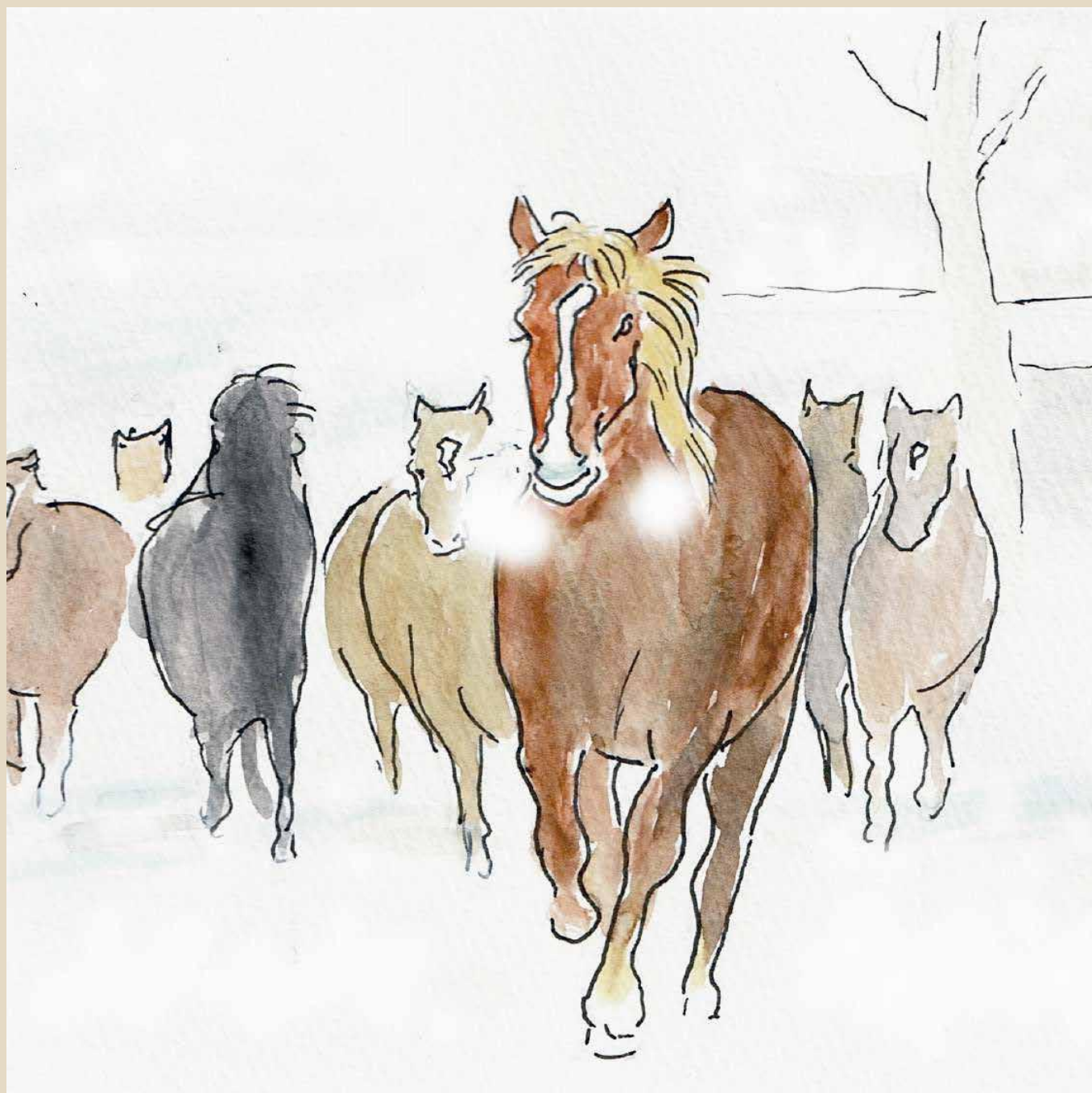


Tango Central Hospital

hidamari

2026.1

Vol.39



岡田哲弥氏 作

特集1 新年の抱負

特集2 周辺薬局のご案内



公益財団法人 丹後中央病院

〒627-8555 京都府京丹後市峰山町杉谷158-1
TEL:0772-62-0791 <http://www.tangohp.com>

丹後中央病院広報誌
hidamari

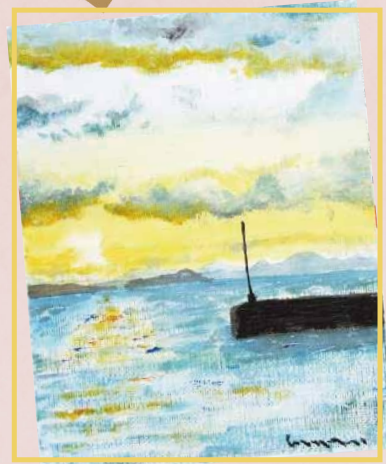
Vol.39

CONTENTS

- 新年のごあいさつ
- 特集Ⅰ 新年の抱負
- 生活習慣病と
リハビリテーションについて
(リハビリテーション科)
- 新春の味暦 (栄養科)
- 特集Ⅱ 病院周辺の薬局案内
- 連携医療施設のご紹介
- 病院のお知らせ

表紙応募作品のご紹介

表紙作品



ご応募ありがとうございました。

新年のごあいさつ

新年 明けましておめでとうございます。

2025年は新型コロナウイルスの影響が未だ残っていましたが、職員の皆様のチームワークと英知を持って無事に乗り切ることが出来ました。どんなに文明が進歩しても人間が生物である以上は感染症は無くならないということは真理と思われます。また病気も無くならないということになります。

昨今は情報の伝達、拡散のスピードが従来型のメディア(新聞、テレビ、ラジオ、出版物)とは比べものにならない速度に早まっていることも現代の特徴です。一晩寝て起きると知らない情報が沢山あふれており、一人取り残されたように感じてしまうこともあります。その中に「働き方改革」という考え方が各種職業の分野に広がり、無駄なく無理のない働き方が始まっています。丹後中央病院は、2026年4月1日より第2土曜日、第4土曜日の診療を終了します。世間の働き方改革に一步近づいたことになります。「働き方改革」は、楽をするという事ではありません。

公的病院は財政基盤が脆弱であっても設立母体の自治体から財政援助がありますが、公益財団法人 丹後中央病院は赤字の補填はありません。2026年も職員一同油断せず一步一步前進していきたいと考えています。

2026年が、皆様にとって本当の意味で良い年になることを祈念しています。

安心・信頼・良質の医療を提供し続けることが出来るように職員一同、皆様と共に精進させていただき所存です。宜しくお願いいたします。

病院長 真多 俊博

あけましておめでとうございます。

新年 を丹後の地で迎えることを心から嬉しく思います。

昨年9月1日に病院長代行として丹後中央病院に仲間入りし、4ヶ月が経過しました。着任初日に病院近くに熊が現れ、地域の皆さんが、野生動物と共生してこられたご苦労を実感いたしました。

私は、医師になってから一貫してプライマリ・ケア※に従事してきました。当院は各科専門医が、都市部の医療機関と同程度の専門医療を提供できる体制を取っています。しかしながら、高齢者は必ずしも専門医の高度な診療を要しない軽症慢性疾患が複数併存している場合が多く、プライマリ・ケア医は、それを各科専門医に負担をかけず一つの診療科で継続診療していくこと、すなわちワン・ストップ、1カ所で複数疾患が診てもらえる選択肢を提供します。

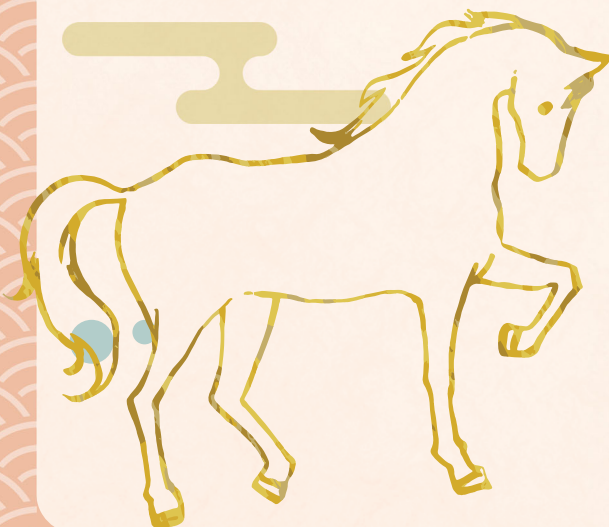
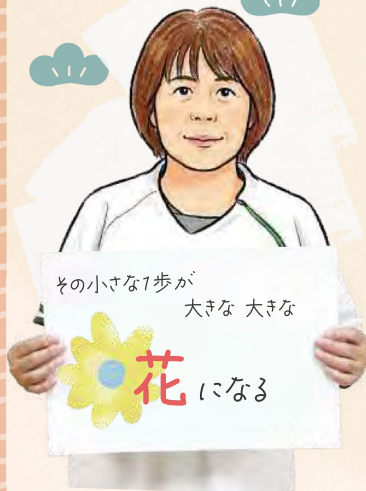
京丹後市は、2040年頃までに後期高齢者人口はあまり減少せず、他方、生産年齢人口(15歳～64歳)が現状の3分の2程度に減少すると予想されています。これは医療においては、減ることのない高齢者救急需要を少ないマン・パワーで担うことを意味します。丹後中央病院は、職員一人ひとりが職場環境に満足し、かつ日常業務で達成感を得られる組織として発展していく伸び代が大きく、少子高齢化が進んでも地域の方に安全で良質な医療を提供できる病院だと、この4ヶ月で確信しました。地域の皆さまにおかれましては、健康に関して不安なとき、どうか気軽に丹後中央病院にご相談ください。

今年も、皆さまにとって幸多き1年でありますよう、心よりお祈り申し上げます。

※ プライマリ・ケアとは、米国科学アカデミーによると、

「患者の抱える問題の大部分に対処でき、かつ継続的なパートナーシップを築き、家族および地域という枠組みの中で責任を持って診療する臨床医によって提供される、総合性と受診のしやすさを特徴とするヘルスケアサービス」とされる

病院長代行 小田垣 孝雄



午年の職員に聞きました。

午年のスタート

職員が誓う新たな一年

前向きにねっ

感謝

知識を
増やす

大漁祈願

感謝

筋トレ

お菓子は控えめ、
笑顔は多めで！



生活習慣病と リハビリテーションについて

わかりやすい体操ヒトケアシリーズ ~特別編~



第1回 講演会

生活習慣病予防講座

2025年12月13日に丹後中央病院主催で講演会「生活習慣病予防講座」を開催しました。
講演者は当院副院長・内科の上古直人、管理栄養士の田中奈美恵、リハビリテーション部
理学療法士の佐藤一喜の3名が【生活習慣病】をテーマに講演を行いました。

講演名

「**体型**に見合った**運動量**を考えよう」

理学療法士

佐藤 一喜

生活習慣病とは...

「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群」
(平成8年・公衆衛生審議会)



▶ 生活習慣病に対してリハビリからの視点として

生活習慣の乱れや運動不足から筋肉が弱り、エネルギーが十分に消費されないため肥満になりやすく、糖尿病や高血圧といった生活習慣病も発症しやすくなります。進行につれ心血管系疾患などのリスクも上がり、徐々に自立した生活に問題が生じ、将来、要介護のリスクが高くなります。
運動やバランスのとれた食事、健康診断を行う、土台となる自分の生活習慣に気を配ることが大切です。



健康的に、自分らしい
生活の維持・改善を目指す。

▶ 体型と目的と運動

やせ型、標準、肥満と違う体型の方が同じことをしても身体的負担や効果に差が生じます。
目的に合わせて適切な運動量を設定することが、運動を効果的にするために必要不可欠な要素なのです。



▶ 2つの運動効果

① 身体的効果

生活習慣病の予防・改善・体力・筋力向上
健康的な体型維持、骨粗しょう症予防など

② 精神的効果

ストレス解消、気分のリフレッシュ
睡眠の質の向上、認知症予防など

▶ 運動頻度

目的	理想の頻度	運動の内容例
健康維持	週2～3回	軽めのウォーキングやストレッチ
ダイエット	週3～5回	有酸素運動+筋トレの組み合わせ

▶ 負荷量設定（カルボネン法）：心拍数で運動負荷量を決める

【目標心拍数 = 最大心拍数 × 運動強度 + 安静時心拍数】

例：安静時心拍数 70、運動強度 60%の場合（負荷設定は 60%～80%を推奨）

目標心拍数 = (220-70-70) × 0.6 + 70 = 118(目標心拍数)



運動習慣で健康寿命をのばす

運動を行う際の注意

無理に伸ばしたり、反動をつけて行わない
痛みが出たり、痛みが増すときは速やかに中止すること！

生活習慣病予防に効果がある運動は、ウォーキングなどの**有酸素運動**と立って歩くために必要な**筋力強化運動**です。

有酸素運動

ウォーキング

- ご自身の体調に合わせて **10～30分**、できれば **1日に2回程度** 歩きましょう。途中で休憩を入れても結構です。
- 少し息が早くなる程度、人と楽に会話ができる程度、やや汗ばみ、爽快感が味わえる程度の運動が最適です。
- この程度の強さの運動を有酸素運動といいます。有酸素運動は体力や筋力をよくしてくれるだけでなく、血糖値を下げる、脂肪を減らす、血行を良くする、ストレス解消などの効果があり、生活習慣病予防にはとても効果的な運動です。

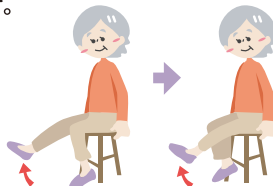


筋力強化運動

ひざのぼし

- 椅子から立ちあがり、歩行や段差の上り下りに必要な太ももの前の筋肉を強くします。

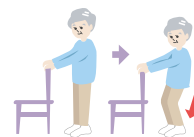
片足ずつゆっくり足をあげ、
ひざを上げのぼします。
そのまま5秒止めおろします。



スクワット

足腰の筋肉を強くし、立位バランスを高め、
階段の上り下りが楽になります。

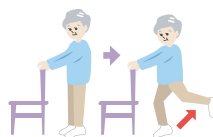
椅子の背もたれなどにつかまって両方のひざを一緒に、1・2・3・4と数えながら約30度上げます。
そのまま5秒止めゆっくりのぼします。



足のうしろあげ

正しい姿勢やバランスの保持に必要な
背中からふともも後側の筋肉を強くします。

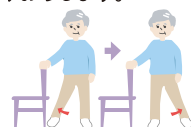
椅子の背もたれなどにつかまって一方の足を1・2・3・4と数えながらうしろにゆっくりあげる。
ひざを直角まであげたらそのまま5秒止めゆっくりおろします。



足の外開き

歩行やバランスの保持に必要な腰から太もも
外側の筋肉を強くします。

椅子の背もたれなどにつかまって一方の足を横に1・2・3・4と数えながらゆっくりと広げる。
約30度まであげたら、そのまま5秒止めゆっくりとおろします。



(日本理学療法士協会発行冊子 参照)



リハビリテーション部トピックス

第59回日本作業療法士学会 (11/8、あなぶきアリーナ香川)

ポスター発表 作業療法士 井佐さやか

「CMCE と PDCA サイクルを活用した組織マネジメントの実践報告
～当院における就労支援体制の確立に向けた効果的な組織づくり～」



発表してきました

京都府リハビリテーション専門職地域人材 ・養成派遣事業フォローアップ研修

(11/30 京都福祉会館)



講師をつとめました

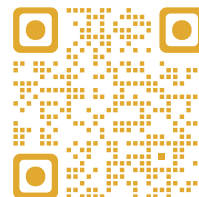


『丹後圏域地域リハビリテーション
支援センター予防への関わり』 作業療法士 坂根勇輝

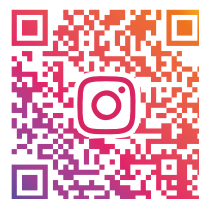
『リハビリテーション専門職の
介護における介護予防の取り組み』 理学療法士 平野裕則



来年開催される
第12回京都府作業療法学会長に
作業療法士 坂根勇輝が
就任いたしました。



作業療法士学会 ホームページ



Kyoto_ot_gakkai Instagram

新春 の味暦

SHINSYUN NO AJIGOYOMI

栄養科

日本の長い食文化のなかで、新年を迎えた際に食べる食事というのは最も伝統的な食文化の一つといえるでしょう。なかでも新春には食のイベントがたくさんあります。そんな新春にまつわる味わいをご紹介します。

お雑煮文化

お餅が入った料理の代表ともいえるお正月の風物詩のお雑煮。お餅の入った汁物が“雑煮”と一般的には呼ばれています。その種類は全国の集落の数だけあるとも言われ、非常に多種多様です。

雑煮に入る餅だけでも、角餅派・丸餅派があるのは良く知られていることですが、汁物のベースにも地域によって違いがあるのはご存じでしょうか？京都府内でも地域によってお雑煮のかたちは様々。皆さんもぜひ食卓に並ぶお雑煮を思い浮かべてみてください。

思い浮かべる
お雑煮といえば？



味の違い

全国でお雑煮のスタイルを見てみても大きく分けて3つがあります。関西地方はみそ仕立て、山陰地方は小豆ベース、それ以外の地域はすましベースが主となっています。

具材の違い 代表的なのは餅のちがいで角餅と丸餅があります。



角餅

江戸時代に平たく伸ばした餅を切り分ける方法が生まれたことから、関東を中心に普及していったとされています。



丸餅

もともと日本の餅は丸い形で、刃で切ることはタブーとされ、槌で開くことが多いです。丸餅には円満・物事が丸く収まる・長寿などの意味が込められています。

★ 東日本と西日本で形が異なり、その境目は岐阜県の関ヶ原あたりとされています。

★ 地域によっては餅を焼くか焼かないかでも違いがあります。



丹後地域のお雑煮



一般的に関西ではかつおと昆布だしを使った白みそ仕立てのお雑煮が多いのに対し、丹後地域は関西圏ではありませんが山陰地方に近いので、“**小豆ベース**”のぜんざいに近いものが多いと考えられています。丸餅を焼かずにそのまま小豆の汁で加熱して食べるのがメジャーです。小豆には邪気を払う力があり、縁起が良いとされています。地域や家庭によって違いはありますが、丹後町・網野町・峰山町ではぜんざいスタイルが浸透しています。一方、他の(丹後の)地域ではすまし汁や白みそ仕立てのスタイルが見られます。



当院では元旦に、
関西地方でメジャーの味噌仕立てのお雑煮を提供しています。





1月7日は七草粥

春の七草



ゴギョウ



スズナ

(カブの昔の名前)

ホトケノザ



セリ



ハコベラ



ナズナ



スズシロ



(大根の別名)



七草がゆを1月7日に食べるのは、中国の「人日の節句(じんじつのせっく)」が由来です。「人日」は“人を大切に
する日”とされ、邪気を払い、一年の無病息災を願う日でした。

中国では前漢の時代、元日から順に動物をあてて占いをを行い、7日目を人の日としていました。さらに唐の時代には、7種類の若菜を入れた「七種菜羹(しちしゅさいこう)」を食べて健康を願う習慣が広まりました。

こうした風習が日本に伝わり、お正月で疲れた胃腸を休めたり、冬に不足しがちな青菜をとるという日本独自の
意味も加わって、1月7日に七草がゆを食べる習慣として定着しました。

七草は青臭くて
食べるのが苦手

ほうれん草 三つ葉 小松菜
白菜 ネギ 春菊 水菜 など
身近に手に入れられる冬が旬の青菜で代用



当院では七草粥の日は
菜飯ご飯を提供しています。

1月15日は小正月

本年、当院では赤飯(小豆粥)を用意しています。
皆様が今年1年健康に過ごせますようお祈りいたします。



小正月(こしょうがつ)は、1月15日に行われる年中行事で、元日から7日までの「大正月」に対してこう呼ばれます。かつては元服の儀が行われた日でもあり、1月15日が成人の日として祝日だった時期もあります。
この日は「どんど焼き」が行われ、門松やしめ飾り、書初め、古いお札などをお焚き上げして正月行事を締めくくります。
また、小正月の朝に小豆粥を食べる習慣もあり、中国から伝わった風習とされています。小豆には、家族が一年を“まめ”に過ごせるようにという願いが込められています。

お正月に余ったお餅の保存方法



パターン1 冷凍する

真空状態に近づけることで空気に触れにくくなり、カビが繁殖しにくくなります。

- ・ラップで1個ずつ包む
- ・フリーザバックに入れ、冷凍庫で保存する
- ・調理するときは室温で半解凍してから使う

パターン2 水餅にする

水に漬けることで餅が空気に触れず、カビの発生を防止します。
また、ひび割れ防止の効果も○

- ・食品保存容器に餅を入れる
- ・餅がつかるくらいの常温の水を入れる
- ・蓋を閉めて冷蔵庫か暗所で保存する
- ・水は毎日取り換える

病院周辺の

薬局案内

受付

診察
検査など

会計

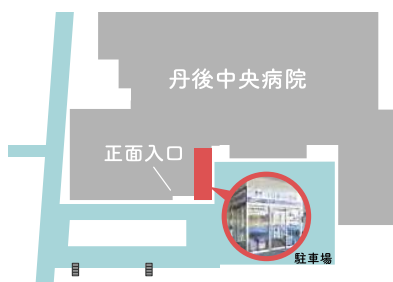
お薬の受取

会計後のお薬の受け取りは、病院周辺の薬局をご利用いただけます。
本ページでは、当院周辺でご利用いただける薬局をご紹介します。

今回は...

スギ薬局グループ

I&H丹後中央薬局



丹後中央病院正面入口横

「I&H 丹後中央薬局」は、地域の皆さまに安心と便利をお届けするべく 2024 年 3 月、京丹後市峰山町に新しくオープンしました。丹後中央病院様の敷地内に位置しているため、雨や雪の日でも濡れずに当店にお越しいただけます。どこの医療機関の処方箋でも受け付けておりますので、かかりつけの病院などを受診された際も、どうぞお気軽にご利用ください。

当薬局には、専門知識を深めた**研修認定薬剤師※が在籍**しており、より質の高い服薬指導を行っています。**かかりつけ薬剤師**も在籍しているため、患者さま一人ひとりに寄り添ったサポートが可能です。また、患者さまのニーズに応えるため、**一包化や粉碎などの調剤にも対応**しています。服薬しやすい形に整えることで、毎日の服薬管理をより安全・確実にサポートします。高齢の方や複数のお薬を服用される方にも安心してご利用いただけます。

※研修認定薬剤師とは、良質の薬剤師業務を遂行するために、自己研鑽し、他の医療従事者や患者様からの信頼を高め、常に時代に即した薬学的ケアを行える薬剤師のことを言います。



研修認定薬剤師
木之瀬 大地

お薬について飲みにくい、飲み忘れが多い、副作用が気になる等あればなんでもご相談ください。



研修認定薬剤師
白井 陽平

お薬を飲み忘れてしまったとき、副作用かなど不安になったときなど、お薬のことで気になることがあればいつでもご相談ください。

当薬局は、待ち時間のストレスを軽減するために**呼び出し番号札のシステム**を導入しております。

外出先からスマートフォンでお薬の準備状況を確認できるので、時間を有効に使っていただけます。お買い物や用事を済ませながら、安心してお薬を受け取れるのは当薬局ならではのサービスです。



また**定期的に管理栄養士による栄養相談会も開催**しています。食生活や栄養バランスに関するお悩みを専門家に相談できる機会として、毎回ご好評をいただいております。健康づくりの第一歩として、ぜひお気軽にご参加ください。

地域の皆さまにとって「頼れる薬局」であり続けるために、スタッフ一同、笑顔と丁寧な対応を心がけています。お薬や健康に関することなら、ぜひ I&H 丹後中央薬局へご相談ください。総勢 12 名のスタッフで患者様のご利用をお待ちしております。

丹後中央病院をご利用される患者さんのお薬が院外処方になったことで、処方せんを預けて他の用事を済ませてから薬を受け取られたり、他の医療機関から処方されている薬との飲み合わせや服薬方法の相談なども各薬局で対応頂けるようになっていきます。
当院の薬剤科も疑義照会などを通じ、外来で利用される患者さんにお薬を安心して服用頂けるように地域の薬局と協力していきたいと思っております。

丹後中央病院
薬剤科コメント

地域の皆さまにより良い医療を…
連携医療施設のご紹介

つながるリレー

社会福祉法人 丹後大宮福祉会

おおみや苑

特別養護老人ホーム・ショートステイ
デイサービス・在宅介護支援センター
ホームヘルパー・ケアハウス

〒 629-2501

京都府京丹後市大宮町口大野295番地

電話 0772-68-1525 FAX 0772-68-1636



○おおみや苑の紹介

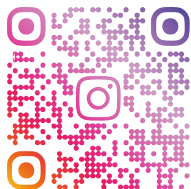
おおみや苑は大宮町の高齢者福祉の拠点として、1999年に開設しました。

現在は特別養護老人ホーム・ショートステイ・デイサービス・ホームヘルパー・在宅介護支援センター（ケアマネジャー）・ケアハウスなどの事業を展開し、信頼できる施設、思いやりのある施設、安らぎのある施設、地域に根ざした施設を理念に掲げ、利用者一人ひとりの個性や生活リズムに沿った個別ケアの質を高めて、職員が一丸となって「その人がその人らしく生きて、その人らしく暮らせる」ための生活支援に努めています。一つの施設内に多くの介護サービス事業所があることで、ご利用者が複数のサービスを受ける際にも連携が取りやすい体制を整えている他、厨房も直営しており、管理栄養士監修の食事を毎日手作りで提供していることが特徴です。特に厨房手作りのおやつは非常に好評をいただいています。

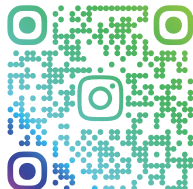
日頃の様子などはInstagramやFacebookでも確認していただけます。

また、施設内だけの活動だけに留まらず、地元の小学校の下校を見守る「地域見守り隊」を始め、地域サロンや認知症カフェの開催など、地域との繋がりが非常に強く、地域に根ざした施設として、大宮町のみならず広く知られています。

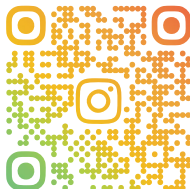
おおみや苑では日々の様子や季節の行事などSNSにて発信しています。ぜひご覧ください。



おおみや苑
@oomiyaen



おおみや苑 デイサービス
@oomiyaen.dayserve



おおみや苑 厨房
@oomiyaen.kitchen

○丹後中央病院との連携

丹後中央病院とはおおみや苑全体の協力医療機関、また特別養護老人ホームの嘱託医として日常的に入所されているご利用者の連絡・診察などでお世話になっているだけでなく、在宅介護サービスをご利用されている方の受診や入退院など地域連携室を窓口の日頃から密接に連携を取らせていただいています。

最近では在宅介護で支えきれなくなった方や、かかりつけ医で診察を受け自宅療養となった方の入院調整を柔軟に対応していただくなど、お世話になることも増えており、高齢化率が全国平均より高いこの丹後地域には欠かすことのできない重要な医療機関だと思っています。

今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。



丹後中央病院
真多 俊博 病院長

丹後大宮福祉会
三崎 政直 理事長

病院広報誌

陽だまり 5月号の表紙

写真・イラスト募集!!



審査



提出：ファイル形式 JPG,PNG,その他画像形式 応募フォームにて提出

※ アナログの場合は、撮影・スキャンした画像データを提出

※ 応募していただいた作品はホームページにて公開いたします

応募締切

令和8年
4月15日(水)〆

丹後中央病院 ひだまり

検索

応募はコチラ



＼ 令和8年3月をもって /

土曜日診療を 終了いたします

当院では、働き方改革推進のため、令和8年4月より土曜日の外来診療を終了いたします。これまで第2・第4土曜日に行っていた外来診療は、平日(月～金)に振り替えいたします。

なお、土・日・祝日および緊急時の救急対応は従来どおり継続します。
ご理解とご協力をお願いいたします。

外来診療予約変更ダイヤル を開設しました。

☎ 0772-62-7770

13:00～17:00 月～金曜日
(祝日を除く)

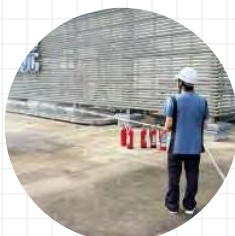
こんな時にお電話ください

診療予約の確認・変更・キャンセルするとき

消 防 訓 練 を 実 施 し ま し た

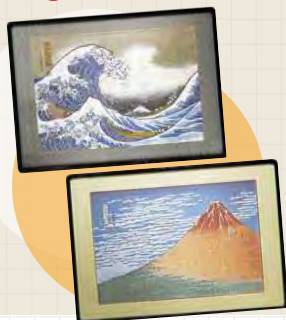
11月13日、秋の全国火災予防運動に合わせて、京丹後市消防本部のご協力のもと、初期消火および避難搬送訓練を実施しました。

今回の訓練には、消火設備の操作が初めての職員や入職3年未満の職員、非常時の対応が求められる部署の職員、自衛消防本部隊員が参加し、それぞれが役割を理解しながら協力して行動することを目的としました。



当院では、患者さんの安全を最優先に考え、万が一の事態にも迅速かつ適切に対応できる体制づくりに努めています。今回の訓練を通じて、職員一人ひとりが防火意識を高め、安心してご利用いただける病院づくりに向けた取り組みを再確認しました。今後も、病院全体で安全・安心な環境を提供できるよう、継続して訓練や防災対策に取り組んでまいります。

寄附・寄贈をいただきました ご支援いただきありがとうございます



山中 知子 様

西陣織極細織額装 2点
寄贈していただきました。
院内にて展示させていただきます。

吉田 千秋 様

リハビリテーション用具を
寄贈していただきました。
リハビリテーションにて
活用いたします。



寄附について
詳しくはこちら

あ
と
が
き

広報委員会

あけましておめでとうございます。
本年も広報誌「hidamari」をご覧いただき、ありがとうございます。
前号に引き続き、今号の表紙も、皆さまからご応募いただいた作品の中から選ばせていただきました。ご応募をいただき、心より感謝申し上げます。次号も引き続き、表紙作品の公募を予定しております。
本年も「hidamari」をどうぞよろしくお願いいたします。

公益財団法人
丹後中央病院

〒627-8555

京都府京丹後市峰山町杉谷 158-1

☎ (0772)62-0791

☎ (0772)62-5897

病院ホームページ

