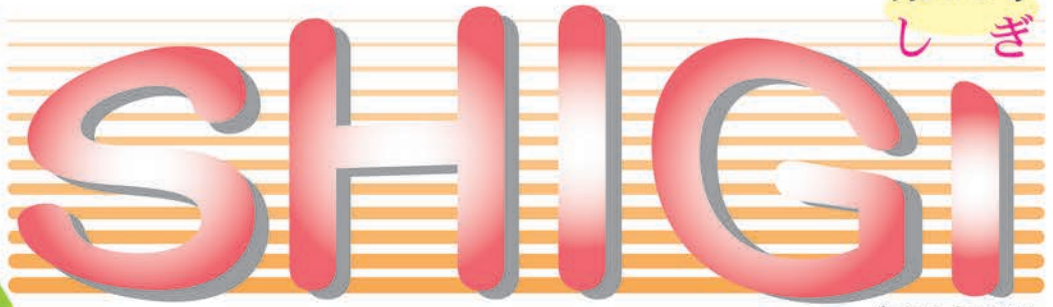




koseikai



編集発行人／医療法人厚生会 奈良厚生会病院

〒639-1039 奈良県大和郡山市椎木町769-3 TEL.0743-56-5678

奈良厚生会病院ウェブサイト URL <https://www.nara-koseikai.or.jp/hp/>

令和8年10月



◆ 医療法人厚生会 経営理念

持続的な安定経営と発展に努め、地域の医療と介護に貢献します。

◆ 奈良厚生会病院 方針

- 1、安全で良質な医療と介護を提供します。
- 2、清潔な療養環境を提供します。

◆ 行動指針

- 1、患者さんの人格を尊重し権利を守ります。
- 2、医療従事者としての自覚と厚生会職員であることに誇りを持ちます。
- 3、相互の信頼と協調、気配りと思いやりのある態度で職務を遂行します。
- 4、自制と責任感を持ち、規律と厳しさのある職場を目指します。
- 5、常に自己研鑽に努めます。

◆ 奈良厚生会病院 患者の権利章典

私たちは、科学的で安全性の高い医療と福祉を、患者と医療従事者の『共同の営み』として継続・発展させていくために『患者の権利章典』を定めます。

◆ 患者の権利と責務

- | | |
|----------------------------------|--|
| 1、良質な医療・看護・介護を公平に受ける権利 | 5、患者自身の健康に関する情報を提供する責務 |
| 2、人格を尊重され、相互協力関係のもとでサービスを受ける権利 | 6、医療・介護上、理解できないことについて質問する責務 |
| 3、診療に関して十分な説明、情報を受け、自分の意志で選択する権利 | 7、他の患者の治療や介護及び病院職員の医療・介護提供に支障を与えないよう配慮する責務 |
| 4、プライバシーを保護される権利 | |

就任のご挨拶

奈良厚生会病院 内科
副院長 佐々木 義明



令和8年9月1日付けで医療法人厚生会 奈良厚生会病院副院長を拝命いたしました佐々木義明です。

私は、昭和60年に奈良県立医科大学を卒業後、同第二内科学教室（現、呼吸器内科学教室）に入局し内科医（主に呼吸器内科）として42年間勤務医をしておりました。研修医や学位の仕事を終了した後、大阪厚生年金病院（現、JCHO大阪病院）に赴任し22年間呼吸器内科を担当してまいりました。当初は知らない大阪の病院に一人で赴任し、周りは大阪大学などの他大学出身の医師がほとんどでしたの

でやっていけるか不安でしたが、皆さんの協力をいただきながら最終的には呼吸器内科を7名までに拡大し病院に貢献できたと思っています。この病院での経験が私の医師としての生き方や取り組み方に大きな影響を及ぼしたことは間違いありません。

直近の8年間は奈良県に戻り済生会奈良病院に副院長兼内科統括部長として勤務しておりました。こちらは奈良医科大学の面々ばかりでしたのでスムーズに仕事に取り組みました。ただ赴任まもなくから新型コロナウイルス感染症が流行してしまい感染対策ばかりに追われていました。周辺地域の方々に病院を親しいものと感じていただくために市民公開講座を行うなどの企画もおこなっていましたが、残念ながら受診や入院される患者数が少なく本来の内科の仕事があまり充実できなかったことに悔いが残っています。

JCHO大阪病院は急性期医療のみの施設でしたので呼吸器疾患における最先端の医療を提供していました。済生会奈良病院は急性期だけでなく、回復期リハビリテーション、地域包括ケア、緩和医療とその機能が多彩な病院でしたので患者さんのニーズに合った全人的な医療がおこなえました。

奈良厚生会病院はよりリハビリテーションや長期療養に特化した病院と伺っています。私も今まで勤務していた病院とは患者さま・家族さまへのサービスのスタイルが違うことに早く慣れて病院に貢献したいと思っています。しかし、医師だけが頑張っても限界があります。病院全体としてこれらの機能を統括し医療の質を高めていくためには綿密な情報連携が必要になってきます。医師のみでなくパラメディカル、事務系職員などすべての職種の方々が力を合わせてそれぞれの能力を発揮していただかなければいけません。これがいわゆるチーム医療でこれが充実すれば個々の力の総和ではなく人数以上の総合力が生まれてくると思います。病院としてのチーム力、機動力、そして総合力を構築し、多種多様な合併症を抱える患者さまに向き合っていけるよう努力していきたいと思っています。

さて、「令和」の時代もすでに8年目になりました。医学は加速度的に進歩し今後さらに現在からは想像もできないような画期的な治療法や医療技術が開発されることでしょう。それに伴い健康寿命も延長されればそれが一番理想と考えますが、介護の必要が高齢患者も増加してくることでしょう。これらのニーズに応えられるように、安全で良質な医療と介護の提供を実践し当院の理念である「地域の医療・介護に貢献」できるように、私の医師としての最後の職場と考え微力ではございますが頑張つて参りたいと思います。どうぞよろしくお願ひいたします。

秋に体が重くなるのはなぜ？

今日からできるセルフケア

奈良厚生会病院
副院長 酢谷 喜世子

朝晩が涼しくなると、なんだか体が重い・・・そんなことはありませんか。

「少しだるい」「眠りが浅い」「気分がすっきりしない」

そんな声が聞かれるのも、このころです。過ごしやすい季節のはずなのに、体は思った以上に疲れているのかもしれない。秋は昼夜の気温差が大きく、体温を一定にたもつために自律神経が過剰に働き、疲労が蓄積します。自律神経は、私たちが意識せずに体の働きを調整してくれる神経で活動モードの交感神経と休息モードの副交感神経に分けられます。このバランスが崩れると、だるさ、頭痛、めまい、不眠などの症状が現れやすくなります。



まずは、無理をしないことです。疲れた日は早めに休み、食事はできるだけいつもの時



間にとるようにしましょう。水分はこまめにとることが大切です。温かいお茶を飲んだり、ぬるめのお風呂にゆつくり入ったりするのも、体をやさしく整える助けになります。寝る前は明るい画面を長く見すぎず、静かな時間をつくりと眠りにつながりやすくなります。

秋は、少し歩くだけでも気分が変わる季節です。軽い散歩は血の流れをよくし、気分の安定にも役立ちます。朝の光を浴びることは、体内時計を整える助けになります。出てくることから、無理なく始めてみてください。

少し体を動かしたあとは、深呼吸をしてみるのもおすすめです。ゆつくり息を吸って、ゆつくり吐くだけで、気持ち落ち着きやすくなります。旬の野菜や温かい汁物を食事に取り入れるのも、秋の体をやさしく支えてくれます。

「少し変だな」と思ったときは、早めに体を休ませてあげることが大切です。症状が続く場合や、いつもと違う強いだるさがある場合は、医療機関に相談するのも一つの方法です。小さな不調に気づくことが、健やかな秋を過ごす第一歩になります。

奈良シェイクアウト訓練のご紹介

総務課 金地 英樹

奈良シェイクアウト訓練が今年度は2026年7月9日(木)10時30分ごろに実施されました。当院の職員も参加し、防災意識の向上に取り組ましました。

奈良県では、県民一人ひとりが地震への備えを確認するための「奈良シェイクアウト訓練」を実施しています。ま

だ認知度は高くありませんが、誰でも気軽に参加できる防災訓練として県が普及に力を入れていく取り組みです。当院もこの趣旨に賛同し、今年の訓練に参加しました。

地震から 3 ステップ あなたを守る

1分間の3つの安全行動があなたを地震から守ります。

STEP1	STEP2	STEP3
しせいをひくく DROP	あたまをまもり COVER	うごかない HOLD ON

◆ シェイクアウト訓練とは

シェイクアウト訓練は、2008年にアメリカで始まった地震防災訓練です。決められた時刻に、参加者が一斉に「身を守る行動(机の下に隠れるなど)」を実践し、日頃の防災対策を見直すきっかけとすることを目的としています。奈良県では、訓練時間になるとスマートフォン(携帯電話)に「地震発生(訓練)」

のメールが届き、その場で安全確保行動を行う仕組みになっています。

◆ なぜ7月9日なのか

1854年7月9日、奈良に大きな被害をもたらした「伊賀上野地震」が発生しました。この教訓を忘れず防災意識を高めるため、奈良県ではこの日を「奈良シェイクアウト訓練」の実施日としています。

◆ 当院の取り組み

当院でも、訓練メールを合図に職員が机の下に身を隠すなど、基本的な安全確保行動を確認しました。短時間の訓練ではありますが、地震発生時に「まず自分の身を守る」という行動を習慣づけることは、医療機関として非常に重要です。

◆ 地震への備えは日常から

近年、国内各地で大規模地震が相次いでいます。南海トラフ地震の発生も予測される中、私たち一人ひとりが日頃から備えておくことが欠かせません。



今回の訓練を通じて、職員一人ひとりが改めて防災意識を高める機会となりました。この記事をご覧の皆さまにも、日頃の備えを見直すきっかけとしていただければ幸いです。

新しい踊りに挑戦した夏祭り!

B棟3階 介護福祉士

副主任 比名 崇

今年も恒例の夏祭りを開催しました。今年は踊りの曲が新しくなり、「梅干し音頭」と「長生き音頭」を披露しました。利用者様には車いすやベッドでホールまで移動して

いただき、ホールに出られない方にはお部屋で踊りをご覧いただきました。



初めての曲ということもあり、職員は少し不安もありましたが、音楽が流れ始めると、利用者様は職員と一緒に手を動かしたり、歌に合わせてベッド上で体を揺らしたりと、楽しそうなお様子がみられました。中には感動のあまり涙を流される方もおられ、後ほど伺った感想では「とてもよかった」「夏祭り最高」「来年も楽しみです」といった嬉しいお声をいただきました。

職員一同、その言葉に「開催して本当によかった」と心から感じました。



また、B棟3階からは外国人職員3名（インドネシア・ネパール）が踊りに参加してくれました。初めての踊りで教えることも難しい中、忙しい業務の合間にDVDを見て練習し、帰宅後も日本語学習の合間を縫って自主練習を続けてくれました。その努力の成果が本番で見事に表れ、素晴らしい踊りを披露してくれました。日本文化である浴衣や下駄を身に着ける経験も、彼女たちにとって貴重な思い出になったことと思います。

今回の夏祭りも、国籍や世代を越えて利用者様と職員が

一体となり、心温まる時間を共有することができました。会場には終始あたたかな雰囲気があり、笑顔が絶えませんでした。今後も、利用者様と職員がともに楽しめる季節行事を企画し、より豊かな時間を過ごしていただけるよう努めてまいります。

心に残る夏祭り

A棟3階 介護職員
グエンティタニー

7月29日にA棟全体で夏祭りを開催し、「うめぼし音頭」「長生き音頭」を披露しました。



私は今回初めて踊りを担当したため緊張しました。『利用者様に楽しんでもらえるかな』と少し不安もありました。しかし、利用者様が楽しそうに手拍子をしたり、一緒に体を動かしたりする姿や、職員

てくれる姿を見て私も安心して、少しづつ緊張がほぐれました。更に利用者様から「浴衣が似合っているね」「きれいだね」と声掛けしてもらい、とても嬉しかったです。その言葉のおかげで自信がつき、最後まで笑顔で楽しく踊る事が出来ました。達成感が有りとても嬉しかったです。

利用者様が笑顔になり一緒に夏祭りを楽しんでもらえたことは何よりの喜びでした。中には踊りを見て感動し涙を流された利用者様もいて、その時私も心が温かくなり利用者様に喜んでもらえた事が本当に嬉しく、この夏祭りは私にとって忘れられない思い出になりました。また、ホールまで来る事が難しい利用者様の為に職員が居室で踊りを披露したり、ベッドのままホールへ移動していただくなど、一人でも多くの利用者様が参加できるように工夫していました。その姿から、利用者様一人ひとりを大切に、誰一人取り残さないという職員の皆さんの温かい思いが伝わってきて深く感動しました。とても意味のある取り組みだと感じました。



私は外国人ですが、この夏祭りを通して日本の文化に触れ、利用者様と楽しい時間を過ごす事が出来ました。もっと利用者様と仲良くなれるよう努力し、これからも日本の文化や介護について積極的に学び、利用者様に喜んでいただけるよう頑張りたいと思います。

