

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57号

令和4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

『曾爾高原』

新年のご挨拶／筋肉痛・肩こり	01
春夏秋冬～その疲れ、寒暖差疲労かもしれません／美味しいレシピ	02
炊き出し訓練を行いました	03
YOUは何している人？	04
ミニフェスティバル／やまのべグリーンヒルズ農園便り／自宅でできるリハビリ体操	05
連載：地域の光と風	06
ワクチンと免疫と抗体／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



新年のご挨拶

皆様 明けましておめでとうございます。
今年も昨年と同様にコロナの愚痴を言わなければなりません。この原稿は少し前に書いているので、少し状況が変わっているかもしれませんが、ご容赦ください。

日本は随分感染者が減りました。それに伴い、飲食店にはお客さんが少しずつ増えて来たようです。それは良い事だとは思いますが、私はまだまだ外食する気にはなれません。病院も面会、外出、外泊の制限はしています。この感染者数の少ない上に、内服の治療薬が出来れば考えは少し変わるかもしれません。ただ諸外国では、新しい変異株が猛威をふるっていますので、まだまだ予断を許しません。私達山の辺病院を中心としたグループでは、より一層感染対策を徹底して行きます。そしてコロナが制圧出来た、或いはインフルエンザと同等程度の扱いになるまで継続します。皆様には大変ご不便をおかけしますが、宜しく願います。

来年のご挨拶には、コロナの話をしなくて良い事を祈りつつ新年の挨拶とさせていただきます。

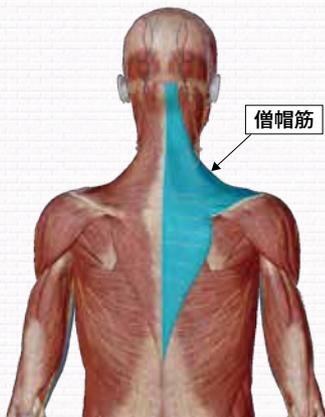


医療法人社団岡田会
理事長
岡田 二郎

筋肉痛・肩こり

筋肉痛とは、運動後数時間から1～2日後に生じる筋肉の痛みのことです。筋肉痛のメカニズムは解明されていませんが、運動によって損傷した筋線維を修復する際に炎症を伴うことが原因と考えられています。筋線維が損傷してすぐに痛みが生じない理由としては、筋線維が損傷するとそれを修復しようと血液成分が集まってきて炎症を生じさせるわけですが、普段筋肉をあまり使っていない人の場合には、血液成分を運搬するための毛細血管が十分に発達していません。そのため毛細血管を新しく作って血液を運搬するのに時間を要すると言われています。

筋肉痛は数日から1週間程度で自然と改善しますが、お風呂などで体を温めてストレッチをするなどにより改善を早めることができます。しっかりと栄養を補給して休息を取ることも重要です。1週間以上経っても痛みやこわばりが消失しない場合、全身に痛みがある場合、運動をしていないのに筋肉痛が出現した場合などでは他の疾患を考える必要があるため医療機関へ受診することをお勧めします。



僧帽筋

肩こりとは、首のつけ根から肩・背中にかけて張り・凝り・痛みを自覚する状態ですが、ひどい場合には頭痛や吐き気を伴うこともあります。良くない姿勢、運動不足、精神的ストレス、なで肩、冷房などによる冷え、ショルダーバッグなどが原因となり、首・肩周囲の筋肉（特に僧帽筋）の血流が悪くなり硬くなることで肩こりが生じます。頸椎疾患、肩関節疾患、高血圧、眼疾患、耳鼻咽喉疾患、頭蓋内疾患などが原因となっている場合もあります。

予防と対策は、同じ姿勢を続けないこと、適度な運動をおこなうこと、首から肩を温めて血行を良くすることなどが挙げられます。運動・ストレッチでは、肩甲骨をしっかりと動かすことが重要です。

● 効果的なストレッチ方法 ●



壁に手をつけて肘は伸ばしたまま体を壁に近づけたり離したりする。



両手を肩に置き、肘で大きな丸を描くようにして回す。

春 夏 秋 冬



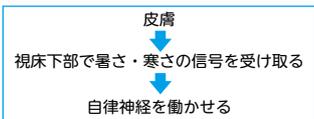
その疲れ、寒暖差疲労かもしれません

季節が変わり、寒暖差（気温の差）が大きくなっても、人間の体は、自律神経によって体温を一定に保とうとする機能があります。

- ・外気温が高い時は皮膚血流を増加して熱放散を促進したり、汗をかいて体温を下げようとします。
- ・外気温が低い時は皮膚血流を減少して熱放散を抑制したり、熱生産をしようとします。

■ 体温調節の仕組み

①暑さを感じると



①寒さを感じると



②体内の熱を放出するように指示



③血管が拡張、汗をかくことで体温を放出＋身体表面から水分を放出

②体内の熱を逃さないように指示



③血管が収縮、体温を逃さないようにする

寒暖差予防はヒートショック予防に

暖かい部屋から寒い浴室、冬場のトイレなどの急激な温度変化は、急激に血圧が上がったり下がったりする事が原因でおこる健康被害の事です。



脳卒中や心筋梗塞など、命にかかわる事があります。高齢者をはじめ、高血圧や心臓病など持病のある方は特に注意が必要です。



自分でも出来る予防対策をして寒い季節を乗り越えていきましょう!!

- * あたたかい部屋から外に出る時は、部屋の温度を下げて体をならしてから！
- * 体を冷やさない食事を心がける！ニラ、ネギ、ショウガ、ニンニクなどスープや鍋おすすめ！
- * 夜中トイレに行く時は、靴下と上着を羽織ってから！
- * お風呂に入る時は、浴室、脱衣所あたためておいてから！
- * お風呂の温度は 38℃～40℃と低めでしっかり温まる！
- * 適度な運動！たまには歩いて気分転換を！



旬の食材を使った 美味しいレシピ

れんこんのはさみやき

～旬の食材で健康になろう～



〈材料〉

★蓮根	300g	(2人分)
★鶏ひき肉	250g	
★ねぎ (みじん切り)	10cm	
★生姜 (みじん切り)	1 かけ	
★砂糖	小さじ 1	
★醤油	小さじ 1	
★片栗粉	大さじ 2	
★卵 (小さめなもの)	1 個	
☆酒	大さじ 3	
☆醤油	大さじ 1	
☆砂糖	大さじ 1/2	
☆油	適量 (焼き用)	

〈作り方〉

- ①蓮根を 3～4 ミリ位の厚さにスライスして水にさらします。
- ②★の材料を全て合わせてよく混ぜておきます。
- ③蓮根の水分を拭き取ってお肉をはさみます。
- ④フライパンに油をしき③を焼いていきます。
- ⑤両面が程よく焼けたら☆の調味料を加えます。表面に照りが出てきたら出来上がりです。



医療安全推進週間

車椅子の事故があります。ブレーキのかけ忘れで、手すりに力を加えると車椅子が後ろに動きだし、尻もちをつく。またフットレストに足を引っこけたり、その上に足を乗せたまま立ったり、前屈みになると、前方のフットレストに利用者さんの体重がかかり、車椅子の小さな前輪が中点となって、軽い車椅子後方が持ち上がり、そのまま前方に傾いて転倒する可能性があります。思いもしない所に潜む危険に気付き、防げる事故を意識できるよう励んでいます。

炊き出し訓練を行いました

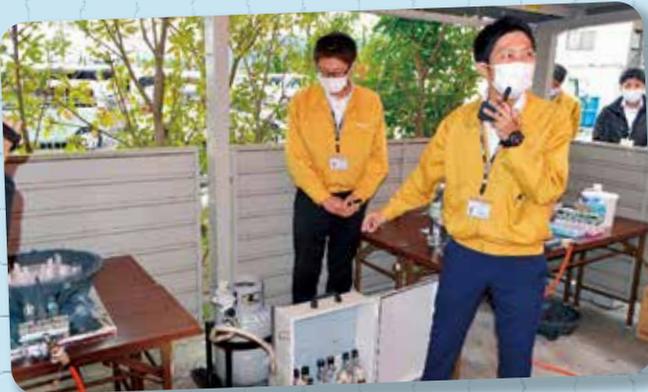
2021/10/20・21

皆様の記憶に新しい2011年の東日本大震災、そして2016年には熊本地震などの大地震、また、近年は台風や豪雨に見舞われる頻度が増え、被害も激甚化しています。医療機関や介護施設も例外でなく、病棟や機器の被害、ライフラインの途絶など様々な事態が想定されます。

そのような状況下でも患者様や入居者様、利用者様の安全確保と生活の継続は重要であり、岡田会としても、大規模災害に備えた訓練を行っております。

毎年、やまのベグリーンヒルズでは炊き出し訓練を行っており、回を重ねるごとにノウハウを蓄積しています。今回、山の辺病院とまきむく草庵合同で、大規模災害時にガス供給の協定を締結している伊丹産業株式会社の立会いのもと、プロパンガスの取り扱いやガス発電機の使用方法などを確認し、炊き出し訓練を行いました。

これからも災害に強い施設づくりを目指してまいります。



Nutrition Division

YOUは何している人?

What do you do?

やまのベグリーンヒルズ栄養課
管理栄養士



■管理栄養士を目指したきっかけは?
元々飲食に関わることがしたかったのと、スポーツをしていたこともあり、体の仕組みと食事による栄養管理・栄養素の役割に興味があったため、管理栄養士を目指しました。

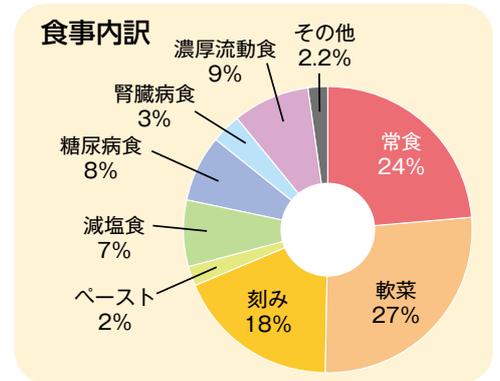
■一日の仕事内容は?
午前中は厨房業務、調理や盛付作業をすることが多く、午後は会議や利用者様ごとの栄養管理やカルテチェックをしています。



■多職種との連携の場面は?
特に食事面ではST（言語聴覚士）と食事形態の相談や看護・介護スタッフと一緒に食事時の様子を見ながら、連携をとることが多いです。

■食事のイベントなどは?
月に一度は、旬の食材を使った御膳やデザートbuffetを提供しています。詳しくはホームページをご覧ください。

■食事提供で大切にしていることは?
利用者様ごとに食事の形態やアレルギーなど多様なため、味がおいしいだけでなく、彩りよくおいしいうり盛り付けできるかなど、五感を使って食事を楽しんでいただくことが、利用者様の食欲増加にもつながると考えています。



■利用者様とのエピソードは?
利用者様に直接、食事がおいしかったとお聞きすることがあり、その時はうれしい気持ちと、おいしい食事を提供しようという気持ちを持ちました。また、通所の利用者様が食事に関する俳句を書いてくださることがあり、ありがたく思っています。

■今後の目標などは?
普段は厨房の中での業務が多いですが、利用者様と関わる機会を増やし、より美味しく食事の提供ができるようがんばります。
(管理栄養士 向井 康貴)



<p>■山の辺病院 ■やまのペリハピリセンター ☎ 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 やまのペオレンジヒルズ ☎ 0744 (45) 5966 桜井市大豆越 104 の 1</p>	<p>■訪問看護・訪問介護 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</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 アミークス ☎ 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>

ミニフェスティバル

やまのベグリーンヒルズ
まきむく草庵

施設では、毎年恒例の夏祭りや秋祭りを開催していましたが、新型コロナウイルスの影響もあり、昨年もちょうど中止とさせて頂きました。その代替として、各施設ともに、入居者様に楽しんで頂くイベントを企画し、ゲームなどに参加して頂きました。ゲーム以外にもやまのベグリーンヒルズでは「私の人生朗読会」と題して、入居者様がご自身の人生について、ご披露いただきました。まきむく草庵では入居者様と一緒に今年の干支である、「寅の絵馬」を作成させて頂きました。

皆様にソーシャルディスタンスを保って頂いての久しぶりの行事開催となりましたが、マスク越しにたくさん笑顔が見られ楽しいひと時を過ごされました。来年はマスクを外して、もっと笑顔がみられるように、スタッフ一同アイデアを考え、より良い施設生活が過ごしていただけるように努めてまいります。



やまのベグリーンヒルズ農園便り

～目的～

- ・他者との交流を図り何気ない時のコミュニケーションを増加させたい。
- ・園芸活動で両手活動や道具操作を行う事で、手足の運動やバランス能力向上を図る。
- ・コロナ禍で閉鎖空間でのリハビリが多いため、開放的なベランダで気分転換を図る。
- ・野菜や花を通じて季節感の理解や日付の見当識向上を図る。



農作業をしていた頃を懐かしみながら
楽しく参加されました

自宅で出来るリハビリ体操 part17

【誰でもできる腹筋運動 第2弾】

今回は前回の続き上級編です。
前回と違うポイントは「胸まで起こす」です



【方法】 上級編

- ① 仰向けになります
- ② お膝を 90° 程曲げてお腹に手を置いて下さい
ここまでは前回と一緒にです。
- ③ 手を組みおへそを見ながら、お膝まで手を伸ばします。(10 回程度)

注意

- ※お膝に人工関節が入っている方は曲がる範囲で大丈夫です。
- ※首が痛い方・手術された方は、無理のない範囲で行うようにしてください。



地域の光と風



安倍文殊院

大化元年（645）に創建された日本最古に属する寺院。華嚴宗東大寺の別格本山としてその格式も高く、御本尊は「三人寄れば文殊の智慧」のことわざでも有名な文殊菩薩で、日本最大（約7m）・快慶作の国宝である。

孝徳天皇の勅願によって大化改新の時に、左大臣となった安倍倉梯麻呂（あべのくらはしまろ）が安倍一族の氏寺として建立したのが「安倍山崇敬寺」（安倍寺）です。

大化元年（645）安倍倉梯麻呂が創建した安倍寺（崇敬寺）は、現在の寺の南西約300mの地に法隆寺式伽藍

配置による大寺院として栄えていました。（東大寺要録末寺章）

鎌倉時代に現在の安倍文殊院の土地に移転後も、興福寺官務牒疏によると塔頭寺院二十八坊の存在が記されているように大和十五大寺の一つとして栄えていました。

永禄六年（1563）松永弾正の兵火を受け一山ほとんどが火災で焼失、約100年後の寛文五年（1665）に現在の本堂（文殊堂）が再建されました。本堂は入母屋造りの七間四面の建物で前に礼堂（能楽舞台）を従えています。

日本最大約7mと伝わる文殊菩薩（国宝）を御本尊とする安倍文殊院は、

創建以来すでに1300年以上の時を経ているますが、現在も常に人々の信仰を集める祈禱寺としてその法灯が守られています。

また、日本三文殊の第一霊場「奈良県・大和安倍の文殊」（京都府・天橋立切戸の文殊、山形県・奥州亀岡の文殊）としても知られています。

境内には弁財天、奈良時代の遣唐使・安倍仲麻呂、平安時代の陰陽師・安倍晴明がお祀りされている方位災難除けの金閣浮御堂や特別史跡の古墳、安倍晴明が天文観測をしたと伝わる展望台などがあります。

人々の願いを叶える場所として、たくさんの方が訪れ、信仰を集めています。

また、一年を通して様々な花を楽しむことができます。



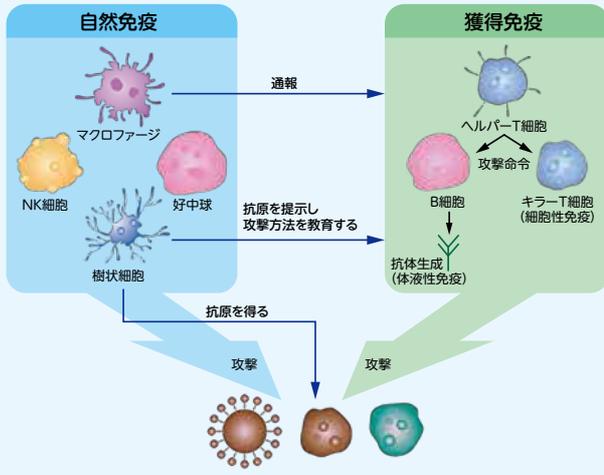
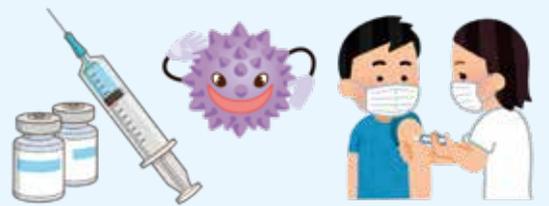
文殊五尊像



金閣浮御堂・霊宝館

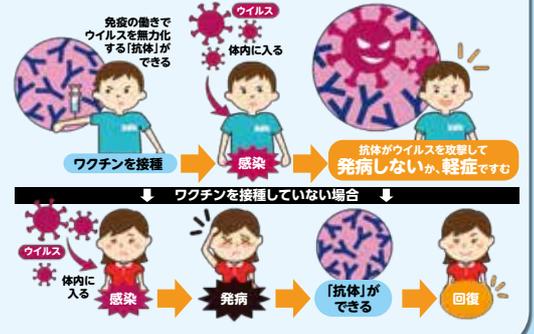
ワクチンと免疫と抗体

今、COVID-19のワクチン接種が進められています。ワクチン接種すると「感染リスクが下がる」「感染しても症状が軽く済む」と話される方が多いです。では、なぜそのようなことが起こるのでしょうか？



身体にウイルスが入ると・・・

身体の中にウイルスが入ると、体の中にある自然免疫がウイルスを排除したり、抗体を作ってウイルスと戦うことになります。しかし身体が知らない**新種のウイルス**と戦うのは体への負担が大きいため、体にワクチンを入れ、「今度、〇〇のウイルスが入ってきたら排除しましょう！」「〇〇が入ってきたら、抗体を作って戦いましょう！」と、体に新種のウイルスを覚えさせることがワクチン接種です。このように、元からない免疫を体が覚えることを、**獲得免疫**といいます。免疫を得るには1回で良い場合もあれば、2回接種することで、より完成度の高い免疫にすることもできます。1回目より2回目の摂取で副反応の発生する確率が高いのは、免疫を強化するために体が反応しているためです。



インフルエンザ

A型インフルエンザは約150種類あるといわれています。A型はB型やC型に比べ、体内で進化することが多く、ワクチンの効果が低い場合や、体の免疫が対応しきれない場合もあります。一度、体の中に同じ型の同じ種類の免疫が完成しておれば、免疫が働いて感染は防げたり、また仮に感染したとしても、抗体が働いて症状が軽く済むのはこのためです。

身体にウイルスを入れない！身体を守る！
マスクと手洗いがいいは大切です！

編集後記

新年明けましておめでとうございます。さあ、2022年が始まりましたね。2021年も、新型コロナウイルスに振り回されたように思います。新型コロナウイルスによる様々な影響を考えますと、今年は収束してくれる事を願うばかりです。本年も多くの方々へ季刊紙「やまのべ」をご覧になって頂けるように編集委員一同、尽力して参ります。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



近鉄桜井駅

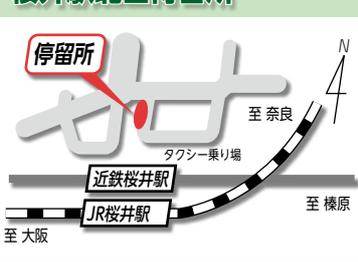
YAMANOBE HP やまのべリハセンター

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 (2022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 (9:15~)	築瀬	田中	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 (9:15~)	-	-	-	-
皮膚科		-	-	-	樋口	-	-	-
午前 整形外科	(第1・3・5) 岡本		岡田憲	岡橋	山藤	磯本	(第1・3・5) 中西	-
	(第2・4) 尾崎						(第2・4) 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) 手外科 中西	-
							(第2・4) 足 松井	-
外科系総合外来	岡田	-	-	-	-	-	岡田	-
外科	-	-	-	-	-	國重 (9:15~)	-	-
脳神経外科	-	山田	-	-	-	-	-	-
リハビリ	岡田	藤本	若月	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	-	担当医	-	担当医	-	-	-	-

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 (内科一般) 17:00~18:00 石田* 小児リハビリ 要予約 不定期
(処置外来) 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 (2022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	○	-	-	○	-	-	-