



# Poniz

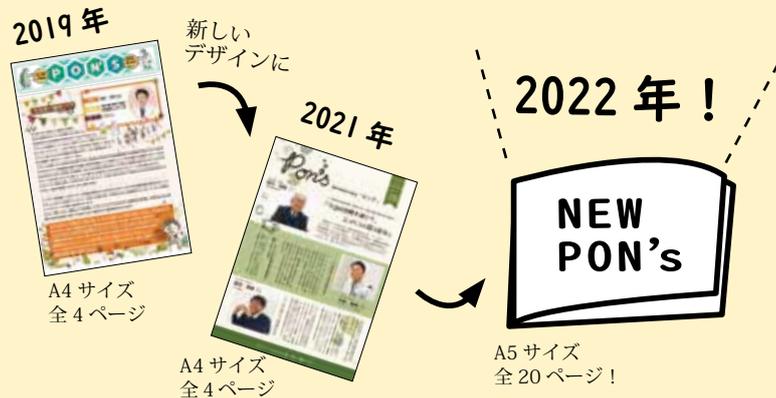
2022年 4・5月号 29

医療法人一祐会  
藤本病院グループ  
広報紙『ポんず』

## CONTENTS

- 2 『ポんず』が新しく  
なりました!
- 3 一祐会 NEWS
- 4 フジフェス 2022  
♪ご案内♪
- 17
- 18 グループ施設紹介
- 19 健康歳時記
- 19 広報から

# 『PON's』が新しくなりました！



2019年11月よりスタートした藤本病院広報紙『PON's』。藤本病院をご利用の皆さんへ、必要な情報をお届けすることを目的として始まり、これまでに28号を刊行しました。

2022年の春よりリニューアルします。

今まで、藤本病院に限定した広報紙でしたが、昨今、介護を必要とされる

方が増え、当グループが運営する介護事業部門とも協力し、より充実した医療・介護をはじめとするヘルスケアに関する情報を発信していくことを目的に、当グループ施設、「藤本病院」「介護老人保健施設ハーモニイー」、「サービス付き高齢者向け住宅シンフォニー」、「藤本病院訪問看護ステーション」、「藤本病院居宅介護支援事業所」の情報を掲載するグループ広報誌としてスタートします。

サイズをコンパクトにして、鞆に入れやすいA5サイズに。ページ数も増量してお送りします。また、2カ月毎の発行になります。

リニューアルバージョンでの初号は5月14日（土）に開催予定の藤本病院グループによる地域交流イベント「フジフェス2022」のイベント詳細を特集しました。

今後どうぞ、『PON's』をよろしくお願い致します。

手に取りやすい  
サイズに！



藤本病院キャラクター  
スッポンの「ポンちゃん」。

フレッシュ!

## 新入職員集合研修が行われました。

去る4月1日、医療法人一祐会へ、看護師10名、理学療法士3名、作業療法士1名、クラーク1名、事務職員1名が新たに入職しました。4月1日にはオリエンテーションが行われ、その後、防災、TQM (Total Quality Management)、安全管理、感染予防や接遇等について研修を受けました。

オリエンテーションでは、スタッフとしての心得を学び、防災や安全管理、感染予防の研修では、社会人として、医療人として、これから医療分野に自分たちが携わっていくのだという覚悟が、それぞれの職員の表情に表れていました。

また、看護師については、与薬の援助など看護に関する研修を重ね、さらに1週間、ローテーションで実地研修を積み、4月末より現場へ配置されました。

新しい職員たちの奮闘を見守ってください。



## 研修で ジェスチャーゲーム!?

接遇マナー研修

4月中旬、今年度一祐会に入職した職員を対象に、接遇マナー研修が行われました。

医療従事者として、患者さんやご家族の立場になって考えることの大切さ、その心を目に見えるように示すための方法がマナーであることを学びました。

途中で始まったジェスチャーゲームはレクリエーションというわけではありませんでした。例えば「ゾウ」と一つのを提示されたときに思い浮かべるもの、その表現の仕方はそれぞれに違うことを実感しました。自分の考えだけで伝えようとしてもうまくいかず、相手が理解しているか、理解できていないようならどのようにしたら伝わりやすいのか、工夫することの大切さを学びました。

また、電話対応の研修では、「20日」と「2日」を聞き間違えてしまった…どうすれば間違いを防げるのか、といった事例をもとに言い方や確認の仕方の工夫を新入職員同士で検討する時間が待たれ有意義な時間となりました。



# 5月14日（土）開催！

藤本病院グループ 音と癒しのコンサート



# フジフェス 2022

開演 13:00 [開場 12:30] 会場 アルカスホール

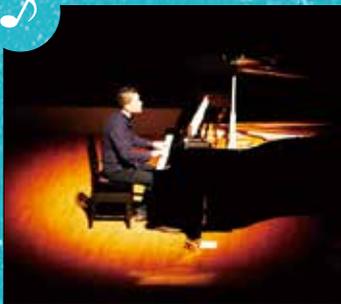
主催 医療法人一祐会 藤本病院グループ

## もくじ

- |      |                 |    |                |
|------|-----------------|----|----------------|
| 5    | フジフェスとは         | 12 | 草島 洋志 Dr.      |
| 6    | フジフェス 2022 のご案内 | 14 | ブランデンブルク愛好会    |
| 7    | プログラム           | 16 | 金本 洋子          |
| 8-16 | 出演者紹介           | 16 | 藤本病院グループからの出演者 |
| 8    | 大東ウィンドオーケストラ    | 17 | 相談コーナー紹介       |
| 10   | 名田 青麻           | 17 | 司会者紹介          |



## 過去のフジフェスの様子



▲医療法人一祐会 理事長 藤本によるオープニング演奏。人前で披露するため、この日までに猛練習。



▲フジフェス2019、大東ウィンドオーケストラと小寺 修平（介護福祉士）のコラボステージ



▲休憩時には、藤本病院リハビリテーション科による健康体操を行いました。



▲左：小寺修平（介護福祉士）と右：町空ひばり（地域連携課）による、ものまね歌唱披露。

## フジフェスとは

フジフェスは「地域住民の皆さんに癒しの空間を届けたい」との思いから始まった一祐会・藤本病院グループの地域交流イベントです。

2013年、藤本病院駐車場で開催した「藤本まつり」を前身に、2018年に会場をアルカスホールへと移し、名前を「フジフェス」と変えて、再スタート。当法人による地域交流イベントとしては今回で6回目の開催となります。

新型コロナウイルス感染症の影響により、2020年、2021年の開催は見送られ、今年は3年ぶりの開催となります。

未だ、世界中で新規感染者が出る中、通常通りのコンサートとは異なり、人数や演目など、制限される部分は多くありますが、コロナ時代でも音楽を演奏し聴く機会を作り、少しでも癒しの空間を作ることができたら幸いです。

## 来場時の注意事項

ご来場の際は感染対策にご協力をお願い致します。

- マスクの着用
- 手指消毒
- 受付時の検温
- 受付時のお名前／連絡先記入
- 会場内で、大声での会話や声援は控えください。



また、以下の症状がある方はご入場いただくことができません。

- 新型コロナウイルス感染症と診断され療養中の方、またその濃厚接触者の方
- 数日続く熱（37℃以上）
- 強い倦怠感 ●下痢 ●呼吸器症状（せき、たん、のどの痛み、息切れや息苦しさ）

## 出演者

- ♪大東ウィンドオーケストラ
- ♪名田 青麻      ♪革島 洋志 Dr.
- ♪ブランデンブルク愛好会
- ♪金本 洋子      ♪小寺 修平
- ♪岩井 洋輔 Dr.   ♪石山 愛
- ♪ヨハン・セバスチャン・フジモト

## アクセス

アルカスホール  
寝屋川市早子町12番21号



- 京阪「寝屋川市駅」東口から徒歩3分
- ご来場は公共交通機関をご利用ください。駐車場はご用意しておりません。

藤本病院グループ

音と癒しのコンサート



きょうえん

～響縁・音楽で  
つながる輪～

2022年5月14日 土

会場 アルカスホール  
(メインホール)

開演 13:00 [開場 12:30]

入場無料／お申し込み不要

定員 173名

※感染対策の観点より席数を半数にして開催いたします。

# プログラム



13:00

オープニング／主催者挨拶  
ヨハン・セバスチャン・フジモト

♪「フーガの技法 コントラプタス1」バッハ



13:10

大東ウィンド  
オーケストラ

♪ 演目は当日のお楽しみ。♪ 歌える介護福祉士  
小寺修平とのコラボもあります。



13:55

岩井 洋輔 Dr.

♪「ピアノソナタ第23番『熱情』Op.57 へ短調」  
ベートーベン



14:25

岩井 洋輔 Dr. / 石山 愛  
金本 洋子

♪「二つのヴァイオリンのための協奏曲ニ短調  
BWV 1043 [第2楽章] [第1楽章]」バッハ



14:45

休憩（健康体操）

リハビリテーション科の新人4人による健康体操



15:00

革島 洋志 Dr. / 石山 愛  
ヨハン・セバスチャン・フジモト

♪「G線上のアリア」バッハ



15:15

名田 青麻

一人の時間のための音楽

♪「トイピアノのための組曲」ジョン・ケージ  
♪「プレリュード」モンボウ ♪「ノクターン」サティ



15:45

ブランデンブルク愛好会

ピアノ五重奏曲

♪「罇（ます）1・3・4楽章」フランツ・シューベルト

16:15 閉会挨拶 病院長 程修司医師

だいとう  
大東ウィンド  
オーケストラ



～聴く人のために奏でる音楽～



●大東ウィンドオーケストラ：小学3年生～50代の多世代が所属する大東市で生まれた市民吹奏楽団。年1回の定期演奏会の他に、依頼を受けて、演奏会への出演や地域イベントでの演奏を行う。聴いている人のための音楽を提供する。

大東ウィンドオーケストラは、フジフェスの前身である「藤本まつり」の時から、全ての回へ出演いただいています。今回のインタビューは、指揮を担当されている代表の石沢裕之さんにお答えいただきました。

— まずは、大東ウィンドオーケストラについて教えてください。

私たちは、大東市や寝屋川市、大阪市など、大阪のいろいろな地域から集まった市民の吹奏楽団です。

— どのような方が所属されているのですか。

下は小学3年生から上は50代の方

で多世代で構成されています。

学生時代に音楽をやっている、またや

りたいと始められる経験者の方や、学校の吹奏楽部にも所属する中高生や、初心者の方までさまざまです。入団条件は、高校生以上の方ですが、親の同伴があれば、高校生以下の方も入れます。当楽団には、家族で所属する人が多くいます。



— 代表 —  
石沢 裕之さん (指揮者)

— どのような活動をされているのですか。

大東市立文化ホール「サーターホール」で年1回の定期演奏会をしています。他にも、ご依頼があれば演奏会に出演したり、地域のイベントで演奏したりしています。また、中学校や高校へ指導にも行っています。

― **なぜ「大東」とつくのでしょうか。**

1992年に「社会人になっても音楽をやりたい」という大東市の社会人8名から始まったからです。現在は36名の団員がいます。

― **市民楽団は音楽の方向性の相違で分裂することが多いと伺ったのですが、30年も続いているのですね。**

当楽団はお客さんが第一と考えています。自分たちのやりたい音楽ではなく聴いてくれる人が喜んでくれる音楽を演奏することを目的としています。変わることにない方向性が決まっております、それに共感する方が集まっているので長続きするのかもしれない。

― **選曲もお客さんによって決まるといふことですか。**

そうですね。来られるお客さんのことを考え選曲します。かつて、全ての楽譜を持ち込み、当日にお客さんの雰囲気を見て決めることもありましたが、今でも、予定していた曲を変えることはありません。

― **選曲で大切にしていることはありますか。**

どの世代もどこかで触れてきた曲。そういつた曲ができれば最高です。

曲は、聞く人の年齢や心情によって響くポイントが変わります。例えば「故郷」(ふるさと)という曲は歌詞の1番、2番、3番が「過去・現在・未来」となっており、年齢によって響くポイントは異なるでしょう。

他にも、「デイ・ドリーム・ビリーバー」という曲は、私の世代にとっては「忌野清志郎」が歌っていた曲ですが、私より上の世代になると「モンキーズ」の曲、今の人たちにとっては「セブーン・イレブン」で流れている曲です。選曲はそういった、多世代が触れてきた曲を選ぶと皆さんが楽しめます。

― **最後に来場者の方へメッセージをお願いします。**

“普通に”楽しんでください。



▲毎週土曜日は大東市立公民館での練習日です。

なだ  
**名田**

ピアニスト

せいま  
**青麻**

いつもと違う「ノクターン」を

●プロフィール：ピアニスト。寝屋川市、枚方市、交野市を中心にピアノ教師として活躍。エリック・サティ、フェデリコ・モンポウ、ジョン・ケージなどの音楽の研究にも取り組んでいる。高槻市在住。



— このたびはフジフェス2022にご出演いただきありがとうございます。前回もご出演いただきました。寝屋川市にもいらつしやることはあるのですか。

寝屋川市は、なじみのある街です。ピアノの指導もしていますし、京都の図書館へ通うため自転車で街を通ることもあります。活気があり、散歩をしていても面白い街だなと感じています。

— 名田さんは普段どのような活動をされていますか。

手作りで行う、お客さんが10人くらいの規模での演奏活動や、お子さんや

芸大の学生向けにピアノなどの家庭教師をしています。また、音楽学の研究をしています。

— どのような研究をされているのですか。

主にエリック・サティ、フェデリコ・モンポウ、ジョン・ケージなどの「現代音楽」や現代よりの作曲家のピアノ作品を勉強しています。いわゆるコンサートホールで行われるロマン派を中心としたクラシック音楽とは異なり、例えば廊下や建物のロビーなど、生活音がある中で音楽というものに惹かれ研究をしています。

— しっかりとしたホールではなく、あえて生活音がする中での音楽ということですか。

生活をする中で、かすかに音楽が流れているとか、演奏の途中で曲以外の音が聞こえてくるとか、囲いの外で演奏をするということに面白さを感じています。この路線の巨匠が、サティやケージです。

— 印象的だったコンサートはありませんか。

介護施設や支援学校で演奏をする機会がありました。皆さんが日常の行動をしている中で演奏をするのですが、後から思い返して、あの人は深く音楽を聴いてくれていたのではと、ふと気が付くことがあります。お客さんからの影響を受けることも多いですね。

— 今回のフジフェスは、ホールでの演奏となりますが、どのような音楽を届けていただけるのでしょうか。

一般的によく知られているクラシック音楽ではない音楽を伝えたいと思っています。サティなどはあまりになじみのない方針の音楽で新鮮に感じられると思います。

テーマは「一人の時間のための音楽」です。必ずしも大勢に向けたものではない、音楽の気配を楽しんでほしいと思っています。新型コロナウイルス感染症の影響により一人で過ごす時間が

増えている方も多いと思います。一人の時間を過ごすときには、大勢でいるときはまた違ったことを、われわれは見聞きたり、考えたりします。今回演奏するサティやモンポウの音楽は、まさにそうした時間をテーマにした音楽です。聴いてみると、はっとするものがあると思います。とても美しい曲です。

— 来場者の方へのメッセージをお願いします。

全体的には静かなコンサートになりますが、普段なかなか出会う機会のない、珍しいものに触れることになればと願っています。解説を加えながら、そこできか聴けないものに出会う機会を作るつもりで演奏をしたいと思っています。

— 最後になりますが、健康を保つために気をつけていることはありますか。

睡眠時間の確保を大切にしています。演奏にも影響を感じます。子ども時代の時間の感じ方、あるいは長い昼寝の後に周りを見渡したときにもと違うように見えるような、そういったものは、例えばサティの作品には重要です。

かわしま

# 革島

ひろし

# 洋志 Dr.

チェロ演奏

●プロフィール：革島クリニック（寝屋川市高柳）理事長兼、院長。同院で演奏家によるクリニックコンサートを主催し、開催は80回を超える。プライベートでは市民楽団に所属し、チェロを担当する。



## 音楽の力

— 2回目は2回目となりますが、出演のきっかけは当法人の理事長藤本との音楽談義から始まったと伺いました。

以前から藤本先生と親しくしていただいていたのですが、革島クリニックでも演奏会をやっており、ある時、音楽の話になりました。私が「チェロを弾くんです」と言うと「では、フジフェスと一緒に演奏しましょう」と出演のお誘いをいただいたことがきっかけです。

— 革島クリニックさんでも、演奏会を開催しているのですか。

「クリニックコンサート」という名前

で、年に4回開催しています。音楽好きで自身も演奏する先代の父から始まりました。プロやセミプロの演奏家や声楽家をお呼びし、50人ほど入るリハビリ室で演奏していただきます。近年は新型コロナウイルス感染症の影響により、開催できていません。最近ピアノの姉が、リハビリをされている方の傍らで月に一度、ピアノを弾いています。

— 院内で演奏会を企画されているのはなぜですか？

当院では、患者さん一人ひとりに寄り添っていききたいと考えています。言葉にするのは簡単ですが、それが実現



できるよう、健康を維持するサポートを実践していきたいと思っています。演奏会は、40〜50分ですが、通院されている方が少しでもリラックスしていただければと思っています。音楽には医療ではできない良い効果があると思います。患者さんから「演奏会はまだですか」と聞かれるととても嬉しいです。

—「ご自身にとっては、音楽はどのような存在ですか。」

小さい頃からとても身近にあるの

で、そばにあることが当たり前な空気のような存在です。また、本番だけでなく、日々の練習で成長があるのがとても嬉しいです。練習していく中で、お互いに上手く合ったときや、それまでできなかったことが、できるようになったりと成長を感じられることが、音楽をする上で嬉しい体験です。

—チェロはいつ頃から演奏されているのですか。」

高校のオーケストラに入った時からです。それまではピアノをしていたのですが、チェロの、高すぎない音程が私にとつてとても心地よく、また、伴奏もメロディラインも弾くことができるところに惹かれました。

—最後に、来場者さんに向けてメッセージをお願いします。」

とにかく、ミスをしないように頑張ります。そして、クリニックでは見ることのない、普段と違う一面を見ていただいて、親しみを感じていただけたら嬉しいです。

# ブランデンブルク愛好会

ピアノ五重奏

## 「当たり前」を大切にして



ヴァイオリン



ヴィオラ



チェロ

コントラバス



今回は、ブランデンブルク愛好会の代表者、杉並範子医師（産婦人科医）にお伺いしました。

「ブランデンブルク愛好会」では初の演奏会出演になると伺いました。

もともと、ヨハン・セバスティアン・バッハが作曲した「ブランデンブルク協奏曲」を演奏しようと、スタジオを借りて演奏していました。外部での演奏を目標に集まったわけではなかったのですが、「いつか披露したいね」と言っていました。ですので、こうしてお披露目ができることをとても嬉しく思い

●ブランデンブルク愛好会：ヨハン・セバスティアン・バッハ作曲「ブランデンブルク協奏曲」（全6曲）にインスパイアされ命名。「そのとき集まりたい仲間がメンバー」をコンセプトに、不定期に活動中。



ます。

「どのようなメンバーなのか。」

所属している楽団のメンバーや個人的な知り合いの方にお声かけしています。

アンサンブルを組む時は、曲目はもちろん、一緒に演奏したい仲間も大切な要素です。「この人と演奏したい！」という思いは演奏にも影響してくると思います。アンサンブルには演者のキャラクターがよく出て、演者同士が触発し合い、良い演奏が出来上がりませす。今までにいろいろな仲間とアンサ

ンブルしてきましたが、同じ曲でもメンバーが変わると全く違うものになるので興味深いです。メンバーの感性や価値観、熱量が混ざり合って良いものになる気がします。

— 今回はどのような曲を演奏いただけるのですか。

今回は、バッハではなく、シューベルト作曲の「鱒」（ます）という曲を演奏します。全部で5楽章のうち、4楽章は音楽の教科書にも掲載されており、皆さん一度は聴いたことがあり、なじみのある曲だと思います。フジフェス2022では5楽章のうち、1・3・4楽章の演奏を予定しています。

— 「鱒」の聴き所を教えてくださいませんか。

この曲は、ピアノとヴァイオリン、ヴィオラ、チェロ、コントラバスの5つの楽器で演奏します。ピアノ五重奏にコントラバスが入った曲は珍しく、中でもシューベルトの「鱒」は有名です。皆さんお馴染みの4楽章は、一つの主題を次々に形を変えて現していく変奏曲となっています。一つの主題でこれだけいろいろな表現ができるのかと、とても驚きのある楽しい曲です。

また、主題を奏でるメインの楽器もどんどん変わるので、今、どの楽器が

メインを弾いているのかと注目してみてください。

— 3年ぶりのフジフェスとなりますがいかがでしょうか。

近年の感染症まん延により、コンサートという言葉自体を聞く機会が減りました。久々の演奏会となり、楽しみにされている方も多いでしょう。それは演奏側も同じで、集まって練習さえできない日々が続いた中、久々に会うとやはり生で会えるのはいいなと思います、演奏ができることをとても楽しみにしています。

改めて、人と会うという当たり前のことが、とても大切だと実感しています。演者同士で会えること、そして演奏を聴いてくれるお客さんが目の前にいること、こうしたつながりを大事にしていきたいなと思います。

— 最後に来場者の方へメッセージをお願いします。

今では、いろいろな音楽を聴く媒体がありますが、このように生で聴くことは、耳だけでなく、体全身に来る響きを感じることができ、生の音楽の楽しさを感じていただけたと思います。私たちの演奏で、日常からひと時、音楽の世界へ浸り、少しでも癒しになれば嬉しく思います。

友情出演

かなもと

ようこ

# 金本 洋子

ヴァイオリン演奏



京都市交響楽団ヴァイオリナ奏者。京阪神に住む人々にクラシックを広めることを目的とした任意団体「Kclassic」の代表も務める。

オーケストラに所属しながら、積極的に室内楽やソロのコンサートに取り組んでいる。Yo-Yo-Ju、アンサンブル弦伍棲、アンサンブルヴィトラメンバー。

アルテアチェンバーオーケストラ主宰。

また藤本病院や介護老人保健施設ハーモニーでも演奏会を開く。

モニーでも演奏会を開く。

○好きなもの… デイズニールランド®、料理、犬、ほんの少しお酒

# 藤本病院グループからの出演者

いしやま めぐみ

石山 愛

ヴァイオリン演奏



幼少期から始めた

ヴァイオリンは長らく演奏されることなく眠っていた。3年前に当法人理事長が掲げた「何でもまずはやる」という方針のもとに説得され、今回初舞台に挑戦する。

こてら しゅうへい

小寺 修平

歌唱



藤本病院グループの

施設「介護老人保健施設ハーモニー」で働く歌える介護福祉士。学生時代は音楽を学び、それを活かしたレクリエーションを施設内で行っている。

ヨハン・セバス

チャン・フジモト

ピアノ演奏



生来のヨハン・セバ

スティアン・バッハのファンである。手先が器用になるために始めたピアノは今年で40年目になる。藤本病院外科医師兼、医療法人一祐会理事長。

いわた ようすけ

岩井 洋輔 Dr.

ピアノ演奏



2020年から藤

本病院に勤務する麻酔科医師。3歳から始めたピアノは高校受験で一度離れたが、大学音楽サークルで再び演奏するようになった。フジフェス初出演。

## 相談コーナー 紹介



イベント当日は、藤本病院リハビリテーション科、藤本病院居宅介護支援事業所による相談コーナーを設けております。お気軽にご利用ください。  
〔場所〕アルカスホール2階ロビー  
〔時間〕13時30分～15時30分（診療・診察等、医療行為を行うことは出来かねますのであらかじめご了承ください。）

### リハビリテーション相談コーナー

〔担当〕藤本病院リハビリテーション科  
リハビリテーションに関するご相談を承ります。経験豊かな理学療法士と、この4月に入職したフレッシュな理学療法士・作業療法士4人が皆さんをお待ちしております。  
体や運動のことで相談したいことやお困りのことがありますたらお声かけください。

### 介護相談コーナー

〔担当〕藤本病院居宅介護支援事業所  
居宅介護支援事業所で働くケアマネジャーと、法人本部の看護師がご相談を承ります。

お身内やご自身のことで、介護のことが気になるけど、どこに尋ねたらいいのか、何から聞けばいいのかと、お悩みの方もいらっしゃるかもしれません。どうぞお気軽にお立ち寄りください。

## 司会者紹介



きむら りょうた  
木村 亮太

営業職からの転身を経て、藤本病院リハビリテーション科へ。この4月に「藤本病院 訪問看護ステーション」へ異動。前回のフジフェスでも司会を務めた、多方面で頼れる理学療法士。

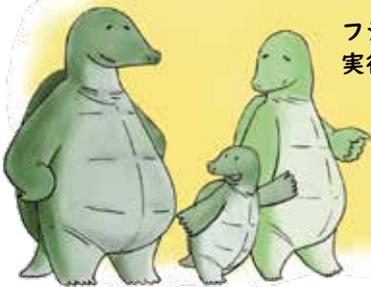


にしかわ あきら  
西川 聡

接客業からの転身を経て、藤本病院グループ施設「介護老人保健施設 ハーモニー」で働く介護士。入職してまもないが、自ら司会へ立候補した。職場では元気がよく、さわやかであると評されている。

皆様のご来場を  
お待ちしております。

フジフェス 2022  
実行委員会一同



# 医療法人一祐会 寝屋川・藤本病院 グループ施設紹介

## 藤本病院



寝屋川と共に歩み、今年で62年目を迎える病院。産婦人科からスタートし、地域のニーズに合わせて診療科やサービスを増やしてまいりました。地域に必要とされる

病院を目指します。  
●産婦人科、内科、循環器内科、消化器内科、外科、消化器外科、整形外科、泌尿器科、麻酔科（田中和典）、リハビリテーション科  
●急患24時間対応 ●各種健診・人間ドック

寝屋川市八坂町2-3（京阪「寝屋川市駅」徒歩4分）

☎072182411212

## サービス付き高齢者向け住宅 シンフォニー



定員34名のサービス付き高齢者向け住宅。入居者さんとゆつくり関わるサービス姿勢が特徴です。

藤本病院と、藤本病院訪問看護ステーションが医療面をバックアップ。  
寝屋川市太秦桜が丘32-36

☎072139619088

## 介護老人保健施設 ハーモニー



ります。

寝屋川市寝屋2-14-9  
☎072182412090

入所定員100名、通所リハビリテーション35名の介護老人保健施設。在宅復帰をサポートするリハビリテーションを実践しております。

## 藤本病院

## 訪問看護ステーション



訪問看護、訪問リハビリを提供する看護ステーションです。看護師、理学療法士がご自宅・施設へお伺いし在宅療養をお手伝いします。寝屋川市とその周

辺の地域へ訪問します。

寝屋川市八坂町13-18  
☎072182213232

## 藤本病院 居宅介護支援事業所



介護が必要となった際の、介護認定の申請手続き、ケアプランの作成、事業者の選定等、満足いく在宅介護をお手伝いいたします。

寝屋川市八坂町13-19  
☎072181117010

## 『液体石けんを使った手の もみ洗いは何秒が良いのか』

動画サイトや啓発資料で「正しい手の洗い方」を見る機会が増えました。手に軽く水を流したうえで、液体石けんを泡立てて、もみ洗いをして、流水で流すという順番です。

洗っていない手には、約100万個のウイルスがいるとされますが、流水で15秒手洗いをするると約1万個に減ります。では、液体石けんを使うとどうでしょうか。①液体石けんので10秒または30秒もみ洗い後、流水で15秒すすぐと数百個、②液体石けんので60秒もみ洗い後、流水で15秒すすぐと数十個、③「液体石けんので10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ」を2回繰り返し返すと約数個まで減ります。

【出典】森功次他『感染症学雑誌』通巻80号

## 『5月によく食べられるもの』

総務省統計局の「家計調査月次調査」によると、5月の食料支出の中で、品目別で年間順位が第1位になるものは、カツオ、ヨーグルト、じゃがいも、トマト、キウイフルーツです。冬から春、初夏へと二気に気温が高まることから、さっぱりとしたもの、冷たいも

のに人々の手が伸びるようです。

なかでも人気なのはカツオ。旬は春と秋の年に2回ありますが、4月、5月に北上するものを「初ガツオ」と呼びます。タタキ、塩タタキ、カルパッチョ、刺身、寿司、茶漬け、酒盗（塩辛）と、食べ方を楽しめることから、売り手も注目する食材です。100gでカツオと牛肉を比較すると、タンパク質はカツオに軍配があがり（牛肉17グラム、カツオ25グラム）、それでいて、カロリーは牛肉の半分以下（牛肉298カロリー、カツオ114カロリー）です。

【出典】『日本標準食品成分表』、『家計調査月次調査』は新型コロナウイルス感染症により2020年分は例年と異なるため2019年分を使用。

## 広報部から

■ある日のこと。藤本病院の前を1台の自転車が通り過ぎました。「子供のせ」のついた自転車で、運転するお父さんと園児が会話をしながら通過していきました。お父さんが藤本病院を指さしながら園児に語り掛けました。「お前、この病院で生まれたんだぞ」。園児「えーっ」。■この会話を聞いて、うれしくなりました。「ありがとうおかげさま 嬉しい縁を 医療でつなぐ」という私たちの理念を思い浮かべた次第です（し）



PON'S 2022 年 4-5 月号  
通巻 29 号

発行人 / 藤本明久  
取材・編集 / 医療法人一祐会 法人広報企画部  
企画 / 一祐会広報会議

医療法人一祐会  
〒 572-0838  
大阪府寝屋川市八坂町 2 番 3 号