

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



【天川村龍泉寺】

就任のご挨拶／感染症対策.....	01
骨粗しょう症外来／防災訓練.....	02
「地域貢献セミナー」 やまのベグリーンヒルズ .....	03
デイサービスやまのべ 20周年祭を開催 .....	04
花火大会 in やまのベグリーンヒルズ／まきむく草庵アレコレ／やまのべ健康川柳.....	05
連載：地域の光と風	
興福寺 ～天平文化を伝えるお寺～ 庶務部 大森 俊貫 .....	06
血圧とはなんでしょう？／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



# 就任のご挨拶

2023年4月よりお世話になっております。出身は広陵町の菅尾で大学時代からは大阪府内を転々とし名古屋で単身赴任生活を送ってから古巣に戻ってきました。三輪明神は子供の頃から馴染み深い場所です。思い出せば季節の折々にこの辺りを逍遙していたように思います。臨床の専門は脳血管障害及び脳神経外科一般で定年を迎えるまで検査・治療に走り回っていました。



この度ご縁あって山の辺病院にお世話になることになりました。最初のうちは戸惑いもありましたが、皆様方から優しくご指導を頂戴して患者さんと一緒に今も診療を学んでおります。この病院で患者さんの弱った身体と心が少しずつ癒やされ回復して頂けますように皆様と一緒に頑張りたいと思います。引き続き今後とも御指導のほどよろしくお願い致します。

木下 章



## 感染症対策

今年の夏は記録的な猛暑の日が多かったですが、少しずつ過ごしやすい季節になってきました。ここ4年程は、新型コロナウイルス感染症が猛威をふるっていましたが、感染性胃腸炎（ノロウイルス）やインフルエンザを耳にすることも増えてきました。

特にインフルエンザは、2023年6月頃から小学生などを中心に感染者が増加し、小中学校で休校や学級閉鎖になっている地域もあります。新型コロナウイルス感染症も5類に移行されて、マスクの着用も個人の判断になってマスクを外す方も増えてきました。

例年、これからの時期は、感染性胃腸炎（ノロウイルス）やインフルエンザの流行が予想されます。感染予防には、マスク着用や手洗い、次亜塩素酸、アルコールによる消毒などが挙げられます。それ以外でも、せっかく温めたお部屋であっても、お部屋の対角の窓を開け、空気の流れを作って空気の入れ替えをすることが、感染予防に有用です。



市販マスクの性能 (実測値)					
マスクの種類	マスクなし	ウレタンマスク	布マスク	不織布マスク ルーズ	不織布マスク フィット
飛沫の捕集率					
吹き出し	0%	52%	72%	76%	82%
吸い込み	0%	18%	30%	55%	75%
効果	小				大

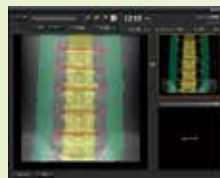
※豊橋技術科学大、理化学研究所などの実験結果

# 骨粗しょう症外来

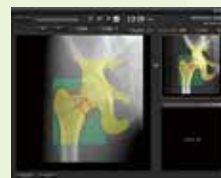
毎週木曜日 14:00 ~ 16:00 (祝日は休診) (要予約)



骨粗しょう症



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

検査時間約 10 分

お一人お一人にあった治療を提供します。

整形外科午前診でも診察可

# 防災訓練

## 9月1日は防災の日

9月1日は、1923年に発生した、関東大震災にちなんで、防災の日とされました。

北但大震災 1925年5月

阪神・淡路大震災 1995年1月

新潟県中越大地震 2004年10月

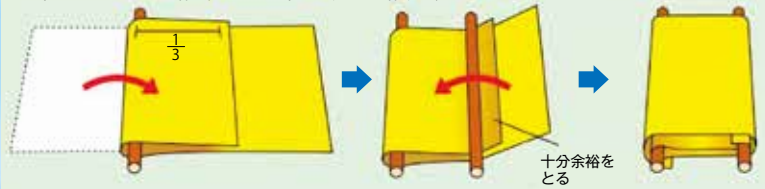
東日本大震災 2011年3月

当院では、年に2回、避難や初期消火の訓練を実施しています。



### ① 毛布を使う

毛布の1/3のところを棒を置いて、毛布をおり返して作ります。



### 簡易担架・ベッド作成



2023年5月27日  
纏向消防団と合同訓練から  
協力：奈良報知器

# 「地域貢献セミナー」 やまのベググリーンヒルズ

「介護老人保健施設 やまのベググリーンヒルズ」では、日頃、私共の事業活動にご協力、ご支援いただいている皆様に感謝し、2023年6月14日に「地域貢献セミナー」を開催いたしました。当日は地域の方、利用者様やご家族様、各介護医療事業所の方など、たくさんの方々に参加いただき、充実した時間を過ごすことが出来ました。

今回のセミナーは、「老人保健施設とは」「やさしいリハビリ教室」「介護老人保健施設でのリハビリについて」という表題で、企画・実施致しました。

まず、「介護老人保健施設とは」では、介護老人保健施設の様々な使い方についてお伝えしました。「やまのベググリーンヒルズ」は、「岡田会」における地域包括支援の中の、一般入所、短期入所、通所リハビリテーション、訪問リハビリテーション等のサービス提供を通し、地域の皆様の在宅生活を支える「かかりつけ老健」としての役割を担っていきたくと考えています。

次に「やさしいリハビリ教室」では「肩こりの原因と対処方法」について実践を交えながら進行致しました。手を伸ばしたり、引っ張ったり、身体をねじったり……。講義を聞きながら皆様には積極的に参加いただきました。セミナー開始時に、腕が上がりにくかった方の中には、終了時に手が大きく上がるようになった方も見受けられました。限られた時間ではありましたが、楽しく為になる時間を過ごしていただいたのではないかと考えています。

次に「介護老人保健施設でのリハビリについて」では、充実した専門職が、日々様々な角度から実施しているリハビリ内容、さらに、私たち「岡田会」の介護事業サービスをご紹介します。

今回、「地域貢献セミナー」を実施し、「参加してよかった」「楽しかった」「勉強になった」「また参加したい」といった嬉しいご意見をたくさん頂くことができました。また、今後参加してみたい講座についても、たくさんの貴重なご意見を頂きました。今後の活動には是非活かしていければと考えています。

私たちは、これからも地域の皆様のご協力、ご支援を賜りながら、「やまのベググリーンヒルズ」が、近くにあるよかった、相談してよかった」と言ってもらえる施設を目指していきたくと思います。

介護のこと、リハビリのこと、何かご相談がございましたら、お気軽にお問い合わせくださいませ。



■山の辺病院  
■やまのペリハビリセンター  
☎ 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

■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

■訪問看護・訪問介護  
アップル  
☎ 0744 (45) 0604  
桜井市大豆越 104 の 1

■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。)

■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

# デイサービスやまのべ

## 20周年祭

### を開催!

おかげさまで、通所介護施設デイサービスやまのべは2023年5月16日をもちまして開設20周年を迎えることが出来ました。皆様への日頃の感謝込め、5月20日(土)、21日(日)に記念イベントとして「20周年祭」を開催させていただきました。

両日合わせて約60名の利用者様に参加頂き、職員がメニューを考えたビュッフェ形式のお食事と、職員による出し物を披露し、盛況のうちに終わることができました。



### 歓声があがった盛り沢山なビュッフェ

昼食のメニューは利用者様の希望を反映し、職員が考えた内容でビュッフェ形式のお食事をご用意致しました。

#### 【新緑 和洋祝いビュッフェ】

- ・フライ寄せ (エビフライ他2種)
- ・ローストビーフ
- ・季節の炊き合わせ
- ・アスパラガスのサラダ
- ・季節のお浸し
- ・茶碗蒸し
- ・彩り ちらし寿司
- ・すまし汁



おやつ時には、「抹茶ムースいちごソースがけ」と、「紅白饅頭」の二種のデザートを盛り付けてお出ししました。

利用者様からは「全部すごくおいしかった」「お腹いっぱいになったわ」「豪華やわ～」などの声をいただき、とても喜んで頂けたようです。



### 「ソーラン節」の演舞で大盛り上がり!

昼食の後の催しでは、土曜日は職員によるソーラン節の演舞を披露したあと、ものまねカラオケ、ハーモニカ演奏、利用者の皆さん参加によるカラオケが行われました。日曜日はソーラン節演舞、紙芝居、ハーモニカ演奏、インチキマジックショー、炭坑節、男性職員が着物を着ての舞いなどがあり、笑いあいの1時間となりました。なかでも、大勢の職員が参加しての「ソーラン節」は「ドッコイショー! ドッコイショー!」と掛け声をかけながら利用者様と職員が一体となって大変盛り上がりました。利用者様より笑顔で「よう頑張ってくれたね~ありがとう」「元気もらえたわ~」と声をかけてくださり、楽しいひとときを過ごしていただきました。



紙芝居



ソーラン節



炭坑節

節目となる20周年を迎えることができ、心より感謝申し上げます。今後もより一層「デイサービスやまのべ」のご利用を楽しみにして頂けるよう、職員一同サービス向上に努めて参ります。



# 花火大会

## in やまのベオレンジヒルズ

オープン当初より恒例となっていました花火大会を4年ぶりに開催しました。

急な雨が降らないかと皆の心配をよそに、当日は綺麗な花火が夜空を彩ってくれました。

手持ち花火や打ち上げ花火とバラエティーに富んだ内容で、「久しぶりや〜!」と童心に返って楽しんでいただきました。

花火の後はお菓子を召し上がっていただき短い時間でしたが季節らしいひと時を過ごして頂けたのではないかと思います。

オレンジヒルズではこうした催しを開催しております。ぜひ、ご利用して頂いて私たちと一緒に楽しい時間を過ごしてみませんか。



## まきむく草庵 アレコレ

### 「まきむくセミナー in まきむく草庵」を開催しました

2023年7月19日、日頃お世話になっているケアマネジャー様、医療・福祉関係者様にご来所いただき、「まきむくセミナー in まきむく草庵」を開催しました。

今回は、①サイバーセキュリティについて ②まきむく草庵事業説明〜リハビリ編〜 ③まきむく草庵事業説明〜入所編〜という内容で、皆様と一緒に学び「まきむく草庵」について知って頂く機会となりました。

9月には地域の皆様や利用者様もご参加いただけるセミナーを予定しております。ぜひご来所くださいませ。



### まきむく農園

利用者様と玉ねぎを収穫しました! 収穫したものは栄養課と相談の上、献立に取り入れています。



### まきむく草庵 地域貢献セミナー ヤクルト健康教室 ～自律神経を整えて血流改善～

ヤクルト飲料の奈良ヤクルト販売 PR 推進室の方にお越し頂き、健康教室を開催して頂きます。講話内容は「自律神経を整えて血流改善」です。地域住民の皆様、入居者ご家族様、お誘いあわせの上お気軽にご参加下さい!

日時 2023年9月21日(木)  
14:00～15:00 (13:40 受付開始)

場所 まきむく草庵 1階エントランス

参加費 無料

申し込み期日 9月11日(月)まで

お申込み・お問い合わせ

医療法人社団 岡田会 介護老人保健施設 まきむく草庵

〒633-0081 奈良県桜井市草川 58 番地

TEL:0744-45-1502 FAX:0744-45-1362

杖を持ち  
歩く笑顔と 共に手を  
グリーンヒルズ 職員

帰れる日  
その日と思い セラバンド  
グリーンヒルズ 利用者

健康の  
嬉しさわかる わがのとし  
デイサービス 利用者

毎食の  
おいしい食事 ありがとう  
まきむく草庵 利用者

歩きたい  
昔みたいに スタスタと  
グリーンヒルズ 利用者

ケアワーカー  
いつもあなたに 寄り添って  
グリーンヒルズ 職員

やまのべ健康柳

# 地域の光と風



## 興福寺 ～天平文化を伝えるお寺～

庶務部 大森俊貫

**法**相宗の大本山として知られる興福寺。そのはじめは天智8年(669)にまでさかのぼり、藤原鎌足が重い病気を患った際に夫人である鏡女王かがみのおきみが夫の回復を祈願して、釈迦三尊、四天王などの諸仏を安置するために現在の京都山科にあたる山城国山階に造営した山階寺やましなと伝えられています。和銅3年(710)平城遷都の際、鎌足の次男である藤原不比等の計画によって現在の地に移されるとともに、維摩経の一節にある「令興福力」の文言を捩って「興福寺」と名付けられました。以降は藤原氏寺として天皇や皇后、藤原氏の人々の手によって次々に堂塔が建てられ、奈良時代には元興寺、大安寺、薬師寺と並ぶ四大寺、平安時代には西大寺、東大寺、法隆寺などと共に七大寺の一つに数えられる大寺院となります。鎌倉、室町時代には幕府は大和国に守護を置かず、興福寺がその任に当たり大

和一国を領する権勢を誇りました。

しかし、興福寺の歴史は華やかなものばかりではありませんでした。特に火災は非常に多く僧房からの出火や落雷、兵火など大小を合わせて100回以上の罹災に見舞われておりその道程は焼失と再建の歴史でもありました。現在の伽藍には創建当初の建物は残っていませんが堂塔の復興はいつの時代も最初に建立された同じ場所、同じ様式での再建が努められ、平成30年(2018)10月に約300年ぶりの再建となった本堂にあたる中金堂も「天平の文化空間の再構成」を合言葉に奈良時代の様式で復元されました。

興福寺で天平の息吹を伝えているのは建築物だけではありません。天平6年(734)に造像され幾多の災難を乗り越えて今に伝わる仏像群、乾漆八部衆立像と乾漆十大弟子立像です。そのなかでも天平の美少年との呼び声高い阿



120年ぶりの修理がはじまる五重塔



阿修羅像

修羅像は、三面六臂の姿で細くしなやかに伸びる腕と端正な顔立ちが特徴でその麗な姿を残しています。このお像は藤原不比等の子、光明皇后によって母橘三千代たちばなのみちよの一周忌に冥福を祈って建立された西金堂に安置されていました。

西金堂は残念ながら約300年前の享保2年(1717)の大火以降再建はなされていませんが、光明皇后による発願で天平2年(730)に創建された五重塔は5度の焼失と再建を経て応永33年(1426)の塔が現存しています。光明皇后は仏教への信仰が篤く慈悲深い人物で、仏教の力によって人々の救済を願い寺院や養護施設の設立、写経などに注力されました。五重塔もお釈迦様を供養することによりその功德が広く及ぶようと願われ建立された塔です。

天平様式も踏襲しつつ再建された今の五重塔はこれから明治34年(1901)以来の修復工事がはじまろうとしています。修復工事は10年にも及ぶと見込まれており、しばらくその姿を拝むことが叶わなくなりますので、工事の前にご参拝いただき天平文化を感じただけでしたら幸いです。



東金堂と五重塔

# 血圧とはなんでしょう？

血圧とは、心臓から送り出される血液が血管の内側にかかる圧力の事です。

心臓が収縮して血液を送り出すときの血圧を「収縮期血圧（最高血圧）」、心臓が拡張して血液を受け入れるときの血圧を「拡張期血圧（最低血圧）」といいます。

○血圧が高いと血管に負担がかかるので血管が硬くもろくなってしまいます。

○血圧が低いと全身に十分な血液が供給されず、影響を受けた細胞や臓器が正常に機能しくなくなります。

季節の変わり目などにも変動しやすいと言われています。

## 心臓が悪い時の症状例

呼吸ができないと感じる。  
涼しいところは呼吸が楽。

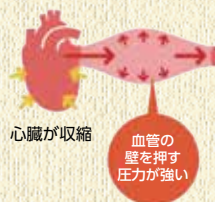
夜中、横になって寝れない。  
布団で座っているほうが楽。

1階から2階に階段を使うと、  
息切れが激しい。

## 血圧のしくみ

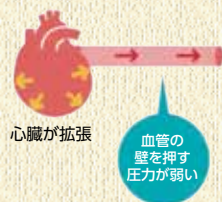
最高血圧(収縮期血圧)

最低血圧(拡張期血圧)



心臓が収縮

血管の壁を押す圧力が強い



心臓が拡張

血管の壁を押す圧力が弱い

## 高血圧に気を付けて！

～そもそも何故高血圧がダメなのか～

❗ 心臓に凄く負担をかけます ❗

血圧が高いまま放置しておくと、  
様々な合併症を引き起こします。

心臓病・心臓発作・脳卒中・  
心不全・肝臓病・動脈硬化……etc

検査の基準値	収縮期血圧 (mmHg)	拡張期血圧 (mmHg)
1 基準範囲	130 未満	85 未満
2 保健指導判定値	130～139	85～89
3 受診勧奨判定値	140 以上	90 以上

※特定検診における基準値

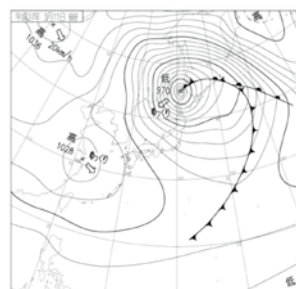


まずは早めの予防をしましょう！！



## 編集後記

日本列島には、初夏は梅雨前線、秋は秋雨前線が停滞し、各地で大雨をもたらせます。その前線が発生したり、発達する理由がありました。上空には、同じ気圧を結んだ等圧線があり、その気圧が低いと温度は低下し、逆に気圧が高いと温度は上昇します。こうした気圧が上空で入り交じると前線が出来ます。そして等圧線が密集すると前線が強化され、大雨がふる可能性がでてきます。また台風の移動上には、太平洋高気圧、偏西風の影響で、日本列島が位置しています。停電や豪雨災害には、万全の対策をお願いします。



## 近鉄桜井駅

## YAMANOBE HP やまのペリハセンター

### 送迎車時刻表

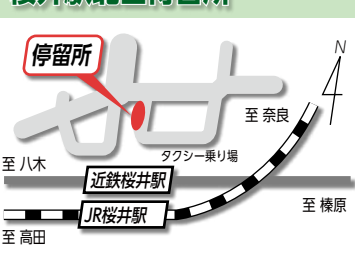
桜井駅(北口) → 山の辺病院	山の辺病院 → 桜井駅(北口)
8:00	8:23
9:05	9:28
9:40	10:03
10:15	10:38
10:45	11:08
11:25	11:48
12:30	12:53
15:55	16:13
	20:10
	20:33

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9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	田中	担当医	-
	二診	森元	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3) 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	-	-
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9月1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