて凍結させる事によってイボを壊死させ、かさぶたにして脱落させたり、免疫を活性化させてイボを治す効果もあります。



写真1



写真2

【治療方法】

写真の様な（写真3）容器に入った液体窒素をコップに移し、綿棒（写真4）や鑷子（ピンセット）につけて、患部に当てて組織を凍結させます。また、大きなあるいは厚いイボで、かさぶたが捲れてこない場合は、カミソリで削って、薄くしてから再度液体窒素を当てます。イボの大きさや部位、種類によって、当てる回数は異なります。



写真3



写真4

【起こりえる副反応】

液体窒素療法はできものをマイナス196℃で凍らすことによりやけどのような反応、すなわち痛み、紅斑を、まれに水疱を伴います。痛みに関してはほとんどの場合、2～3日で消退します。その後、かさぶたがめくれるとピンク色になりますが、徐々に周囲になじんできます。人によっては炎症後の色素沈着が残る場合もありますが、これもほとんどの場合自然軽快します。

以上液体窒素療法についてお話しました。加齢によるイボ（脂漏性角化症）は数回の液体窒素療法で脱落しますが、ウイルス性のイボ（普通のイボ）は個人の体質や部位の違いにもよりますが、なかなか治癒しにくいこともあります。イボが取れるまで、根気よく治療を続けることが大切です。

ウォーキングの効果

歩くことはいいことだらけ??

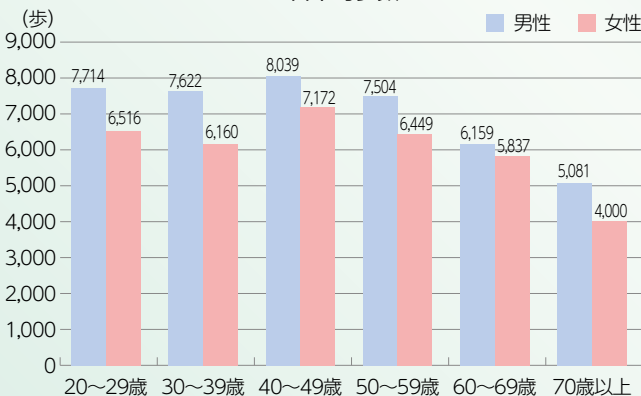
過ごししやすい気候になってきましたね。

歩くことを心がけると、心にも体にもいいことがたくさんあります。

高血圧や糖尿病などの生活習慣病予防・治療、心肺機能を高め持久力強化、善玉コレステロールを増やして悪玉コレステロールを減らす、筋肉や骨を丈夫にして寝たきり予防、心身のリフレッシュで心身症予防やボケ防止、便秘解消、更年期障害の改善、肥満解消、不眠解消、など数え切れない効果があります。



一日平均歩数



総歩数	2000歩	4000歩	5000歩	7000歩	7500歩	8000歩
そのうちの速歩き時間	0分	5分	7.5分	15分	17.5分	20分
予防できる病気・症状	寝たきり	うつ病	認知症（血管性認知症、アルツハイマー病） 脳卒中（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血） 心疾患（狭心症、心筋梗塞） 要支援・要介護	がん（結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、子宮体がん） 骨粗しょう症 動脈硬化	ロコモティブシンドローム	脂質異常症 メタボリックシンドローム 糖尿病 高血圧症

1日の総歩数と速歩き時間とともに
予防できる病気も増えます

出典：中之条研究（東京都健康長寿医療センター 青柳幸利）

1日平均歩数では、病気を予防できる歩数まであと少し足りません。

健康維持のため、まずはゆっくりと景色を眺めながら散歩に出かけませんか！ウォーキングが継続できないという人は、1日10分から始めるとよいでしょう。10分から始めると習慣化しやすいのでおすすめです。習慣化したあとは、徐々に歩行時間を増やしつつ効果を測定するようにしましょう。

纏向自主防災会合同避難訓練

2024年12月1日(日)10時 標記合同訓練に山の辺病院・まきむく草庵・グリーンヒルズ・地域包括支援センターひかりの方たち総勢16名にて訓練に参加しました。

天気恵まれ、陽射しが12月とは思えないほど心地よい中、今回はじめて炊出し訓練というかたちで豚汁を提供しました。自主防災会の方から参加人数148名と報告を受け豚汁の調理を10時30分頃から開始。多くの地域住民の方たちは、担架・段ボールベッド作り、消火器の取り扱いや煙避難体験など熱心に参加されていました。消防署員による通電火災の危険性の説明を受け、コンセント周りの掃除の重要性を再度認識しました。

最後に消防団による一斉放水は圧巻の一言で、青空の中、放水の水柱が空高く訓練に参加された、自主防災会、消防団、消防隊員、警察官等々、地域住民の方々、大変お疲れさまでした。



デイサービスやまのべ ネイル教室

「デイサービスやまのべ」では、昨年7月から新たなカルチャー教室として毎月第2火曜日の13時から14時、ネイリストの先生をお招きし、ネイル教室を開催しています。

ネイルアートは、指先や爪がキレイになることで、心を癒し、元気づけ、日常生活が彩り豊かになり、認知症ケアにつながる効果が期待されています。

ネイルアートでは、次の4つの効果が期待されています。

- ・外見の変化が自信を育む
- ・「大切にされている」と実感が得られる
- ・様々な記憶がよみがえりやすい
- ・コミュニケーションの促進につながる



salon de Beach サロンドビーチ
横山 歩先生

施術後は、スタッフや周りの人から「素敵やなあ」「きれいやなあ」といった声が多く寄せられます。周りの人とのコミュニケーションが生まれるきっかけにもなっています。

さらに、施術された本人だけでなく、周囲の人々も笑顔にするパワーがあり、ネイリストとのコミュニケーションを通じて、考える力や脳の活性化も期待されています。

一人一人の施術時間は10分から～15分程度で、利用者様と会話を楽しみながら施術を行っています。体力に自信のない利用者様も安心してご利用頂けます。是非、ご利用ください。



やまのべ グリーンヒルズ BCP研修を行いました

2月3日、2月5日、2月6日、やまのべグリーンヒルズ1階デイケアにて、全職員を対象としたBCP研修を行いました。まず、災害発生時の基本方針について、在宅介護支援センターやまのべ 介護支援専門員 小泉より説明を行いました。その後、各部署（栄養課・事務課・通所サービス課・訪問サービス課・包括支援センター・リハビリ課・居宅介護支援課）より、それぞれが、災害に対し、どのような準備をしているのか、また、災害時にどのような行動をするのかを発表しました。

やまのべグリーンヒルズでは、震度5強以上の地震が発生した場合、職員自身の安全を確保した上で、緊急参集することとなっています。災害が起こった時、重要な業務を中断させないようにすること、やむを得ず中断したとしても可能な限り短い期間で復旧させることが必要です。今回の研修では、災害時の体制（誰が、いつ、何をするのか）を決めておき、組織で共有することの大切さを学びました。

これからも定期的に研修を実施することで、より安全安心な施設運営を行っていききたいと思います。



健診は

マイバースデー プレゼント
まきむく草庵 職員

おひさまを

浴びて活性 ビタミンD
まきむく草庵 職員

いつまでも

孫の手を引き 歩きたい
まきむく草庵 利用者様

いつばいの

愛を背負って 百歳に
グリーンヒルズ 職員

さくら咲き

そろそろリハビリ 頑張ろう
グリーンヒルズ 利用者様

音楽で

広がる笑顔 仲間いた
グリーンヒルズ 利用者様

孫たちの

背丈も伸びて たのもしく
デイサービス 利用者様

やまのべ健康柳

やまのベ グリーンヒルズ レクリエーション

やまのベグリーンヒルズ入所棟では、毎月季節に合わせたレクリエーションを実施しています。

2階入所棟では、バレンタインデーにちなみ、2月は、みんなでチョコレートパフェ作りに挑戦しました。プリンが乗った小皿、チョコレートアイス、ホイップクリーム、チョコスプレーを準備し、さあ、初めてのパフェ作り！

チョコレートアイスは最初硬くて盛り付けが大変でしたが、ホイップクリームを飾り、チョコスプレーをかけ、なんとか完成しました。寒い季節に暖かい部屋で食べる冷たいデザートは最高！「楽しかった」「もう一個食べたい」「またやりたい」と話されながら、皆さん美味しく召し上がって下さいました。

入所棟では、季節を感じていただくレクリエーションに、作る楽しさ、食べる喜びを味わっていただける、今回のような「おやつレク」「おやつバイキング」も取り入れております。今後も随時計画してまいります。



施設長就任のお知らせ

日頃より「介護老人保健施設やまのベグリーンヒルズ」の運営において温かいご支援とご協力をいただき心よりお礼と感謝申し上げます。

令和6年11月25日より、施設長 山田 行重（医師）が就任致しましたことをお知らせ致します。

今後も山田 行重 新施設長と共に医療、看護、介護、リハビリテーション等の多職種共同で切磋琢磨し、更なる発展のため、職員一同尽力して参りますので、宜しくお願い致します。

施設長 山田 行重 ~Profile~

略 歴

1957年 神戸市生まれ
1984年 奈良県立医科大学医学部卒業
同大学第一外科入局
1989年 国立がんセンター研究所に留学
1993年 奈良県立医科大学第1外科助手
2001年 同講師
2006年 国保中央病院外科部長
2015年 副院長
2022年 山の辺病院外科

主な資格・認定

日本外科学会専門医
日本消化器外科学会専門医
日本胃癌学会（評議員 2002-2010年）
日本食道学会（評議員 2004-2014年）
日本がん治療認定医機構がん治療認定医
日本医師会認定産業医
医学博士

趣 味

旅行、映画鑑賞、ガーデニング、
2匹のワンコを溺愛中



当施設では、経管栄養の方、CV（中心静脈カテーテル）留置の方についても随時相談の上、入所受け入れしています。また、施設での看取りも行っています。お困りの方はご相談ください。

やまのベグリーンヒルズ春祭りのご案内

「YAMANOE SPRING FESTIVAL 2025」 を5月25日（日）に開催予定です。
模擬店、ステージ等、企画中です。皆さまお楽しみに！

■山の辺病院
■やまのベリハビリセンター
☎ 0744 (45) 1199
桜井市草川 60 番地

■介護老人保健施設(従来型)
やまのベグリーンヒルズ
☎ 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ベ
☎ 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
イベント等各種実施中
無料体験もお気軽にどうぞ

■訪問看護・訪問介護
アップル
☎ 0744 (45) 0604
桜井市大豆越 104 の 1
訪問看護師・訪問介護員が健康管理や日常生活の援助を行っています

■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
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
お気軽にお問い合わせください

■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 アミックス
☎ 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

まきむく草庵施設見学ツアー開催

2025年1月17日、医療機関様・事業所様・福祉関係者様を対象に、体験・見学型の施設案内を内容とした「まきむく草庵施設見学ツアー」を開催しました。

ハード面・ソフト面ともに知っていただくための企画です。

通所リハビリでは、『生活にコミットするリハビリテーション』として、“短時間で成果を上げるポイント”や、“生活状況や日常生活での動作に直結する支援の内容”をお伝えしました。

利用者様のライフスタイルに合わせた半日型のスケジュールや、デイケア専用の水治リラゼーションのご紹介、またセミナー当日の利用者様がリハビリされている様子もご覧いただくことができました。

入所棟では、まきむく草庵活用術や、レクリエーションや余暇活動のご紹介をはじめ、フロアごとに各ブースを設け、「栄養・口腔ケア」「排泄ケア」「リハビリ」「利用者様の一日の流れ」をメインにご覧いただきました。

口腔ケアの取り組みや、まきむく草庵で購入できる口腔ケア物品のご紹介（その方に合った物を歯科衛生士がお選びします）、排泄ケアについてはユニ・チャームの排泄アドバイザーを招き、日頃のケアやどのようにして適切なオムツを選定しているか、などを説明いたしました。その他、利用者様が実際に召し上がっている食事形態（常食・きざみ食・ミキサー食）をご覧いただきました。

リハビリブースでは、リハビリ内容のご紹介、自主トレ体験もしていただき在宅復帰への取り組みに強化していることをお伝えできたかと思います。

介護度・自立度・嚥下機能・健康状態は利用者様によって様々です。どのような方も安心して快適に生活していただけるよう、そして在宅介護を続けたい方、また入所されている利用者様には在宅復帰を目指す施設として寄り添っていくことができればと思います。

今回の企画でまきむく草庵の魅力が伝わり、介護サービスを必要とされている方のお役にたてれば幸いです。



まきむく草庵 リハビリ部

～入職2年目セラピストが この1年を振り返りました～

昨年4月医療法人社団岡田会に就職し、まきむく草庵に配属になりました。その頃桜が散るのを見てから今年もまた桜の時期を過ぎ、時のたつ早さに驚いております。

この一年間、本当にあっという間でした。入職当時を思うと利用者様との接し方やリハビリの技術や知識が全然違うものになってきているなど、自分なりに実感しています。

また、ありがたいことに同期や上司の方々にも恵まれ、皆様が優しく接してくださるおかげで楽しくお仕事をさせてもらえることができています。

しかし、「リハビリが上手くできた」と思うときもあれば「上手くできなかった」と悔しい思いをすることもありました。この先数十年と働くことになると思いますが、今後振り返った時に、利用者様に満足していただけるようなリハビリが増えるよう、日々精進し研鑽し今後も頑張っていきたいと思えます。これからもよろしくお願いいたします。



理学療法士 小峠陽太



理学療法士 栢谷晃汰

入職からの一年を振り返ってみて、最初は利用者様のリハビリや書類業務などやっていけるのか不安でいっぱいでしたが、先輩方が優しく、丁寧に教えて下さったおかげで楽しく仕事ことができました。もちろん理学療法士としての技術や知識、社会人としてのマナー等の学びもたくさんあり、あっという間で気が付けば月日が経っていたという濃い一年間でした。

この一年で理学療法士としてのスキルアップ、利用者様とのコミュニケーションのとり方は、入職当時と比べると成長したのかなと思いますが、まだまだ先輩方には追い付いていないというのが正直な感想です。

今後も現状に満足せず、先輩方のようなセラピストになれるよう日々成長し続け、利用者様のお役にたてるよう頑張っていきたいと思えます。

常に課題があるからこそ、次の成長のチャンスです。これからも活躍に期待しています！

地域の光と風



金峯山寺

国宝金峯山寺蔵王堂

金峯山寺は、修験道の開祖である役行者神変大菩薩（舒明天皇6年〈634〉～大宝元年〈701〉）によって創建されました。役行者は、大和国葛上郡茅原（現奈良県御所市茅原）でお生まれになり、葛城や熊野、大峯の山々で修行を重ね、吉野の金峯山で金剛蔵王大権現を感得し、これを御本尊とする修験道を開き、その尊容をシロヤマサクラの木に刻み、山上ヶ岳と吉野山にそれぞれ蔵王堂を築きました。前者が現在の金峯山寺で、後者が当山で山下蔵王堂とも呼ばれています。

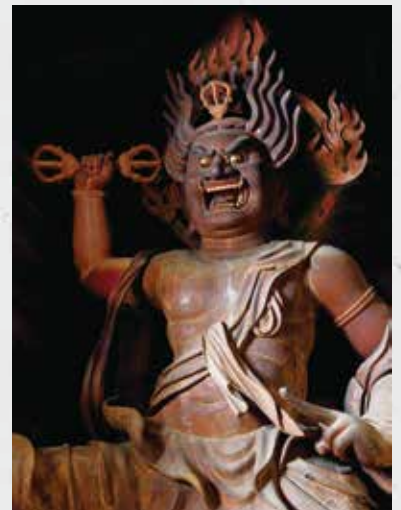
修験道は日本古来の自然崇拜に、仏教や道教などが習合した我が国独自の山岳信仰で、当山はその根本道場です。本堂である蔵王堂には、役行者が感得した青黒色の三体の金剛蔵王大権現像を御本尊としてお祀りしています。御本尊の中尊は過去を救済する釈迦如来、右尊は現在を救済する千手観世音菩薩、左尊は未来を救済する弥勒菩薩を本地仏とする権現仏で、最も大きい中

尊は7メートルを越えます。金剛蔵王大権現の青黒は、仏の慈悲と寛容を表現しています。

金峯山寺は、創建より幾度も火災や兵火に見舞われ、現在の蔵王堂は天正20年（1592）に再建されたと伝えられています。御本尊もその時に造立され、近年の保存修理に伴う調査で宗貞と宗印等が仏師をつとめたことが判明しました。彼らは奈良に工房を構え、豊臣秀吉が造立した方広寺大仏の仏師としても知られています。

蔵王堂は68本の様々な樹種の巨木によって支えられ、なかには、つつじ、春日の神代杉、梨などの柱もあり、古建築としては東大寺大仏殿に次ぐ国内2番目の大きさで、堂内では、重文の木造蔵王権現立像（安禅寺旧本尊）・木造聖徳太子立像・板絵著色廻船入港図額などの寺宝をご覧頂けます。

蔵王堂は、昭和28年、国宝に指定され、御本尊は昭和61年に重要文化財に指定さ



重文木造蔵王権現立像（安禅寺旧本尊）



重文木造聖徳太子立像

れました。平成16年には、世界遺産「紀伊山地の霊場と参詣道」の構成資産に登録されました。

御本尊は秘仏ではありますが、現在解体修理中の国宝仁王門の修理勧進のため、今年は観桜期の3月28日（金）～5月6日（火）と、紅葉期の10月24日（金）～11月30日（日）までの間、特別御開帳が行われ、ご参拝の皆さまに御本尊を拝観して頂くことができます。

また、蔵王堂の南側の聚法殿には、金峯山寺シアターと峙SOWA（開館：御開帳期間は毎日、通常時は金・土・日・祝祭日）があり、シアターでは当山を紹介したVR映像などを、峙では本を通して心とこのう時間を楽しんで頂くことができます。



桜満開の吉野山と蔵王堂遠望



金峯山寺シアター

夏が来る
前に！

早めの食中毒対策！

寒かった冬も終わり、暖かい気候になっていくこれからの季節に気をつけたいのが食中毒です。家庭で発生する食中毒の原因としては食品の取り扱いが不十分であることが挙げられます。美味しく安全に食事を楽しむために「付けない」「増やさない」「やっつける」という三原則を守りしっかり予防・対策しましょう。

STOP ⚠️ 食中毒



①付けない

食材を触る前と後に手指をしっかりと石鹸で洗います。この時、手のひら、指と指の間、爪、手の甲、手首まで隅々までしっかり洗い、流水で十分に洗い流しましょう。
お肉や魚はポリ袋やラップでしっかり包んで冷蔵庫で保存しましょう。
冷蔵庫の中で他の食品に触れたり汁が漏れて他の食材を汚染したりすると食中毒の原因になってしまいます。

②増やさない

冷蔵食品や冷凍食品は、常温で置いておらずにすぐに冷蔵庫と冷凍庫に入れるようにしましょう。
冷蔵庫は10度以下、冷凍庫は-15度以下を保ちましょう。
ただ、冷蔵庫に入れておいても細菌が死滅するわけではないので早めに使い切るようにしましょう。

③やっつける

多くの細菌は、75℃以上で1分以上加熱する事で死滅と言われていています。そのため、十分に加熱調理をすることで大抵の食中毒は防ぐことができます。
特に生物などはしっかり火を通すようにしましょう。

万が一食中毒のような症状が現れた場合は、自己判断せずに病院を受診しましょう。

編集後記

こんにちは。ここ数年、暑い夏が続いています。そこで今年の夏はというと、またしても猛暑の予報が出ております。しかし冷夏であったとしても、必ず猛暑日はあります。体を涼しい所で休め、気力と免疫力を高めることは、暑さを凌げるだけでなく、感染症をもらわないことにもなります。
暑い夏をのりきりましょう。
この4月、17名の職員が加わりました。よろしくお願いたします。



近鉄桜井駅

YAMANUBE HP
やまのべりハセンター

送迎車時刻表

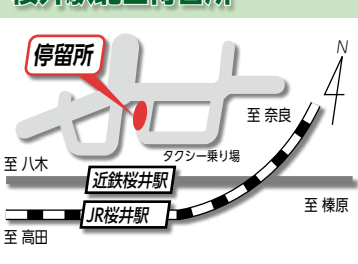
桜井駅（北口） ➡ 山の辺病院	山の辺病院 ➡ 桜井駅（北口）
8:00	8:23
8:05	8:28
9:05	9:10
9:40	9:40
10:15	10:03
10:45	10:38
11:25	11:08
12:30	12:53
15:55	16:13
	20:10
	20:33



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。

※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 外来診療一覧表

(2025年5月1日現在)

		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	森元	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		—	岡田憲	岡橋	山藤	磯本	(第1-3-5) 中西	—
							(第2-4) 担当医	
整形外科 専門外来		—	—	膝関節 岡橋	—	足・足関節 磯本	(第1-3-5) 手の外科 中西	—
外科系総合外来	岡田	—	—	—	—	—	岡田	—
外科	勝井	—	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	森元	岡田	中本	國重/石田*	田原	—	—
内科一般	田原	浪崎	森元	田原	森元	—	—	—
処置外来	—	勝井	—	勝井	國重	—	—	—

診療時間 午前診 9:00～12:00 午後診 (内科一般) (月～金) 17:00～18:00
(処置外来) (月～金) 17:00～18:00
石田* リハビリ 要予約 ※耳鼻咽喉科 第3木は休診