

フレイル予防は日々の習慣と結びついています

フレイルとは健康な状態と要介護状態の中間の事で、加齢とともに体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放っておくと要介護の原因にもなるフレイルですが、日々の習慣で予防することが出来ます。日々の習慣を見直してフレイルを予防し、健康寿命を延ばしましょう。



食事

バランスのとれた食事を1日3食、よく噛んで食べましょう。また、お口のケア（歯磨きや入れ歯のお手入れなど）も忘れずに！



運動

ウォーキングやストレッチなど、適度な運動を取り入れましょう。運動は、筋力向上のほか、食欲や心の健康にも良い影響があります。



社会参加

クラブやボランティア活動に参加して、自分に合った趣味を見つけましょう。

食事はバランスよくとりましょう

主食

主にエネルギーのもとになる（ごはん、パン、めんなど）

副菜

主に体の調子をととのえる（野菜・きのこ・海藻等のおかず）

主菜

主に体をつくるもとになる（肉・魚・卵・大豆製品・乳製品のおかず）

副菜（汁物）

主に体の調子をととのえる（野菜・きのこ・海藻等の汁物）



1日1回とりましょう

- 果物
- 牛乳・乳製品



引き続き、感染対策にご協力をお願い致します



新型コロナウイルス感染症について、3月13日からマスクの着用は個人の判断に委ねられ、5月8日からは感染症法上の扱いが5類に変更となりました。

当院では引き続き、新型コロナウイルス感染症等の感染拡大防止のため、引き続きマスクの着用をお願いしております。

また、面会に関しましても感染拡大防止の観点から、原則禁止とさせていただいております。

患者さま、ご家族さまには大変ご不便をおかけいたしますが、ご理解・ご協力をお願い致します。



産婦人科ホームページ リニューアルのお知らせ

当院の産婦人科ホームページをリニューアルいたしました。（2023年5月）

今回のリニューアルでは、利用者の皆さまに必要な情報をよりわかりやすく、快適にご利用いただけるホームページを目指して、デザインやページ構成など見直しを行いました。

リニューアルしたホームページを中心にさらなる情報発信に努めてまいります。



URL <https://yamashiro-sanka.com>

URLもしくは
QRコードから
アクセス



あなたらしい生活を 今、山城から



令和5年4月、回復期リハビリテーション病棟（34床）を開設しました。回復期リハビリテーション病棟とは、脳卒中後・骨折後などリハビリテーションを集中的に行い、自宅復帰を目指す病棟です。

当院の回復期リハビリテーション病棟は、患者さまが歩行訓練の際に使用される、懸架システムを導入しています。懸架システムとは安全ベルトを装着し、上から吊るすことで患者さまの体重を減らした状態で歩行訓練ができるシステムで、転倒の危険性がないことから積極的に歩行訓練が可能となります。

開設して4ヶ月が経過しました。現在30名近くの患者さまが入院されていますが、院内の多職種が協力し、患者さまの運動能力の改善に取り組んでいます。

回復期リハビリテーション病棟についての問い合わせは、地域医療連携室までお願いします。



お問合せ

地域医療連携室

TEL 0774-72-0235【代表】

マンモグラフィ装置を更新しました！

令和4年9月にマンモグラフィ装置の更新と撮影室の模様替えを行いました。マンモグラフィ装置とは乳房専用のX線撮影装置のことです。

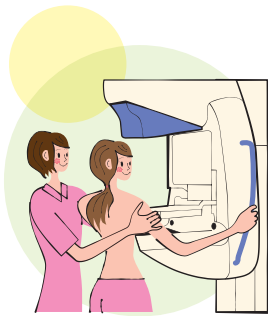
新装置は、デジタルラジオグラフィ（DR）を搭載する事により低線量で高画質の画像を得ることができ、検査時間の短縮も実現しています。また、今までの撮影室よりも明るく、検査を受けやすい雰囲気になりました。撮影した画像は院内ネットワークによりサーバーに送られ、検査室から離れた場所にいる医師もすぐにモニターで画像を確認することができます。

また、認定資格を持つスタッフ含め女性の撮影技師を4名に増員し、安心して検査を受けていただけるようになりました。

皆さまに安全に検査を受けていただくために日々の点検や管理を行い、撮影技術の向上に努めています。



新しいマンモグラフィ装置



「がん」について理解する



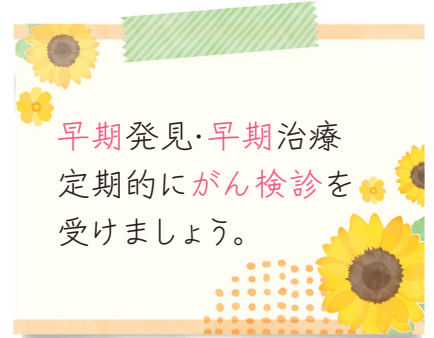
当院では京都府と連携して、当院の医師と京都府のがん教育推進メッセンジャーが共同で、がんに関する正しい理解の定着とがん検診の普及を目的として児童生徒の皆さんに「命のがん教育」を行っています。

今回は京都府立南陽高等学校にて、当院の山口明浩副院長が、がんの基礎的な知識について講演を行いました。がんと生活習慣との間には深い関わりがあり、生活習慣を改善することでがんの予防に繋がることを説明しました。

また、メッセンジャーの方の体験談にも関心を寄せる様子が伺え、自他の健康と命の大切さを再認識できたのではないかと思います。



講演の様子



登録医紹介

当院では、地域のかかりつけ医との連携診療をすすめています。「登録医」制度にご協力頂いている地域の医療機関を順番にご紹介させていただきます。

あこ診療所

本津川市 診療科:老年内科 院長:藤井 重湖 先生

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～10:00	外来	訪問	外来	-	外来	訪問	-
10:00～12:00	訪問	訪問	訪問	-	訪問	訪問	-
13:00～16:00	訪問	訪問	訪問	-	訪問	-	-
16:00～17:00	訪問	訪問	外来	-	訪問	-	-

休診日:木曜日・日曜日
※訪問診療の患者様は24時間365日対応させていただきます。

まつまえ循環器内科クリニック

京田辺市 診療科:循環器内科・一般内科・生活習慣病・心臓リハビリテーション 院長:松前 宏信 先生

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:30	○	○	○	○	○	○	-
17:00～19:30	○	○	○	-	○	-	-
心臓リハビリ	10:30～11:30	○	○	○	○	○	-
	12:00～13:00	○	○	○	-	○	-

休診日:日曜日・祝日
※午前の一般診察受付は、12:00までとなります。
※午後の一般診察受付は、19:00までとなります。
※心臓リハビリテーション、心肺運動負荷試験は完全予約制です。

ほりうち医院

城陽市 診療科:内科・リウマチ科・小児科 院長:堀内 房成 先生 副院長:堀内 ひろみ 先生

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:00	◎	◎	◎	○	◎	◎	-
17:00～20:00	◎	○	◎	-	◎	-	-

休診日:日曜日・祝日
◎堀内房成先生、堀内ひろみ先生
○堀内房成先生

看護の日

健康フェスタを終えて



5月13日（土）、4年ぶりに「看護の日」健康フェスタを開催しました。今年はプラント本津川店の駐車場をお借りして実施しました。当日は生憎の強風と曇り空でしたが、約200名の方にご来場していただく事が出来ました。

骨密度や血管年齢測定をはじめ、今回は新たにAED体験や咀嚼ガムでのお口の健康チェック等も行い好評を得ました。参加者の皆さまからは「測定してもらい自分の健康度具合がわかった」「ゆっくり相談でき、詳しく説明してもらえて大変参考になった」等の感想をいただきました。

いづみ姫も来場し大盛況の中でイベントを終えることができました。ご来場くださいました皆さま、ありがとうございました。



当日の様子