

教えて！  
山本先生の事

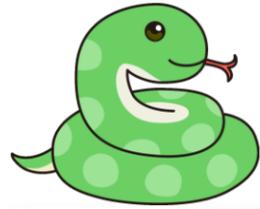


私は子ども時代、わんぱくでガキ大将だった。ケーキ屋の子に「カステラの端っこを持って来い」と命令したり、警官の息子に「鉄砲を見せろ」とおどしたり。近所の子たちに恐れられていたらしい。高校ではプラスバンドに明け暮れ、勉強はおろそか。そんな私も今ではすっかり、温厚な80歳の老人だ。

医師になった理由は、父親の気楽な生き方を見ていたから。山本宣治の次男で民医連出身、京都の北区で開業医をしていた父は、午前は数人の患者さんを診て、昼食後は昼寝、その後趣味のピアノやバイオリンを弾いたと思えば、軽い夕食をとってビール1本を楽しみ、夜診を務めるという、そんな時代だった。気ままに自分らしく働いている父の姿から、医師もいい仕事だと思ったのだ。

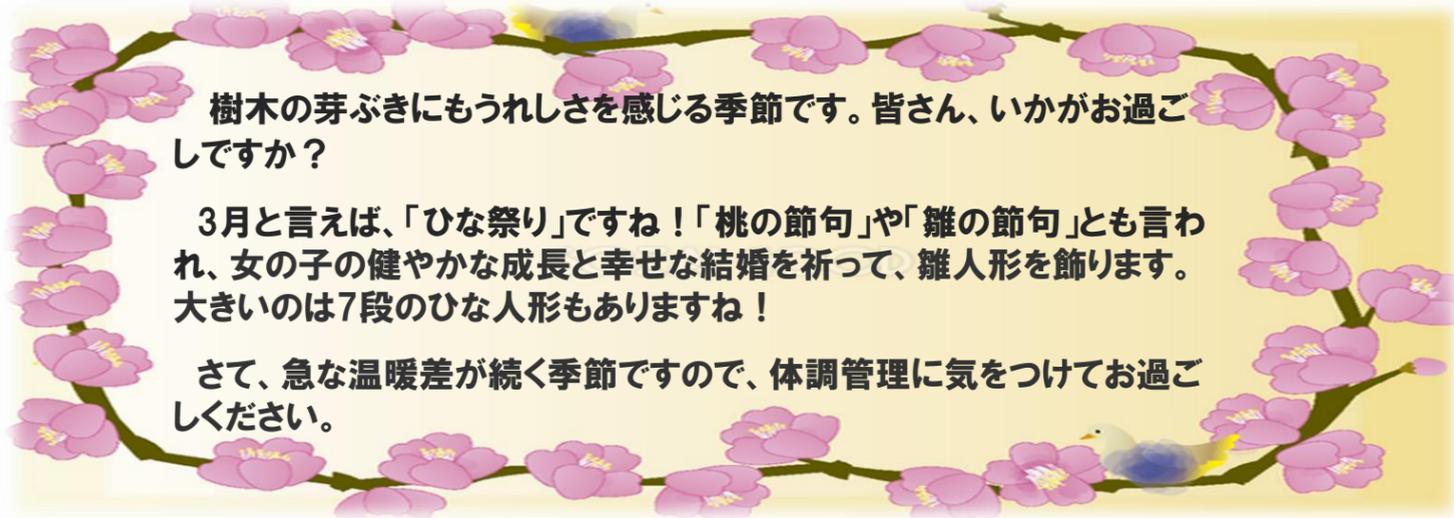
今年で医師生活55年となり、これからもマイペースに仕事を続けられたらいいと思う。民医連の誇りと自覚を忘れずに。

2025年3月号



# 西の京だより

VOL.22



樹木の芽ぶきにもうれしさを感じる季節です。皆さん、いかがお過ごしですか？

3月と言えば、「ひな祭り」ですね！「桃の節句」や「雛の節句」とも言われ、女の子の健やかな成長と幸せな結婚を祈って、雛人形を飾ります。大きいのは7段のひな人形もありますね！

さて、急な温暖差が続く季節ですので、体調管理に気をつけてお過ごしください。

😊スタッフ大募集😊



一緒に働いていただける職員さん  
看護師、介護士、ドライバーさん  
お待ちしております  
お問い合わせ先 075-821-3388 小野まで

## 入所通信



レクリエーションでは、まきまきゲームをしました！

さあ、どちらが早いでしょうか？  
みなさん熱心に取り組まれました！！



先日、とある研修で、ナチュラルキラー細胞（NK細胞）の話を知りました。ナチュラルキラー細胞は、体内に異常がないか常にパトロールしていて、細菌やウイルスなどの病原菌やがん細胞を発見すると、極めて強い殺傷能力でいち早く攻撃を始める細胞との事。  
ナチュラルキラー細胞を活性化させるには、「①規則正しい生活を送る良眠する②発酵食品や食物繊維を摂取③ストレスとためずよく笑うなど」がありますが、適度な有酸素運動も良い効果があります。適度な運動ですが、「楽しみながら運動を1時間程度を継続して行う事」が良いみたいです。例として、ウォーキング（1日8000歩程度）やストレッチなど。反対に、2時間以上の過度な疲労感を伴う運動は不活性状態となるのでご注意…詳細は色々あるので参考までに！  
皆で健康寿命を延ばして楽しく生きていきましょう！

連絡 **デイケア空き状況**



	月	火	水	木	金	土
一日利用 (昼食あり、入浴なし)	△	△	×	△	×	×
一日利用 (昼食、入浴あり)	△	△	×	△	×	×
短時間利用 (午前/午後) (昼食、入浴なし)	×/未	×/未	×/未	○/未	○/未	×/○

2025年3月1日現在 ○…空きあり △…あと少し ×…ご相談ください 未…準備中

無料体験・見学受付中

社会福祉法人 保健福祉の会 介護老人保健施設 西の京

〒604-8454京都市中京区西ノ京小堀池町16 代表TEL 075-821-3388 デイケアTEL/FAX075-821-3384

一部、感染対策を実施の上マスクを外し撮影している写真があります。ご了承ください。



## 相談室

京都市の国民健康保険料の引き上げと、  
全国の高額療養費制度の上限額の引き上げについて

国民健康保険料が来年度、一人当たり平均10%程引き上げ(引上げ率は年収による)が予定されています。

また高額介護療養費の上限額についても、2026年8月から10%程引き上げ(引上げ率は年収による)が予定されています。

以上の引き上げについては、医療費が年々増大することが主な要因となっています。今後も医療、介護に関する費用が増えることは避けられないので、一番よいのは健康を保つことです。しかし、気をつけていても病気やケガは予想できません。大事なことは病気やケガをしたときに早く治療することです。医者にかかりたくない、ほっておけば治るといふ考えもあります、受診についてはそれぞれの判断によりますが、早めに受診をしたほうが医療費を抑えられることが多いです。反対に悪化してから病院にかかるほうが、高度な治療やお薬を使用することになり医療費がかさみ、治療期間が長くなる傾向があります。日々の健康を保つことが一番ですが、体調がおかしいと感じた場合は早めの受診をおすすめします。

老人保健施設西の京 Youtube で

検索してください！



←Youtube QRコード

↓パソコンからはこちら

老人保健施設西の京 Youtube 検索

1:35 / 3:40

# ～デイケア通信～

## 節分の豆まき

邪気や魔物を追い払い新年に幸運をもたらすために立春前日に行う豆まき。「鬼は～外、福は～内」と掛け声をかけることが多いかと思いますが、鬼は邪悪なものばかりでなく鬼神など神様である場合もあり「鬼は～内、福も～内」という所もあるようです。

西の京の鬼はご利用者様にクレヨンで塗って頂いた大きな絵の鬼です。この絵に向かって力いっぱい豆を投げていただきました。隣の保育園の園児さんも声掛けで参加してくれましたよ。



## バレンタインデーおやつ作り

2/14(金)・15(土)にパフェ作りをしました。透明のカップの中にカットしたスポンジ、桃の缶詰、いちごブルーチェ、生クリーム、みかんの缶詰の順番に盛り付けます。「何ができるのかと思っていたけど出来てみたら綺麗やし美味しかったわ」「簡単やし家でも作ってみるわ」との声が聞かれていました。



## 栄養課だよ!

春が近づき、少しずつ寒さも和らいできましたね。

暖くなると花粉が本格的になり、くしゃみや目のかゆみが気になりますよね。

腸内環境を整えると免疫機能が正常に働き、花粉症を抑えると言われています。

発酵食品、食物繊維の多いものなどを毎日小まめにとることが大切ですよ。



発酵食品 (納豆 キムチ ヨーグルトなど)

食物繊維 (野菜 果物 海藻など)



発酵食品は塩分が多く含まれている食品が多いので、注意が必要です。

おすすめなのは、ヨーグルトです。毎日食べても飽きにくいですよ。

無糖のヨーグルトを選んで、果物を入れたり、はちみつやオリゴ糖を入れたりすると腸の調子がよくなりますよ。

腸内環境を良くして、花粉症予防をし、春の暖かい気候を迎えましょう!

## 西の京ふれあいサロン

去る、2月18日(火)、第18回目の西の京ふれあいサロンを開催いたしました。作業療法士が体操を行った後、アコーデオンの演奏に合わせて童謡などの歌を歌い、その後、コーヒーを飲みながら茶話会を行いました。今回は、総勢13名の方に参加していただき、少し狭い感じがしましたが、雰囲気良く賑やかでした。運営していて、皆さんにより来ていただけるサロンに成長してきたことを実感しています!

しばらく寒さは続きますが! 皆さん、ご参加よろしくお願い致します。



参加者  
募集中

今回は、3月18日(火)に開催します! 興味のある方はぜひご参加ください!