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42号

平成29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

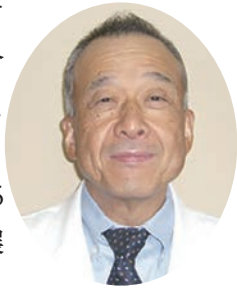
念頭にあたって（医療と介護の展望）…… 01
第 15 回 社団岡田会院内研究発表会 …… 01
万が一に備えての事前知識 －心臓マッサージ編－ …… 02
地域交流－しめ縄作り／ウェルカムフェスタ御礼…… 03
第 20 回 やまのべフェスティバル／美味しいレシピ …… 04
デイサービスやまのべより（生活リハビリ機能向上講座）…… 05
連載：地域の光と風…… 06
九星気学占い…… 06
平成 28 年度 第 2 回消防・避難訓練実施／編集後記／クロスワード …… 07
送迎車時刻表／外来診察一覧表…… 07

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

医療と介護の展望

医療法人社団岡田会　理事長　岡田二朗



急速に少子高齢化が進む中、平成 37 年（2025 年）にはいわゆる「団塊の世代」の方々が全て 75 歳以上となる超高齢社会を迎えます。こうした中で、地域に暮らすお一人お一人が、医療や介護が必要な状態になられても、できる限り住み慣れた所で安心して生活を継続していただくために、私達は私たちが提供できるサービスで貢献していかなければなりません。

日本における医療及び介護の提供体制は、国民皆保険を具現した医療保険制度及び創設から 15 年目を迎え社会に定着した介護保険制度の下で、着実に整備されてきました。しかし高齢化の進展に伴う老人慢性疾患の増加により疾病構造が変化し、医療ニーズについては、病気と共存しながら、生活の質（ＱＯＬ）の維持・向上を図っていく必要性が指摘されています。更に介護の場面では、医療ニーズを併せ持つ重度の要介護者や認知症高齢者の増加など、医療及び介護の連携がこれまで以上に求められています。

これからの私達が取り組むべき課題は、高齢化が急速に進み、地域によっては人口の減少が叫ばれる中において、それぞれの地域の実状に応じて､安心して暮らせる住まいや自立を支える生活支援のやり方を模索することだと考えます。又、病気になってしまってから、介護が必要になってしまってから、いかに支えるかという事だけでなく、疾病予防・介護予防等との連携をとっていく事も大切だと思っています。

医療法人社団岡田会は、患者さん・ご利用者・ご家族の視点に立って『出来る医療及び介護』の提供に勤めていきますので、今後ともよろしくお願い致します。

第 15 回　社団岡田会院内研究発表会

平成 28 年 11 月 19 日（土）　18：00 ～　デイサービスやまのべ

1	リハビリテーション部　回復期 ST 班	見当識障害が予後に及ぼす影響について～気づきの重要性～
2	放射線部	一般撮影における線量管理
3	やまのべグリーンヒルズ　デイケア	安心して下さい、確認してますよ　～恥ずかしさを捨て、ヨシ！と声を出す安全確認～
4	やまのべオレンジヒルズ・デイサービスやまのべ　**理事長賞**	同法人事業所間の情報共有について
5	リハビリテーション部　回復期 OT 班	あなたと共に　～バリデーションを用いた認知症患者との関わり～
6	山の辺病院　３東病棟　**審査員特別賞**	スタッフのレクリエーションに対する意識改革　～患者様の笑顔がみたい～
7	山の辺病院　３西病棟	褥瘡？スキン - テア？？
8	在宅介護支援センターやまのべ	高齢者の在宅生活を支えていく為の住みよい地域を目指して　～絆～
9	リハビリテーション部　回復期 PT 班	Asi　Kosi
10	やまのべグリーンヒルズ　入所棟３階	ユマニチュードの導入　～ポジティブにそして認め合う～
11	リハビリテーション部　一般病棟スタッフ	誤嚥性肺炎を減らしたい！　～一般病棟リハビリスタッフとしてできること～
12	やまのべグリーンヒルズ　入所棟３階	日光浴～太陽の恵みがもたらす効果とは～
13	やまのべグリーンヒルズ　入所棟２階	介護現場におけるレクリエーションの役割　～さまざまな困難を乗り越えろ！～
14	やまのべグリーンヒルズ　リハビリテーション部	支えますあなたのおいど私生活
15	まきむく草庵リハビリテーション部　**副院長賞**	まきむく草庵における介護予防通所リハビリテーションの効果の検討

今年も院内研究発表が開催されました。演題の中には長期に渡り取得されたデータの分析や、遅くまで議論されている所を拝見し、私自身、かつて発表した時のスライド作成にかなり手間取り、発表時には緊張した記憶を思い出しました。そして院長による総評では、多職種連携のチーム医療や職種間の相互理解を含める機会として、すばらしい発表内容だと評価されていました。皆さまお疲れ様でした。

放射線部　上田進也

万が一に備えての事前知識 ～心臓マッサージ編～

特に冬場の温かいお風呂は気持ちの良いもので、血管も拡張して体が温まります。その温まった体が急に冷えると血圧に急激な変化が起こりヒートショックを発症する可能性があります。心臓の周囲を走行する冠動脈が過剰に収縮し血液の流れが悪くなることも原因として挙げられます。

そこで家族や周囲の方が倒れた時、救急隊に要請して救急隊が駆け付けてくれるまでの間、この最初の数分間が大切です。

ガチャピン：特にこれからの寒い時期は突発的な発作を誘発する可能性が高いけど、ドナルドは家族や知人が目の前で倒れたらどうする？

ドナルド：そりゃ・・・、直ぐに119番に電話し、早く救急隊に来てもらって、病院へ運んでもらうかなぁ・・・。

ガチャピン：そうか。じゃ、救急隊に電話をかけて直ぐに駆けつけてくれたとして、数分、もしかすると数十分かかるよね。その駆けつけてくれるまでの間、ドナルドはどうするの？

ドナルド　：入院を考えて、戸締りと入院など用意をするかな・・・。

ガチャピン：ちょっと待って！まず落ち着いて呼吸と心臓の動きを確認するんだよ。救急隊も電話越しに指示を出してくれるので、そこで必要なら止まった心臓を動かせたら良いと思わない？

ドナルド　：どういうこと？止まった心臓を僕らの手で動かすことができるの？

ガチャピン：心臓が止まった時、救急隊の人たちや病院の先生たちが心臓マッサージをやって、「動け！」「わかるか？」などと、声を掛けているのをテレビでみたことない？

ドナルド　：あるある！けど、それって特別な資格が必要だろうし、やろうと思っても、やりかたが分からないし・・・。

ガチャピン：それをやるんだよ。じゃあさぁ、ドナルドが救急隊の到着までの数分間、心臓マッサージをできるようになれば良いんじゃない？

ドナルド　：そうだよね。災害発生時にも役立つ可能性もあるし、やり方を覚えておくよ。ただ、一回ぐらい経験しときたいんだけど、ガチャピンの心臓を押させてよ。

ガチャピン：バカを言うなよ。普通に動いている心臓を押したらダメだよ。なぜかというと、止まった心臓を動かそうとする時にかかる力はものすごいんだよ。健全な心臓に圧迫をかけ続けて心臓マッサージなどするもんじゃないんだよ。

ドナルド　：そうなの？じゃ、どうすればいいの？

ガチャピン：各地で心臓マッサージの講習会とか開かれているから、一度ぐらい経験をしとくのが良いよ。心臓マッサージには資格も要らないし、もし練習できるなら写真のように、心臓の上より体の真ん中、胸骨の上を手を伸ばして一分間に120回を目安に押すんだよ。布団を丸めて、布団を体と思って練習しても良いよ。

ドナルド　：こんな感じでいいのかなぁ～。ものすごくしんどそうだよね。

ガチャピン：救急隊にお願いするまでの間だよ。いざとなったら、大切な家族を救うために頑張るんだよ。

どうでしたか。心肺蘇生が必要な場合でも、ドナルドと同じように救急隊へ連絡した後は患者さんを安静にして待つ方が多いのではないでしょうか？ 2005年～2017年の間で、医療機関以外で心肺停止状態になった方の救急搬送記録（全国の17万件）の調査結果があります。

救急隊が駆け付けるまでに、周囲の方が心臓マッサージや出先で見かけるAEDを使えれば、行ったかどうか？で、2倍の違いがあります。そこで心臓マッサージやAEDが必要かどうか？の判断が難しいですが、救急隊に連絡した時、「心臓マッサージができます」といえば、救急隊が指示を出して頂けると思います。

	後遺症なしで生還	救急隊を待つ後遺症なしで生還	救急隊到着までに心臓マッサージ後遺症なしで生還
合計17万件	10188名	3594名（4,1%）	6594名（8.4%）

心臓マッサージは自治体で講習が行われている場合もありますし、自宅にいても、毛布を丸めてできます。その際には肘を曲げず、写真のように体の中央部（胸骨の上）を、1分間に120回を目安に行ってください。結構、体がきついと思いますが、家族が倒れた時、また出先で周りの方が倒れられたとき、正しい方法で行ってください。

倒れられたら、体が冷たく感じても、心臓は動き出す可能性がありますので、諦めず、救急隊員にお願いするまで頑張ってください。

次回は、よく出先で見かけるようになったAEDについてです。実際に倒れられた時、AEDが使えなければもったいない話しです。AEDを扱うのに資格は必要ありません。

平成28年度、第二回目の医療安全研修会を行いました。

地域交流－しめ縄作り　まきむく草庵より

皆様におかれましてはつつがなく新しい年をお迎えの事とお慶び申し上げます　～元旦～

各階フロアより「おめでとうさんです」といつもの顔なじみの皆様同士、新年の挨拶をされる声が聞こえてきます。平成二十九年の幕開けです。新しい年を迎えるにあたり、一昨年前より、当施設がある草川地区で行われる「しめ縄作り」に施設職員も参加させて頂いています。

そして、しめ縄の作り方を学んで来た職員を中心に、入居者様と一緒に挑戦させて頂いたしめ縄づくりの様子を、新年最初の記事にてご報告をさせて頂きます。

入居者様に協力していただき、地域の方から分けていただいた藁を使ったしめ縄作り。そもそもしめ縄（注連縄）とは、家々にやってきて生きる力や幸せを授けてくださると考えられている年神様を、自分の家にお迎えするのにふさわしい神聖な場所であることを示すために始まったものだそうです。

しめ縄作りには藁を束ねたり、ねじったりするための力が必要で、入居者様は「こうやったかな？」、「こうするんやで」と、悪戦苦闘されている様子でしたが、昔取った杵柄と申します通り、次第に手際良くしめ縄を作られていました。

久しぶりに藁に触れるという方もおられ、若い頃を回想し喜ばれるお姿や、昔話に花を咲かせて笑みを浮かべておられるお姿を拝見することが出来ました。他の入居者様によっては、ご自分のしめ縄だけでなく、しめ縄作りに参加できなかった方の分や、大切な方に贈る用に･･･と数多く作っておられました。

しめ縄作りを通して、入居者様がしめ縄を一所懸命に作られ、完成したものを満足した様子で眺められる姿を拝見すると、職員一同嬉しい気持ちになると同時に、やりがいを感じます。

最後になりましたが、本年もたくさんの方々にご利用いただき、「また来たいな」と言っていただけるような施設作りを目指し、頑張って行きたいと考えておりますので、よろしくお願い致します。

ーウェルカムフェスタ御礼ーまきむく草庵

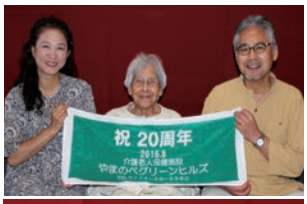
10月15日、秋晴れのもと、ウェルカムフェスタ2016が開催されました。昨年に引き続き、ステージ会場では、和太鼓や祭り太鼓ジャグリング、ちびっこ日本舞踊、お楽しみ抽選会で盛り上がり、模擬店では定番のたこ焼きをはじめ行列のできる特製めはり寿司等、多くの方で賑わいました。また、まきむく草庵の屋内ではスタンプラリーを開催し、一階プールで「昭和レトロ展」と題して、戦時中の写真や昔懐かしいレトロな小物や雑貨、レコード、タペストリーなどをご覧いただき、入居者様、ご家族様が懐かしい思い出話しに花を咲かせておられました。最後に、開催にあたり、地域の皆様やボランティアの皆様の多大なご協力をいただき、無事に幕を閉じることが出来ましたことをお礼申し上げます。

ウェルカムフェスタ実行委員長　　津本　英樹

昭和レトロ展

琉球國祭太鼓

第 20 回　やまのべフェスティバル　平成 28 年 8 月 28 日（日）　やまのべグリーンヒルズ



毎年の恒例となりましたやまのべフェスティバルを、ご利用者様、地域の皆様、ボランティアや協賛企業の皆様のご参加を頂き開催できました。

今年は、オープニングアクトのフルートとピアノ演奏にて幕を開け、百寿（ももじゅ 100 歳）を迎えられたご利用様への長寿のお祝いと、当施設創設 20 周年を、「楽鼓の会」の皆様による祝い太鼓にて、盛大にお祝い頂きました。

またマジックショーやハイビスカスチームによるフラダンスでの驚きの数々は、見て頂いている観客の興奮も最高潮を迎えました。その後に桜井市のマスコットキャラクター卑弥呼ちゃんも参加してくれた、お楽しみ抽選会では、1 等ディズニーランドペアーチケット当選の際の興奮と歓声も引けをとらないものでした。

催し物コーナーのウォークラリーでは、直ぐには解けないような問題を考えて出しました。そのため地域の子供さんたちは難しかったかもしれませんが、一生懸命に解いてもらえました。もう 1 つの催し物である写真館では、ご利用者様とご家族様が一緒に一枚の写真に写る記念写真を撮影させて頂きました。職員としてもご家族様と一緒に写真に入られているご利用者様の笑顔をみて微笑ましく、家族の温かみが伝わってきました。

また模擬店では、協賛企業の皆様方にもご協力いただき、たこ焼き・フランクフルト・焼きそば、そして今年から初お目見えのたい焼きなどを加え、第 20 回やまのべフェスティバルは全 17 ブースに広がり、完売も相次ぎ起こりました。

最後にご協力いただきました皆様方、ありがとうございました。

やまのべフェスティバル実行委員長　酒井　良二
副委員長　川西　　亮

美味しいレシピ

やまのべグリーンヒルズのご利用者様が召し上がられたおせち料理 2 品の作り方をご紹介します。

芋きんとん

〈作り方〉

① さつまいもの皮をむきます。
② 1．5 センチ位の輪切りにし、水にさらします。
※ 両端はあくが強く変色しやすいため、2 センチ位落とします。
③ 鍋にさつまいもと、ひたひたより少し少なめの水、砂糖・塩を入れ中火で煮ます。
④ さつまいもが柔らかくなってきたら、火を止め一旦鍋を降ろします。
煮汁を捨てずに芋と一緒につぶし、仕上がりがべちゃべちゃの状態にします。
⑤ つや出しにみりん、甘露栗の汁をいれます。
⑥ 再度、弱火で練り、仕上げがポタポタと落ちる状態で火を止めます。
※ この時、固かったり、甘みが欲しい時に甘露栗の汁で調整します。
⑦ 甘露栗を入れ、冷まします。

〈材料〉　（3 ～ 4 人分）

さつまいも	200g（1 本）
甘露栗	お好みで
砂糖	小さじ 2
みりん	小さじ 2
塩	少々
甘露栗の汁	大さじ 1 ～

〈高齢者に食べやすいポイント〉

甘露栗はカットすると食べやすくなります。⑥で栗も一緒に入れ、練ると栗がより柔らかくなります。

柿生酢

〈作り方〉

① 大根・人参を千切りにします。
② 人参はさっと湯に通し、塩をふります。
③ 大根は塩もみします。
④ 人参・大根がしんなりしたら、水洗いし絞ります。
※ この時、ほんの少し塩味が残るくらいにします。
⑤ 合わせ調味料を入れ、お好みで味を調整し、冷やします。
⑥ 食べる直前に千切りにした柿を上に乗せ盛り付けます。（干し柿なら 30 分前までに）
※ 柿は甘酢に溶け易く、作り置きすると見た目が悪くなるため

〈材料〉　3 ～ 4 人分

・干し柿	2、3 個 又は柿半分～ 3 分の 1
・大根	半分
・人参	

合わせ調味料（甘酢）

・酢	大さじ 1.5 ～
・砂糖	小さじ 1 ～
・みりん	小さじ 1 ～
・塩	少々
・薄口醤油	少々

自宅で出来るリハビリ体操 Part 2

※自主トレーニングは、痛みのない範囲で行いましょう。痛みが出るのは、無理をしているサインです！

★膝を伸ばす筋力を鍛えます。

姿勢はなるべく真っ直ぐに保ち、太ももは持ち上げない様、膝を伸ばし切ります。膝上の、黄色○部分の筋肉がかたくなる（はたらいている）のを、触って確認してみましょう！

デイサービスやまのべより

デイサービスやまのべでは、昨年９月度より、従来のお昼のレクリエーションに代わる取り組みとして趣味の生活機能向上講座を開講いたしました。専門の講師陣よるカルチャー教室の取り組みを行っております。

現行の音楽療法、陶芸、ちぎり絵、俳画、歌謡教室に加えて、民謡、書道、絵画教室、フラワーアレンジメント、メイクアップ教室の合計 10 種類の講座を開講しています。

開講当時は躊躇されていた方々も楽しさに目覚めて下さり、表情が生き生きとし、「もっと良い作品を」という気持ちが見えます。事前にご自宅で取り組んでいる方もいらっしゃる様で、講座開講日には、にぎやかな声が聞こえ、各講座とも素晴らしい盛り上がりぶりです。やはり、生きがいを求めていらっしゃることが、傍におり伝わって参ります。

デイサービスやまのべでは、今後も利用者様おひとりお一人の思いを大切に進化して参りたいと思います。

生活リハビリ機能向上講座

メイクアップ教室

講座期間を延長しました！

講師：川畑クミ先生
メナードフェイシャルサロン
セラピスト

化粧をすると気持ちが引き締まったり、楽しい気分になったりと脳を刺激するため、認知機能の低下を抑制します。９月の講座では一人ずつ自分に合ったメイクをして頂きました。皆さん美しく変身されていました！

開講日時：毎月１回土曜日
13：00 ～ 14：00

生き生き民謡教室

講師：岡本愛子先生
愛結実会代表
アシスタント：辻内先生

風土や生活の背景として広く多くの人々に伝えられてきた民謡を歌うことで、記憶を引き出す回想法の効果があります。先生の指導のもと前回の課題曲をお一人ずつ歌っています。

開講日時：第１・第３火曜日
13：00 ～ 14：00
定　　員：15 名

フラワーアレンジメント教室

講師：小西綾乃先生
FDA 認定資格アドバンス
所持

生花を飾り付けるフラワーアレンジメントには、癒しやリラックス効果があり、気分をリフレッシュさせてくれます。今回はブリキの鉢に洋花をかわいらしくアレンジしました！

開講日時：毎月１回金曜日
13：00 ～ 14：00
定　　員：10 名

アート教室

講師：水野裕子（職員）
ビジュアルデザイン専攻

絵を描くことで脳に刺激を与え、色を楽しみ作品を仕上げる達成感を感じて頂きたいと思います。講師の指導やアドバイスを受け、同じものを描いても、それぞれの個性豊かな作品が描けています。

開講日時：第２・第４木曜日
13：00 ～ 14：00
定　　員：10 名

書道教室

講師：古谷ますみ先生

抹消神経が集まる指先は第２の脳とも呼ばれています。集中して文字を書くことで脳に刺激を与え認知症予防や進行予防が期待できます。季節を感じれる言葉をお題にして、練習し、仕上げています。

開講日時：第２・第４木曜日
13：00 ～ 14：00
定　　員：10 名

歌謡教室

講師：古泉健二先生
ベーシック公認講師
歌謡学院

講師が課題曲を選び声の出し方リズムの取り方等の歌唱指導を行います。一小節ごとにギター演奏による練習を行います。歌うことで唾液の分泌がよくなったり、ストレスが解消されます。

開講日時：第１・第３金曜日
13：00 ～ 14：00

音楽療法教室

講師：栗山智子先生
日本音楽療法学会認定
音楽療法士

五感を刺激するような話を含めながら馴染みのある歌を歌い、軽い運動や楽器を使用したレッスンを行います。身体的刺激や身体機能維持、回復などのリハビリ効果が期待できます。

開講日時：毎週水曜日
13：00 ～ 14：30

陶芸教室

講師：森本昌利先生
もりも陶芸アートクラブ

陶芸は、土に触れる喜び、自分で手作りした作品に触れながら楽しく取り組めます。細かく指を動かしたり、想像力を働かせるため、脳が活発になり、認知症の予防や進行防止の効果があります。また身体のリハビリ効果、ストレス解消やリラックス効果があります。

開講日時：第１・第３木曜日
13：00 ～ 14：00

ちぎり絵教室

細かい作業は脳の活性化や手指の訓練、筋力維持の効果があります。その他に気持ちを落ち着かせたりする効果が得られます。

俳画教室

季節感のあるものを題材に、指先に神経を集中させ描く俳画は、脳を活性化させると言われています。

身体機能を健康に保ち、認知症の予防や進行の予防に効果が得られます。

講師：奥田広子先生　みのりの会代表

開講日時：第１月曜日
13：00 ～ 14：00

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

■介護老人保健施設（従来型）
やまのべグリーンヒルズ
☎ 0744（45）5960
桜井市大豆越 104 の１
◇入所
◇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
◇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
やまのべオレンジヒルズ
☎ 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。）

■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

地域の光と風

西国第七番岡寺

厄年と健康

副住職　川俣海雄

岡寺の創建は天智天皇2年（663年）とも伝わり1300年を優に超える歴史がある飛鳥の古刹（古いお寺）です。御本尊様は如意輪観世音菩薩。塑像（土でできた仏像）としては日本最大の大きさを誇り国の重要文化財に指定されています。西国三十三所観音霊場の第七番札所であるとともに『日本最初のやくよけ霊場』として信仰をあつめております。鎌倉時代初期の歴史物語で有名な『水鏡』の書き出しには『つつしむべき年にて、過ぎにし二月の初午の日、龍蓋寺へ詣で侍り・・』と書かれております。『つつしむべき年』とは厄年のことであるといわれ、『龍蓋寺』とは岡寺の正式名称でございます。つまり厄年に岡寺にお参りしていることが書かれており、当時すでに厄除けの霊場として定着していたことがわかり、『日本最初のやくよけ霊場』と言われる所以になっております。

このように古くから伝わる厄年や厄除けですが、近年この『厄年』を健康管理に役だてたり、自分の心と体を見つめ直す良い機会として再注目されています。厄年にあたる年齢は地域や寺社の伝統により違いが出てきますが、古来より数え年で女性は19歳・32歳・33歳・34歳、男性では25歳・41歳・42歳・43歳が大きな厄であるといわれております。『重苦』『散々』『死に』など語呂合わせもありますが、女性は妊娠・出産・育児・仕事などに、男性も仕事に家庭にと社会的にも責任が重くなり心身ともに疲労が多くなり体調などを崩しやすくなるといわれております。また近年ではこれら古くから伝わる厄年に加え、平均寿命が延びライフスタイルも変わった現代にあわせた『新厄年』というものもあるそうです。とある民間の研究機関が調べたところ糖尿病や脳卒中、心筋梗塞、がんなど7疾患の発症率を計算した結果男性が24歳・37歳・50歳・63歳、女性が25歳・39歳・52歳・63歳（いずれも満年齢）で発症率が急上昇するそうでこの年を『新厄年』とされたそうです。この『新厄年』を数え年にすると昔からの厄年に重なる年齢もあれば今までは厄年とされてこなかった年齢もあります。いずれにせよ『厄年』に当たる年は自分の心と体を見つめ直し、ケアするいい機会になるのではないでしょうか。

確かにこの世の中には不思議なことはありますし、悪い事が続く事もあります。しかしそれらすべてが『厄』のせいというわけでは無いと思います。『厄年』の事を『つつしむべき年』と言う様に謙虚に感謝の念をもって心穏やかに過ごすのが良いという事だと思います。これは先人たちの経験でもあり受継がれてきた知識でもあると思います。現在の多様化した生活様式では毎日様々なストレスに囲まれての生活かもしれません。しかしそんな時代だからこそ少し立ち止まり自分を見つめ直し、先人の経験知識を生かし、観音様に手を合わせ穏やかな日々を送っていただければと思います。

岡寺初午
厄除護摩供大般若法要の様子

境内のシャクナゲ
見頃４月中旬～５月上旬

境内の紅葉
見頃11月中旬～12月上旬

九星気学占い

H29.2.4~H30.2.3　丁酉　お金にまつわる年、経済優先にブレーキがかかるかも？

今年の恵方を知っていますか？北北西です。歳徳神のおわすところで、福をもたらす福の神、節分に巻きずしのまるかぶりして、皆様良い年にしましょうね。

黄姫

一白水星	運気は不安定で山あり谷ありの一年になります。周りから目をつけられているので行動は慎重に。
二黒土星	前向きな行動で負けを認めない強さ、上司や目上の指示にも我をとおす勢いがあります。ビジネス、スポーツ等の運気強い。
三碧木星	お金に縁がある年です、入っては出ていき、飲み食いや人間関係の付き合いが多くなります。金銭管理を大切に楽しい一年になりますよ。
四緑木星	優柔不断でがんこな融通のきかない変化変動の一年になりそうです。自己判断はやめて人の話はよく聞くようにしてください。転居、転職は凶
五黄土星	離合集散、別れと出会いの年、健康が心配な人は健診を受けると初期の段階で発見されそうです。運気は一瞬の強さです、過信は禁物、芸事を極めるには良い一年。
六白金星	真冬の寒い真夜中の運気、男女の秘め事には良いので子宝に恵まれない人にはチャンス到来の一年です。
七赤金星	迷いの一年、我慢強く地道にコツコツと忍耐と努力をし、基礎つくりをしっかりとし、周りの人間関係を良好にしていきましょう。お金をためるには良い年ですよ。
八白土星	思いがけないことが起こるかも？勢いがあるのでチャンスはしっかりつかむようにしましょう。
九紫火星	恋愛運上昇、縁談がととのうかも？ビジネスにおいても信頼度はたかく今年一年は安定した良い年になりそうです、しかし、自分の身の丈をわきまえないと落とし穴にはまるかも。

一白水星	S2 11 20 29 38 47 56 H2 11 20 29年生まれ
二黒土星	S10 19 28 37 46 55 H1 10 19 28年生まれ
三碧木星	S9 18 27 36 45 54 63 H9 18 27年生まれ
四緑木星	S8 17 26 35 44 53 62 H8 17 26年生まれ
五黄土星	S7 16 25 34 43 52 61 H7 16 25年生まれ
六白金星	S6 15 24 33 42 51 60 H6 15 24年生まれ
七赤金星	S5 14 23 32 41 50 59 H5 14 23年生まれ
八白土星	S4 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。

平成28年度　第2回消防・避難訓練実施

消防法の規定による消防計画に基づく実施訓練を、11月24日　13時30分より行いました。火災を想定した訓練では、初期消火・消防署への通報・職員への情報伝達・患者様の避難誘導を実施しました。また担架を使用した避難訓練では、担架で運ぶ側と運ばれる側の思い感じることを再認識できました。

火災発生時には、

① 一早く発見し、大声で「火事だ～！！」と周りに伝える。

② 初期消火する。

③ 消防署への通報。

が必要です。

冷静で迅速な行動を取るためには、

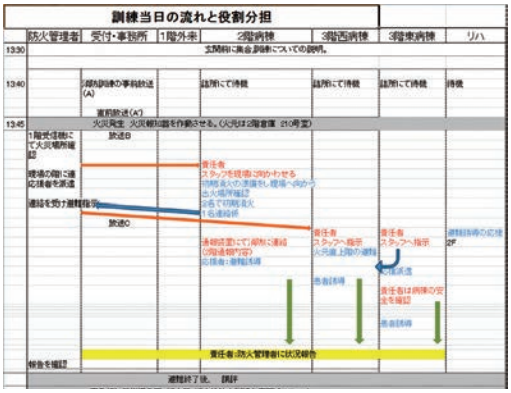
① 日々、危機意識を持っていること

② 実際の現場を想定した訓練を体験しておくこと

③ 消火器や消火栓、避難器具の場所の把握と取り扱い方を知っておくこと

④ 即座に役割分担を把握して行動に移れること

が大切です。

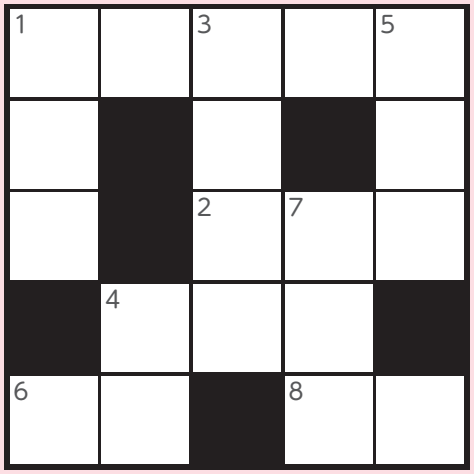


当日の訓練のフローチャート（小さくて見えないと思いますが）。

PS: トラッキング現象による火災

ホコリは目につかない所が好きでたまります。ご家庭内でも電化製品のコンセント付近のホコリに引火して火災を起こすこともありますので、こまめに掃除してくださいネ。

クロスワードパズル



▽タテのカギ▽

1. 新年を祝う挨拶。
3. 「一銭」のよみ。
4. 川に架かっているもの。
5. 時刻を示すもの。
7. くつろぐこと。○○○の場。

▷ヨコのカギ▷

1. これが叶うとうれしい。
2. 彼の言葉に、○○○を感じる。
4. 名前が彫刻してあるもの。
6. 背中の下の部分。
8. 座るもの。

解答は 次号 に掲載いたします。

編　集　後　記

昨年は熊本地方や鳥取県中部を震源とした大きな地震が発生し、人身にも被害が襲いました。また東日本大震災も6年をむかえようとしているところ、昨年11月には福島県を震源とした地震が発生し津波のニュースが速報で流れ、多くの方々が避難されました。

私たちは皆様にとっての医療や介護人として業務させて頂いておりますが、震災を目の当たりにし、皆様にもご家族さんや出先で倒れられている方などへの人命救助を行って頂きたく思い、今回は心臓マッサージの特集を組み、次号は出先でみかけるようになったAEDについてお伝えしようと思います。

そして今回号より季刊紙やまのべをリニューアルいたしました。

今年も皆様にとって良き年になりますように、そして当施設の職員一同よろしくお願いいたします　(TM)

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	8：30	8：53
9：05	9：28	9：10	9：33
9：40	10：03	9：40	10：03
10：15	10：38	10：15	10：38
10：45	11：08	10：50	11：13
11：25	11：48	12：05	12：28
12：30	12：53	13：00	13：23
15：55	16：13	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。

※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　（平成29年1月1日現在）

			月	火	水	木	金	土	日
午前診	内科一般	一診	藤本	福居	若月	杉山	簗瀬	藤本	－
		二診	簗瀬	浪崎	近森			松山	
	皮膚科					樋口			
	整形外科		岡村	岡田憲	岡橋	中西	磯本		－
	外科系総合外来							岡田二	－
	外科		勝井		勝井	勝井	國重	勝井	－
	大腸・肛門・痔		勝井		勝井				－
	脳神経外科			山田					－
	リハビリ		杉山	藤本	岡田	簗瀬	國重	簗瀬	－
午後診	内科		杉山	浪崎	簗瀬	※1	藤本		－
	処置外来		岡田／勝井	勝井	勝井	勝井	岡田／國重		

診察時間

午前診　午前9時～午後0時まで

午後診　（内科）　午後5時～午後6時まで

処置外来（平日）　午後5時～午後6時まで

※1　第1/3/5週　杉山

第2/4週　簗瀬

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　（平成29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	○			○			

連絡先：TEL 0744-45-1199