



表紙の絵

心つなぐ桜色/京都ならびがおか病院



北棟のダイニングに足を踏み入れると、そこには息をのむような春が広がっていた。大きな窓を額縁にして、満開の桜並木がパノラマ写真のように連なっていたのだ。

「綺麗やね」本当に……

病衣から着物に着替えた二人が、静かに言葉を交わす。一人きりで寂しさに耐えていた入院生活けれど、ダイニングで出会い、心を通わせる友人ができたことで、彼女の沈んでいた気持ちは少しずつ前を向き始めた。

「着物を着て桜を見ませんか」。その一言をかけるのには勇気が必要だったけれど、隣で微笑む友の横顔を見て、今は心から「誘ってよかった」と胸が熱くなる。

特別な装いで眺める淡いピンクの海は、二人の心に、どこまでも穏やかでゆっくりとした「特別な日」を届けてくれた。

新生十全会グループ

医療法人 新生十全会

なごみの里病院 京都市伏見区日野西風呂町5番地 ①
TEL. 075-572-0634

なごみの里病院 介護医療院 京都市伏見区日野西風呂町5番地 ①
TEL. 075-572-0634

京都ならびがおか病院 京都市右京区常盤古御所町2番地 ②
TEL. 075-881-2830

□ 京都市右京区認知症初期集中支援事業事務局 TEL. 075-881-2810

京都東山老年サナトリウム 京都市山科区日ノ岡夷谷町11番地 ③
TEL. 075-771-4196

京都東山老年サナトリウム 介護医療院 京都市山科区日ノ岡夷谷町11番地 ③
TEL. 075-771-4196

介護老人保健施設 **はすとふる東山** 京都市山科区日ノ岡夷谷町11番地 ④
TEL. 075-771-4300

通所リハビリテーション **はすとふる東山** 京都市山科区日ノ岡夷谷町11番地 ④
TEL. 075-771-2702

デイケアなごみの里 京都市伏見区日野西風呂町5番地 ①
TEL. 075-572-0660

サービス付き高齢者向け住宅 **こもれびの家** 京都市伏見区日野西風呂町5番地 ⑤
TEL. 075-572-0343

□ デイサービスセンター TEL. 075-572-0554
□ 定期巡回随時対応型訪問介護看護 TEL. 075-572-0559
□ 居宅介護支援事業所 TEL. 075-572-0551

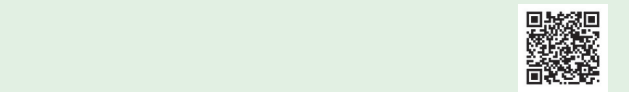
サービス付き高齢者向け住宅 **ひだまりの家 小野** 京都市山科区小野荘司町6番地1 ⑥
TEL. 075-575-2800

□ デイサービスセンター TEL. 075-575-2816
□ 定期巡回随時対応型訪問介護看護 TEL. 075-575-2850
□ 居宅介護支援事業所 TEL. 075-575-2841

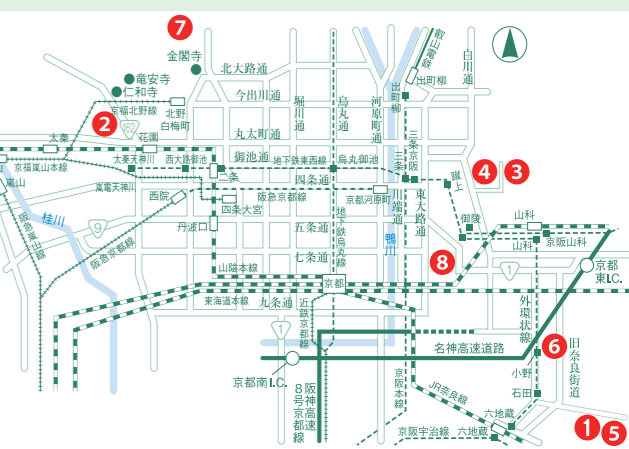
一般財団法人

薬師山病院 京都市北区大宮薬師山西町15番地 ⑦
TEL. 075-492-1230

訪問看護ステーション **やくしやま** 京都市北区大宮薬師山西町15番地 ⑦
TEL. 080-3939-6856



訪問看護ステーション なごみの里	京都市伏見区日野西風呂町5番地 TEL. 075-572-0457	①
訪問看護ステーション ならび	京都市右京区常盤古御所町2番地 TEL. 075-881-3176	②
訪問看護ステーション ほほえみ	京都市東山区渋谷通東大路東入2丁目下馬町490番地マンションELLA1階 TEL. 075-533-8210	⑧
訪問看護ステーション よりそい	京都市山科区日ノ岡夷谷町11番地 TEL. 075-754-5600	③
訪問リハビリテーション なごみの里	京都市伏見区日野西風呂町5番地 TEL. 080-7378-4693	①
ケアプランセンター よりそい	京都市山科区日ノ岡夷谷町11番地 TEL. 075-754-5700	③



治療の流れ

STEP 1 受診・ご相談

まずは外来で医師にお悩みをご相談ください。
診断の結果、医師が必要と判断した場合に「HAUDY(ハウディ)」が処方されます。(※状態に合わせて、お薬と併用する場合があります)

STEP 2 アプリで毎日取り組む

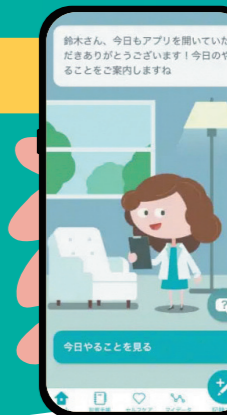
医師の指導のもと、日々の記録を開始します。
朝・夜：アプリを開いて体調や気分を確認。
記録：飲酒した内容をその場で入力。
ガイドに沿って、ご自身のペースでセルフケアや学習を進められます。

STEP 3 診察で振り返り

月に1回通院し、アプリの記録を医師と一緒に確認。
あなたの頑張りや変化を共有することで、より最適なアドバイスをいたします。



依存症治療の、新しいカタチ。 減酒治療補助アプリ 「HAUDY(ハウディ)」



「お酒を控えたいけれど、自分ひとりではどうにもならない」と悩んでいませんか？
アルコール依存症は、決して意志の弱さの問題ではなく、脳の働きが変化してしまう「病気」です。

京都ならびがおか病院では、お酒と上手に付き合うための「身近な相談相手」として、減酒治療補助アプリ「HAUDY(ハウディ)」を導入しました。「HAUDY(ハウディ)」は、医師の診察とスマホアプリを組み合わせた、保険適用の新しい医療機器です。アルコール依存症に係る研修を修了した医師が、アプリと共に、日々の生活に寄り添いながら患者様と一緒に治療を進めてまいります。

依存症治療のゴールは「お酒を断つこと」だけではありません。まずは「減らすこと」から、一歩踏み出してみませんか。ひとりで抱え込まず、お気軽にご相談ください。

アプリが毎日やるべきことを提案してくれるので無理なく継続できます！



HAUDY ができる「新しい減酒」

- 日々の記録を「見える化」**
飲酒量や気分をアプリに記録。自分のパターンが客観的にわかります。
- 患者様へのアドバイス**
専門的な知見に基づき、アプリがその場に於ける具体的な行動を提案します。
- 医師と歩む治療**
記録を医師と共有することで、診察がより具体的に患者様に合ったものになります。

対象

減酒治療(飲酒量低減治療)が選択可能な患者様、および以下の基準をすべて満たしアルコール依存症と診断された方が対象となります。

- ✓ 入院治療を要さない
- ✓ 深刻な社会・家庭生活の問題に至っていない
- ✓ 飲酒により生命に危機がある重篤な臓器障害がない
- ✓ 緊急の治療を要する離脱症状がない



診察日時 月・金曜日 9:30～12:00 (祝日・年末年始は除く)

費用 特定保険医療材料として認められており、医療保険が適用されます。詳しくはお問い合わせください。

予約・お問い合わせ 予約電話番号 075-881-8044 (地域連携室)
電話受付時間 9:00～17:30 (日・祝除く)

LINE 予約もご利用いただけます LINE 友だち登録後、トーク画面からご希望の日時をお送りください。9:00～16:00の間(日・祝除く)にお返事いたします。



京都ならびがおか病院 外来・専門診療のご案内

京都ならびがおか病院では、アルコール依存症をはじめ、幅広い心の悩みやリハビリテーションに対応しています。

<p>依存症外来</p> <p>当院の大きな特徴として、多様な依存症に対する専門治療を行っています。</p> <p>診察日時 毎週月～土曜日 9:00～16:30</p> <p>対象 アルコール、ギャンブル、ニコチン、ゲーム、窃盗症、性依存症など</p> <p>プログラム 各疾患に合わせた「依存症治療プログラム」を提供しています。</p>	<p>特色ある専門外来</p> <p>思春期外来 毎週土曜日 9:00～16:00 ★女性医師が担当します</p> <p>物忘れ外来 隔週火曜日 9:00～16:30</p> <p>禁煙外来 随時 (お気軽にお問い合わせください)</p>
<p>精神科外来 (認知症相談を含む)</p> <p>診察日時 月・火・木・金・土 (9:00～16:30)</p> <p>カウンセリング 公認心理師による専門的なカウンセリングを実施しています。</p> <p>心理検査 知能検査、発達検査、その他各種心理検査にも対応可能です。</p>	<p>デイケアならび</p> <p>精神症状の改善、復職リハビリ(リワーク)、認知リハビリテーションなど、社会復帰や生活の質の向上を目的とした通所プログラムを行っています。</p> <p>開所日時 月～土曜日(祝日除く) 9:30～15:30(昼食込み)</p>

- ニコチン依存症治療アプリ(2020年)
- 高血圧治療補助アプリ(2022年)
- HAUDY(ハウディ) 減酒治療補助アプリ(2025年)**

日本のアルコール依存症(アルコール使用障害)の患者数は100万人～230万人以上、予備群を含めると約440万人以上と推定され、飲酒者の約1割が該当する可能性がある疾患です。性別で見ると男性7.4%、女性1.5%と推計されており、男性や若年層で高い傾向にありますが、近年は女性の割合も増加傾向にあります。京都ならびがおか病院でのアルコール依存症治療は、断酒療法、減酒療法、疾病教育、精神療法、アルコール依存症治療プログラム、断酒会などを総合的に組み合わせて行っています。日本のスマートフォン個人所持率は2025年時点で約98%に達しており、減酒治療補助アプリ「HAUDY(ハウディ)」を既存の治療と併用することで、アルコール依存症治療の成功率向上が期待されます。



心と体の

アンチエイジング

第1回

「知能は衰えない」という希望

昨日できたことは今日もできる！

医療法人新生十全会 顧問
公認心理師・精神保健福祉士
認知行動療法ストレスカウンセラー

高部 知子



はじめに

皆さんは「アンチエイジング」という言葉を聞いて、どのようなイメージを浮かべますか？

シワを伸ばす、若々しい服を着る、体力を維持する……。多くの方は「衰えに抗うこと」を想像されるかもしれません。

私は現在、老年学という学問を専門としています。

老年学とは、

「老年医学」「老年心理学」「老年社会学」という三つの分野を

総合的に学ぶことで、老年期をより深く理解していこうと

探求する学問です。

今回から始まるこの連載では、医学的な視点だけでなく

心や社会との関わりも含めた多角的な視点から、私たちがつい抱いてしまう「老いへの不安」を希望に変えるようなお話をお届けしたいと思います。

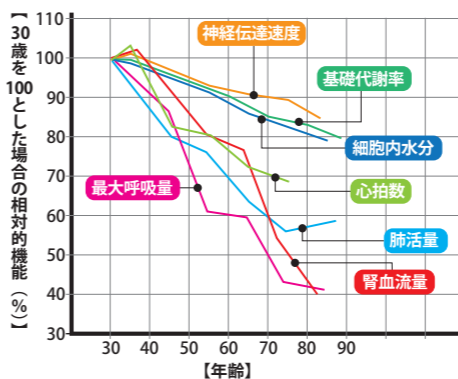


「エイジング」をなぜ「アンチ」したいのか

そもそも「エイジング」という言葉自体には、単に「時を重ねる」「加齢」という意味しかありません。それなのになぜ、私たちは「アンチ（反対・対抗）」したくなるのでしょうか。

それは、私たちが「加齢＝右肩下がり」の衰退だと思いついてからかもしれない。

加齢に伴うさまざまな生体機能の低下



ん。確かに、骨格や筋肉、内臓機能などの身体的な部分は、ある時期を境に生理的なピークを迎え、その後は緩やかに下降していく傾向にあります。これは生物としての自然な現象の一つともいえます。しかし、人間の素晴らしいところは「体」だけで決まるわけではないと、私は考えています。「心」や「知能」という側面から見ると、全く違う景色が見えてくることもあるのではないのでしょうか。

スピードという「衰え」を、経験という「知恵」で補う

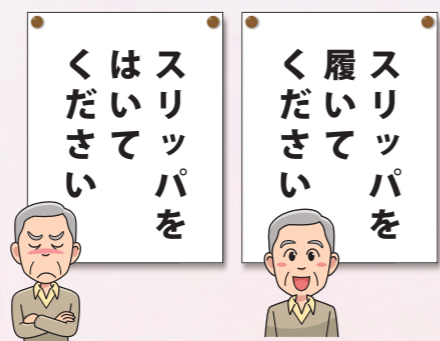
心理学の世界では、知能を二つの種類に分けて考えることがあります。一つは、新しいことを素早く処理する「流動性知能（スピードの知能）」。これは残念ながら、若い頃をピークに低下していくといわれています。

しかし、もう一つの「結晶性知能（経験の知能）」は別です。これは、これまでの経験や知識、熟練した技術によって形作られる知能で、高齢になっても衰えるどころか、むしろ高まっていくこともあるようです。

例えば、90歳を超えるピアニストがいるとします。若い頃のような超絶な技巧で速い曲

漢字を忘れない、尊厳を忘れない

高齢者施設などでよく目にする光景があります。それは案内掲示や注意書きが、なぜか幼児教育のように「ひらがな」ばかりで書かれていることです。「スリッパをはいてください」といった具合です。



なぜ、あえてひらがなで書くのでしょうか。むしろ、何十年も漢字と共に生きてきた方々にとっては、漢字の方がよっぽど読みやすく、理解しやすいのではないのでしょうか。

「若い」を「幼児化」と混同しないことが大切なかもしれません。できることが少なくなったり、速度が遅くなったのは身体的な変化の一つ。それに対して、周囲が「子供扱い」をしてしまうと、ご本人の自尊心は傷つき、活動意欲を削ぐことにつながりかねません。

漢字で読み、漢字で書く。そうした当たり前の日常を尊重することが、心のアンチエイジングの第一歩といえるのではないのでしょうか。

「昨日できたことは、今日もできる」

老年学を通して、私が皆さんに最もお伝えしたい言葉があります。「昨日できたことは、今日もできる。今日できたことは、明日もできる」

これは、日々の積み重ねの重要性を説く大切な言葉だと私は考えています。年齢を重ねると、つい「今日は億劫だから休もう」と思ってしまうがちですが、昨日できた習慣を今日お休みし、明日もお休みしてしまうと、明後日には本当にできなくなってしまうかもしれません。リハビリテーションの世界でも同じことがいえます。「疲れたから明日にしよう」ではなく、「昨日できたのだから、今日も必ずできるはずだ」という前向きな意志を持って、毎日少しずつでも継続すること。この積み重ねが右肩下りの曲線を緩やかにし、自立した生活を長く支えてくれることが、研究で明らかになっています。

もちろん、無理をする必要はありません。30分かかっていたことが40分かかるようになったのなら、40分の時間を確保すればよい

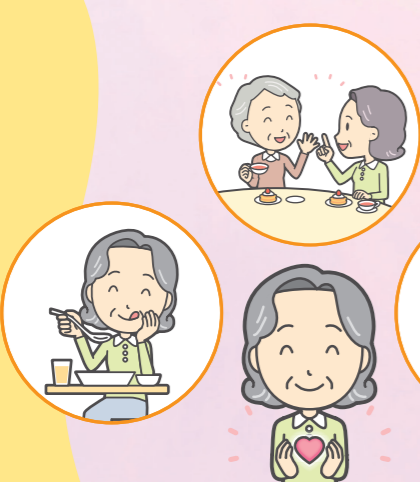


と考えてみてはいかがでしょうか。速度が遅くなったことを悲観的に思うのではなく、時間をかけてでも「やり遂げる」という達成感と、「継続する」ということが大切なのではないのでしょうか。

最後に

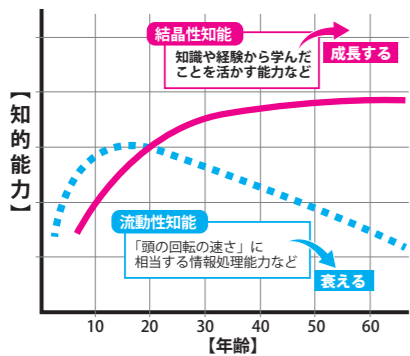
「やる気」という一番の特効薬

どんなに優れた医学的治療も、本人の「生きる意欲」が消えてしまったら、役に立たなくなってしまうと私は感じています。「明日もやりたいことがある」「今日はこれを食べよう」「あの人に会いたい」。そんな小さな「やる気」こそが、体と心の機能を維持する最大の原動力になるのではないのでしょうか。



次回は、社会が作り出してしまう「老い」への先入観、そして「エイジズム」という壁について詳しくお話しします。

中高年になっても成長する「結晶性知能」



を弾くことは難しくなるでしょう。しかし、テンポを少し落とし、曲数を絞り、一音一音に深い情緒が込められたその音色は、若手奏者には決して出せない、**人生の重み**が凝縮された素晴らしい演奏だと感じることはありません。

タイプストの例もあります。単純なキーを打つ速度だけなら、若者の方が速いかもしれませんが、しかし、難しい単語のスペルや文章の構成力など「**知識の容量**」が試される場面では、高齢の熟練タイプストは若者よりも引き出しが多く、**総合的な作業時間は若者と変わらない**になってしまうのです。

つまり、スピードという「衰え」を、経験という「知恵」で補い、質を高めていくことができる。我々がよく「衰えた」と言っているのはあくまで運動処理能力といった側面の話。実は**知能や知識などが衰えているわけではない**と考えられます。

京都ならびがおか病院

実火災研修を実施しました



2月26日、京都ならびがおか病院にて、実践的な実火災消防研修を実施しました。VRゴーグルを用いた仮想空間に再現されたリアルな現場を通じ、緊迫した状況下での的確な判断と、迅速な行動の重要性を肌で感じる貴重な機会となりました。

また埃が原因で発火する「トラッキング火災」の危険性などについてもあらためて学び、日頃の清掃や点検の重要性を再確認しました。

実際の現場に近い緊張感の中で訓練を行うことで、全職員の危機管理意識はより一層高まりました。今後もこうした実践的な訓練を積み重ね、万が一の事態にも迅速かつ的確に対応できる、安全な療養環境を維持してまいります。

新生十全会グループ

モバイルバッテリー持ち込み・使用禁止のお知らせ



新生十全会グループでは、2026年1月15日より全施設内へのモバイルバッテリーの持ち込みおよび使用を禁止いたしました。

既に持ち込まれているモバイルバッテリーについては、安全管理上、お持ち帰りいただきますようお願いいたします。充電の際はコンセント式の専用充電器をご使用ください。

当グループではこれまで防火・防災体制の強化に注力してまいりましたが、今回の措置もそうした「火災ゼロ」への強い想いを形にしたものです。安心・安全な療養環境を維持するため、何卒ご理解とご協力をお願い申し上げます。

対象 患者様、入所者様、通所利用者様、その他来院される全ての方

京都東山老年サナトリウム

洛東高等学校の職業体験を実施しました

2025年11月11日からの4日間、洛東高等学校の生徒4名による職業体験実習を行いました。

実習では、車椅子操作やシーツ交換などの基礎技術を学ぶとともに、レクリエーションや散歩を通じて患者様との交流を深めました。最初は緊張気味だった生徒さんも、昔話に耳を傾けたり折り紙を楽しんだり、次第に明るい笑顔に。中庭で色とりどりの花を眺めながら会話に花を咲かせるひとときは、患者様にとっても若さあふれる元気をもらう特別な時間となったようでした。

最終日のカンファレンスでは「福祉の仕事や働くことの大切さを学ぶことができました。自分の課題や将来の目標に役立てたい」との心強い感想もいただきました。この経験が、地域の未来を担う皆さんの糧となることを願っています。



こもれびの家

自主防火体制について表彰を受けました

3月1日、伏見消防署の令和7年度定例市民消防表彰式において、高齢者向けサービス付き住宅「こもれびの家」が表彰されました。地域の防火・防災や自主防火体制に尽力した団体に贈られるもので、昨年のなごみの里病院に続き、当グループとして2年連続の受賞となりました。

サービス付き高齢者向け住宅は、入居者様の生活の場である「住宅」です。そのため、わが家のようなつろぎを守りつつ、万が一の際に迅速な避難誘導ができるよう、全職員が連携して住宅環境に即した訓練を重ねてきた点を高く評価していただきました。

今回の表彰を励みに、今後も職員一丸となって防火体制をより一層強化し、皆さまが安心して生活できる環境づくりと、地域の安全を守る活動に精一杯努めてまいります。



新生十全会グループからのお知らせ

新生十全会グループの各施設からお知らせをお届けします。
詳しい情報やご質問・ご相談については、各施設までお気軽にお問い合わせください。

薬師山病院

ドッグセラピーの開催とペット面会のご案内

2025年12月16日、NPO法人アンビシャスによる今年度5回目のドッグセラピーを開催しました。当日は11頭の犬たちが来院し、病室やフロアで患者様をお迎え。ふわふわの毛並みや体温の温もりに触れた患者様からは「かわいいね」「昔飼っていた子を思い出した」と自然に笑顔がこぼれ、心安らぐひとときとなりました。

こうした交流に加え、当院が1998年の開設当初から大切にしているのが「ペット面会」です。共に暮らしてきたペットは大切な家族の一員であり、その再会は心身のつらさを癒し、闘病生活の大きな支えとなります。愛犬や愛猫に会えた瞬間、名前を呼んで喜ばれる患者様や、その表情を見て安心されるご家族の姿は、ホスピスならではの温かな光景です。



- 対象動物** 基本的に犬または猫(その他の動物は事前に要相談)
 - 面会場所** 個室(病室)または中庭(※多床室への連れ込みは不可)
 - 院内移動** 病院玄関から病室までは、キャリーケースの使用または抱きかかえるなどし、廊下を直接歩かせないようお願いします
 - 安全対策** 必ずリードを着用するなど、逃げ出さないための対策をお願いします
- ★詳細は緩和医療連携室までお気軽にお尋ねください
TEL: 075-492-1230

なごみの里病院

新春の和太鼓演奏会を開催しました

1月14日、毎月恒例の「お祝い会」を開催しました。今月は誕生日のお祝いに加え、新年に華を添える和太鼓の演奏を披露しました。

コロナ禍以降、ボランティアを招くことが難しい中、自分たちの手で喜んでもらおうと、ボランティア団体に所属する看護師の指導のもと職員5名で練習を重ねてきました。当日は勇壮な太鼓の音色に加え、獅子舞も登場。手拍子が難しい方もマラカスを振って参加されるなど、会場は熱気に包まれました。

参加した職員からは、「準備は大変ですが、入所者様の弾けるような笑顔を見るたび、次もまた披露しようと力が湧いてきます」との意欲溢れるコメントも。今年も皆さまに元気をお届けできる催しを企画してまいります。

