

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



「長谷寺」

X線TV更新	01
心肺蘇生	02
通所リハビリテーション	03
桜のお花見ウィーク	04
自宅で出来るリハビリ体操／やまのべ健康川柳	05
連載：地域の光と風 白鳳の美 薬師寺	06
今年、アレルギー性鼻炎の発症される方が多い!!／実はこわい熱中症と脱水症／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

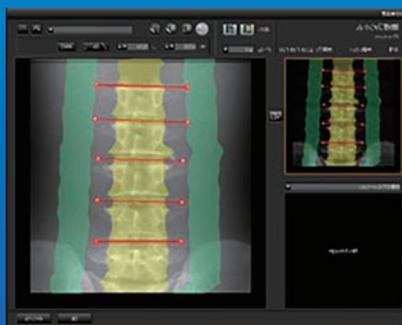
責任者  
編集委員会



# 腰椎・大腿骨の骨密度測定が可能となりました

当院の X 線テレビ装置で骨密度測定が可能になりました。  
 腰椎および大腿骨近位部を約 10 秒間スキャンするだけで  
 信頼性の高い最新の DXA 方式を用いた  
 骨密度測定を受けていただけます。

- ◆骨粗しょう財団や関連学会が推奨する腰椎、大腿骨近位部を測定することで信頼性の高い骨密度測定ができます。
- ◆1回の測定にかかる時間は10秒程度です。位置合わせを含めても骨密度測定検査は5分程度で終了します。
- ◆胸部 X 線撮影検査の 1/4 程度の被ばく量で骨密度測定ができます。
- ◆寝台が低く下がり (47cm)、ご高齢の方でも乗り降りが容易で検査中の圧迫感がありません。



腰椎の測定画面



大腿骨近位部の測定画面



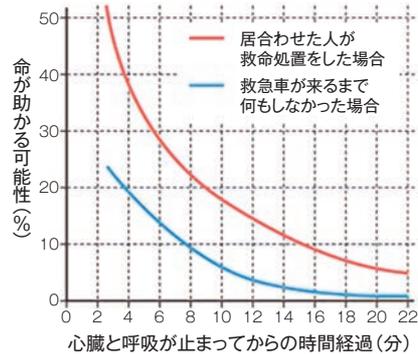
測定結果レポート画面

# 心肺蘇生

2023 初冬は、非常に寒かったですね。過去にも記事を掲載いたしました。寒い時期に限らず、周りの人が、心臓発作で倒られた場合の、心肺蘇生について。

## 救急隊の到着までの間が鍵となります。

心肺停止から1分以内に救命処置が行われれば95%が救命されます。3分以内では75%が救命され、脳障害も避けられる可能性があります。5分経過すると救命率は25%になり、8分経過すると救命の可能性は極めて低くなるといわれています。



・時間の経過で低下する救命のチャンス  
・応急手当が救命のチャンスを高める

＼ CHECK ! /

バイスタンダーが応急手当の知識を持っていると、救命のチャンスが高くなります。

## 心臓疾患による突然死は、皆さんで防げます！

もしあなたの目の前で人が倒れたら、どうしますか？救急車の平均到達時間は8.7分といわれています。心停止から1分ごとに、救命率は7～10%下がります。その間に、あなたに出来ることがあります。



### 119番通報とAEDの手配



呼吸がないか判断に迷う時はただちに  
**胸骨圧迫** (心臓マッサージ) を開始!

**強く**  
胸が5cm沈むように  
圧迫

**早く**  
1分間に  
100～120回の  
テンポ

**絶え間なく**  
中断は  
最小限に



### AEDで除細動(電気ショック)

大切なのは、

- ①冷静になること。
- ②周りに助けを呼ぶこと。

ご自宅や外出先でも、消防に連絡を取れば、消防が、救急隊の到着まで何をすれば良いか？を教えてください。

初期行動と時間が大切です。

# 通所リハビリテーション



## 1日型の通所リハビリサービスって？

介護老人保健施設やまのベググリーンヒルズの1Fで1日型の通所リハビリサービスを行っています。

要支援1から要介護5の方まで幅広く受け入れをさせていただき利用者様のご自宅で可能な限り自立した生活ができるようにリハビリを中心にサポートをしています。

また、自宅で介護されている家族様の介護負担の軽減につながるように食事や入浴のサービスも行っております。



## ♪ 音楽の持つ効果 ♪

デイケアでは週に1回、音楽療法を行っています。懐かしい童謡・唱歌・懐メロを歌うことの他にも楽器の演奏に挑戦しています。トーンチャイムというハンドベルのような楽器は、体の不自由な人でも鳴らしやすく、柔らかい音色が特徴です。楽器を演奏することで体が動きやすくなり、活動性の向上につながります。

やまのベググリーンヒルズ通所リハビリテーションでは、個別リハビリとは別にセラピストが利用者様それぞれの身体機能や動作能力に合わせて個々に自主トレーニングメニューを作成し、専属の介護職員と一緒にトレーニングを行っています。各職種職員一丸となって今後の目標、自宅での心配事、困り事等を利用者様や家族様、担当ケアマネージャーと話し合い、目標を達成できるように支援しています。入浴動作、衣服の着脱動作、トイレ動作など日常生活動作を実際に確認し、動作指導や介助方法の検討もさせていただきます。必要に応じてセラピストによる、家族様への介助指導も行っています。ぜひ見学やご連絡をお待ちしております。





# 桜のお花見ウィーク

## In 岡田会三角公園

桜は万葉集や古今和歌集でも詠まれているほど、古くから日本で愛され続けてきた花です。

桜といえば日本をイメージする人が多いほど、今や世界でも有名になりました。

花が美しい種類や実を収穫する種類、常緑の種類など、さまざまなサクラが見られます。

岡田会敷地内の三角公園には、まだ寒さが残る2月頃から咲き始める早咲きのカワツザクラ。

その後を追うように3月中旬頃からソメイヨシノやシダレザクラなどが開花し始め、遅咲きのヤエザクラは5月頃までその美しさを楽しむことができます。珍しい桜で御衣黄桜も植えられています。まきむく草庵の北側には10月頃に咲くジュウガツサクラも見ることができます。



今年も綺麗な桜が咲き、利用者様・地域の方・職員の憩いの場となっています。

写真撮影をされる方も多く、通りがかりに撮影のお手伝いをする人も。

今年も利用者様とお花見をし、久しぶりに外に出て暖かく気持ちの良い空気の中、咲き誇る桜を眺めておられました。

前々からお天気は大丈夫かしら…と心待ちにして下さり、記念に散った花びらを持ち帰る方もいらっしゃいました。



やまのベグリーンヒルズ 入所フロアでは季節の壁飾りを利用者様と一緒に桜の飾りを制作しました。

お花紙を丸めて・広げて・4つに折って…もういちど広げるとピンクのお花のできあがりです！飾り付けのバランスを「ここにしよう」「こっちの方がいいのと違う」と、おしゃべりにも花が咲き、思い思いに楽しんでおられました。

飾り付けができあがるとフロアも華やかになり、季節を感じながら楽しく作業して頂きました。

<p>■山の辺病院 ■やまのベグリーンセンター ☎ 0744 (45) 1199 桜井市草川 60 番地</p>	<p>■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)</p>	<p>■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)</p>	<p>■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</p>
<p>■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</p>	<p>■訪問看護・訪問介護 アップル ☎ 0744 (45) 0604 桜井市大豆越 104 の 1</p>	<p>■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 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。)</p>	<p>■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</p>

# 自宅で出来るリハビリ体操 part21 前回の続き

前回の続きでストレートネックの予防改善を目的としたストレッチを紹介させていただきます。

今回はタオルを使ったストレッチです。

頸椎の自然なアーチを作ることで首の牽引効果があります。



①首の後ろの引っ張った骨を探します。  
(下を向いて一番引っ張った骨)

②引っ張った骨から指2本分くらい上にタオルの中央を当てます。

③タオルの両端を下に引き、タオルを支点にして頭の重みで後ろに倒します。  
30秒程度

NG : 背中ごと後傾 (身体が後ろに倒っている)



この10年  
貯金は増えず 10kg増し  
まきむく草庵 職員

ダイエット  
どうにかしてよ このお腹  
グリーンヒルズ 職員

リハビリを  
すればするほど よい笑顔  
グリーンヒルズ 利用者

笑う孫  
何にもまざる 薬なり  
グリーンヒルズ 職員

薬飲み  
湿布貼っても 気は若い  
オレンジヒルズ 職員

血糖値  
気にはなるけど 明日から  
グリーンヒルズ 職員

犬猫に  
健康管理 されている  
グリーンヒルズ 利用者

健康は  
自分のための 幸せです  
まきむく草庵 利用者

やまのへ健康の柳

# 地域の光と風



## 白鳳の美 薬師寺 伽藍副主事 河野泰隆

**薬**師寺は天武天皇9年(680)に天武天皇が皇后鸕野讃良皇女(後の持統天皇)の病氣平癒を祈って発願されました。しかし、天武天皇は薬師寺の完成を待たずに崩御され、持統天皇が即位し新都藤原京に薬師寺が造営されました。697年には、本尊薬師如来の開眼が行われ、翌年には構作が終わり僧侶を住ませたことが『続日本紀』に記されています。710年、元明天皇の命により藤原京から平城京へと遷都が行われます。遷都にともなって薬師寺も平城京右京六條二坊の現在の地へと遷りました。当時の薬師寺は、天平時代までは天下の四大寺の一つとされ、金堂・東西両塔・大講堂など主要なお堂は裳階がつけられ、その壮麗な姿は「龍宮造り」と呼ばれていました。しかし、歴史の中で多くの堂塔が火災や地震で失われてしまいました。特に、享禄元年(1528)の兵火は激しく、金堂、西塔、大講堂など

が焼失しました。そのなかで唯一創建時から現存するのが東塔【国宝】で、平城京最古の建造物です。薬師寺にとって失われた伽藍の復興は長年の悲願でした。昭和43年(1968)、管主だった高田好胤和上は、「物で栄えて心で滅ぶ高度経済成長の時代だからこそ、精神性の伴った伽藍の復興を」と訴え、お写経勧進による白鳳伽藍復興を始めました。お写経勧進による白鳳伽藍復興は平成30年で50周年を迎えました。金堂をはじめ西塔、中門、回廊、大講堂、食堂と白鳳伽藍の主要な堂塔はおおよそ復興され、いにしへの大伽藍がよみがえっています。薬師寺のご本尊、薬師三尊像は白鳳時代を代表する金銅仏です。中央に薬師如来、向かって右に日光菩薩、左に月光菩薩が安置されます。金堂は享禄の兵火により焼失しましたが、薬師三尊は当初の造形をのこしています。薬師如来の手には、水掻きのような曼網相、法



薬師三尊

輪の模様せんぶくりんもんの千輻輪文が、胸の中央には卍文様、足には千輻輪文や双魚文などの文様が線刻されています。古代の金銅彫刻でここまで繊細に表現された仏像は希有であり、造立当初は鍍金が施され金色(こんじき)に輝いていましたが、現在は一部をのぞいて漆黒の姿になっておられます。東方に位置する浄瑠璃浄土の教主で薬師如来は人びとの病氣や災難を除き、健康と幸福を与えてくださる仏様として信仰を集めています。



薬師如来坐像



金堂



東塔正面



薬師如来 手のアップ

# 今年、アレルギー性鼻炎の発症される方が多い!!

## 季節性アレルギー性鼻炎 (= 花粉症)

原因となる花粉の飛ぶ季節にだけ症状があります。日本では、**約60種類**の植物が花粉症を引き起こすと報告されています。

### アレルギーのメカニズム



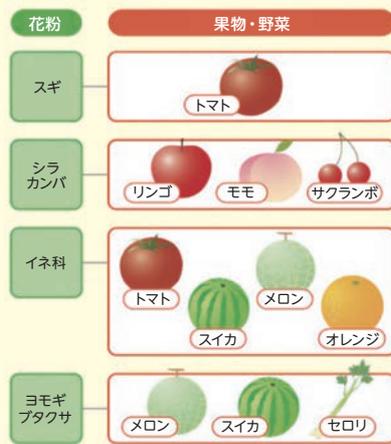
鼻の三大症状（くしゃみ、鼻水、鼻づまり）だけでなく、目の症状（かゆみ、涙、充血など）を伴う場合が多く、その他にのどのかゆみ、皮膚のかゆみ、下痢、熱っぽい感じなどの症状が現れることがあります。

さらに、シラカンバ、ハンノキ、イネ科花粉症などの人がある果物や野菜を食べると、口の中がかゆくなり腫れたりする「**口腔アレルギー症候群**」という症状もあります。

### ○主なアレルゲン

スギ、ヒノキ、カモガヤ、オオアワガエリ、ブタクサ、シラカンバなど。

### 【報告されている果物・野菜】



暑い季節だけではないんです!

# 実はこわい 熱中症と脱水症

## 【熱中症】

暑い環境の下で身体機能の適応障害によって起こる症状の総称。

**主な症状:** めまい、頭痛、吐き気、痙攣、意識障害など体温維持機能など体の自律的なコントロールが効かない状態で脱水症状もその症状のひとつ。室内でも起こります。

## 【脱水症】

体内に水分や電解質が不足している状態。

**主な症状:** 口渇感、頭痛、吐き気、痙攣、意識障害など原因としては、熱中症や水分摂取の不足。発熱、下痢、嘔吐が続いている時など。自覚が無い場合もある。

- ・水……単に水分補給を行う時に。
- ・麦茶……カフェインを含まず、ミネラルが豊富に含まれています。夏場やちよとした運動の後などに。
- ・経口補水液……スポーツドリンクより電解質濃度が高い。「飲む点滴」ともいわれます電解質の失われる量が多い下痢や嘔吐・発熱、過度の発汗による脱水時に。
- ・スポーツドリンク……経口補水液よりも電解質濃度が低く、糖質濃度が高くなっています。クエン酸やアミノ酸を含み、エネルギーを効率的に改善するため、スポーツ時の水分補給に。

### 「かくれ脱水」チェック法

- ☀ 手の甲をつまみ上げ盛り上がった皮膚がすぐ元に戻らない
- ☀ 爪を押したあと、色が白からピンクに戻るまで3秒以上かかる
- ☀ 尿の回数がかつより減っている、又は尿の色が濃くなっている



◎室内でも適温に調節し、状態に合った水分補給を小まめに行いましょう!

## 編集後記

みなさん、金刀比羅宮はご存じですか? 『こんぴらさん』といえば、分かるかたも多いかもしれません。香川県にあり、1368段という、とても段数が多い石段で、一生に一度は、お参りしたいといわれるパワースポットです。写真は、後、少しという、最後の石段です。縁結び、健康運、人生に迷った時に良い知恵を授かるなど、様々なご利益があるといわれています。皆さまにご利益が授かりますよう、お祈りいたします。



## 近鉄桜井駅

## YAMANOBE 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
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、日曜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 (2023年■月■日現在)

		月	火	水	木	金	土	日
内科一般	一診	田原	福居	若月	築瀬	田中	担当医	-
	二診	森元	浪崎	近森	森元	若月	松山	-
内科 専門外来		-	-	糖尿病 若月	-	-	-	-
皮膚科		-	-	-	樋口	-	-	-
整形外科		-	岡田憲	岡橋	山藤	磯本	中西 (第1) 岡橋 (第2) 松井 (第4)	-
	整形外科 専門外来	-	-	膝関節 岡橋	-	足・足関節 磯本	中西 (第1) 岡橋 (第2) 松井 (第4)	-
外科系総合外来		岡田	-	-	-	-	岡田	-
外科		山田行	-	山田行	-	國重	-	-
脳神経外科		-	山田修	-	-	木下	-	-
リハビリ		岡田	木下	山田行	森元	國重/石田*	田原	-
午後診 内科一般		田原	浪崎	森元	田原	森元	-	-
午後診 処置外来		山田行	担当医	山田行	担当医	國重	-	-

診察時間 午前診 9:00~12:00 午後診 (内科一般) 17:00~18:00  
石田\* リハビリ 要予約 (処置外来) 月・水・金 17:00~18:00  
火・木 18:00~19:00

### 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 (2023年■月■日現在)

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

△ 水曜日 午前診 9:30~ 要予約