

<p>阪奈サナトリウム 精神科/心療内科/内科/もの忘れ外来 ・デイケアほけのこ ・寝がけ看護ケアセンター 和幸(四條畷市委託事業)</p> <p>〒575-0014 大阪府四條畷市上田原613番地 ☎0743-78-1188</p>	<p>阪奈中央病院 救急告示 医療機関 内科/外科/消化器外科/整形外科/脳神経外科/小児科/リハビリテーション科/救急科/スポーツ・関節鏡センター/他 人工透析センター/人間ドック・健診センター/リハビリテーションセンター/自費型リハビリテーション科/地域包括ケア推進</p> <p>〒630-0243 奈良県生駒市生駒口町741番地 ☎0743-74-8660</p>	<p>介護老人保健施設 パークヒルズ田原苑 ・入所・短期入所(ショートステイ) ・通所リハビリテーション(デイケア) ・訪問リハビリテーション</p> <p>〒575-0014 大阪府四條畷市上田原613番地 ☎0743-78-9499</p>	<p>指定障がい福祉サービス事業所 田原の里 ・宿泊型自立訓練事業所 ・短期入所事業所</p> <p>〒575-0013 大阪府四條畷市田原台4丁目8番6号 ☎0743-71-1288</p>
<p>認知症対応型 共同生活介護 グループホームたわら ・共用型認知症デイサービス</p> <p>〒575-0013 大阪府四條畷市田原台4丁目8番6号 ☎0743-78-9488</p>	<p>サービス付き高齢者向け住宅 阪奈中央さくら苑</p> <p>〒630-0248 奈良県生駒市喜里が丘2丁目3番5号 ☎0743-70-8886</p>	<p>厚生労働大臣認定 健康増進施設 MedITAS ZeloFit メディタス ゼロフィット 厚生労働省指定運動療法施設</p> <p>〒630-0243 奈良県生駒市生駒口町441番地の1 ☎0743-74-8669</p>	<p>放課後等デイサービス KIDSクラブたわら ・馬介在療法 ・集団療育 ・個別療育</p> <p>〒575-0014 大阪府四條畷市上田原613番地 ☎080-2656-7010</p>
<p>阪奈中央駅前クリニック 内科/胃腸科/泌尿器科 近鉄生駒線「菜畑駅」徒歩1分</p> <p>〒630-0263 奈良県生駒市中菜畑1-49-1 和州ビル2F ☎0743-73-3373</p>	<p>阪奈中央在宅支援センター ・ケアプランセンター ・訪問看護ステーション ・訪問介護ステーション ・訪問リハビリテーション ・生駒市阪奈中央地域包括支援センター</p> <p>〒630-0243 奈良県生駒市生駒口町413番地 ☎0743-73-9418</p>	<p>在宅介護支援センターパークヒル ・ケアプランセンター ・訪問看護ステーション ・訪問リハビリテーション ・たわら地域包括支援センター</p> <p>〒575-0014 大阪府四條畷市上田原613番地 ☎0743-70-1250</p>	<p>阪奈中央サンミット在宅支援センター ・ケアプランセンター ・デイサービスセンター 生駒駅南出口ひびく通りを 抜けて徒歩3分</p> <p>〒630-0255 奈良県生駒市山崎新町2番18 サンミット生駒デパート101-102号室 ☎0743-85-5526</p>
<p>聖美幼稚園 2年、3年、4年未満保育 園内保育所(1歳、2歳) 昭和25年設立の歴史と伝統の幼稚園</p> <p>〒537-0013 大阪府大阪市東成区大今里南2丁目13番22号 ☎06-6981-8438</p>	<p>阪奈中央こぐま園 ・0～2歳児 地域型保育事業(生駒市認可) ・3～5歳児 認可外保育事業 病児保育園併設、24時間対応保育所</p> <p>〒630-0243 奈良県生駒市生駒口町471番地 ☎0743-74-0800</p>	<p>阪奈中央病児保育園 病児保育 阪奈中央こぐま園、隣接する小児科と 連携した安心の病児保育</p> <p>〒630-0243 奈良県生駒市生駒口町471番地 ☎0743-74-0800</p>	<p>阪奈中央看護専門学校 看護学科3年制 准看護科2年制</p> <p>〒630-0243 奈良県生駒市生駒口町450番地 ☎0743-74-9058</p>
<p>四条囀看護専門学校 看護学科2年制 (准看護師資格要)</p> <p>〒575-0013 大阪府四條畷市田原台6丁目1番1号 ☎0743-78-9114</p>	<p>阪奈中央リハビリテーション専門学校 理学療法学科3年制 作業療法学科3年制 日本語科</p> <p>〒575-0013 大阪府四條畷市田原台6丁目4番43号 ☎0743-78-8711</p>	<p>奈良リハビリテーション専門学校 理学療法学科3年制</p> <p>〒630-0213 奈良県生駒市東生駒1丁目77番3号 ☎0743-73-9861</p>	<p>特別養護老人ホーム 田原荘 ・入所・短期入所生活介護 ・通所介護(デイサービス) ・ケアプランセンター-田原荘</p> <p>〒575-0014 大阪府四條畷市上田原597番地 ☎0743-79-2525</p>

Wakokai NOW!

和幸会グループ 広報誌

Vol. 1 創刊



特集 | さあ、始めよう！
フレイル予防
歯科口腔外科ではじめる
いびき解消法

We are!
わたしたちは和幸会です。

自由にお持ち帰りください
TAKE FREE



表紙写真：2025年阪奈中央病院新入職員

Information お知らせ

阪奈中央在宅支援センターが新事務所にて営業中



阪奈中央病院の、居宅介護支援事業所(ケアプランセンター)・訪問看護ステーション・訪問リハビリテーション、地域包括支援センターは奈良交通「北条」バス停前のシックな新事務所に移設し、新たな環境にて営業しています。老人医療・介護保険・在宅生活への不安や疑問がございましたら、お気軽にご相談ください。

<阪奈中央在宅支援センター>
生駒市生駒口町413番地 TEL 0743-73-9418

阪奈中央駅前クリニック「訪問診療」を開始

2025年4月1日より梅川智三郎の後任として、岡島英二郎が院長に就任し、新体制でのスタートとなりました。そのため、以下に診療時間の変更となり、新たに訪問診療をスタートいたしました。

午前	クリニックでの診療
診療時間	月 火 水 木 金 土
午前9時～12時	○ ○ ○ ○ ○ ○
午後	訪問診療(クリニックでの診療はありません。)
診療時間	月 火 水 木 金 土
午後13時～17時	○ ○ ○ / ○ /

訪問診療をご希望の方は
お気軽にお問い合わせ
ください

※休診日/日曜、祝日、木・土曜午後

<阪奈中央駅前クリニック> 内科/胃腸科/泌尿器科
生駒市中菜畑1丁目49番1号 和州ビル2F TEL 0743-73-3373

阪奈サナトリウム新病棟増築11月完成予定!



新病棟 11月オープン予定!
現在、阪奈サナトリウムでは、患者さまにより上質な医療を提供できるよう、新病棟を建設中です。順調に工事は進んでおり、2025年11月にオープンを予定しております。工事期間中につきましては、ご利用の皆さま及び、近隣の方々にはご迷惑、ご不便をおかけしますが、何卒ご理解の程よろしくお願いたします。

<阪奈サナトリウム> 四條畷市上田原613番地 TEL 0743-78-1188

大好評! 栗の甘露煮&栗もなか

法人グループの敷地内で毎年採れる栗を、活用できないかと職員で試行錯誤し「栗の甘露煮」と「栗もなか」が完成しました。阪奈サナトリウムの管理栄養士監修、調理のもと、職員で試食を重ね、完成しました。甘露煮の缶詰作業は福祉施設の協力を得ています。最中の餡子は生駒の「中村製菓」さんとのコラボで大好評でした。



Wakokai NOW!

No.1 / 創刊号 2025年5月

発行/医療法人和幸会・学校法人栗岡学園・
社会福祉法人幸友 法人本部事務局
〒575-0014大阪府四條畷市上田原613番地
TEL 0743-70-0158 FAX 0743-79-2527

医療法人和幸会
ホームページ



特集1

人生100年時代。健康寿命の延伸に向けて、さあ始めよう!

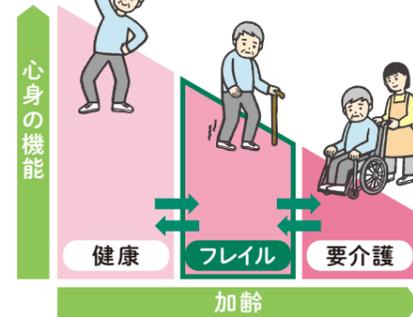
フレイル予防

人生100年時代と言われる現代ですが、長く楽しく人生を楽しむためのキーポイントとなるのが「健康」です。今と変わらないライフスタイルを続けるためには、健康で自立した日常生活を維持できるかどうかにかかっています。健康寿命を延伸するためには、ご自身の「今」の体の状態を知っておくことが重要です。

最近、良く耳にする「フレイル」とは、「健康」と「要介護」の中間の状態を指します。自分では気づいていない場合も多く、少しずつ知らぬ間に進行し、要介護になってしまうこともあります。健康な内にフレイルに陥らないよう、ご自身の体の現状を知り、意識的に身体のメンテナンスをすることが予防につながります。予防・改善方法として、栄養+口腔ケア、社会参加、身体活動が挙げられます。

フレイルに陥る主な要因

- 身体
筋肉量の減少や筋力の低下、低栄養
- 精神・心理
疲れやすい、鬱、物忘れが多くなった
- 社会性
家に閉じこもっている、他人との交流がない



「和幸会 健康セミナー」でもっと知ろう! 6/17(火)
フレイルとサルコペニア予防! ~健康で長生きするために~
詳しくは7ページをご覧ください。



特集2

歯科口腔外科ではじめる

いびき解消法

「歯科」と「睡眠」関係あるの?

睡眠時無呼吸が原因かも?

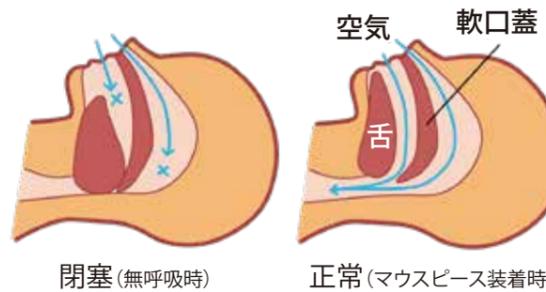
激しくうるさい「いびき」はご本人やその周囲の方々も、気になっておられる方が多いのではないのでしょうか?

「いびき」の原因の1つとして、「睡眠時無呼吸」の可能性が考えられます。

睡眠時無呼吸は、睡眠中に呼吸が止まったり、浅くなったりすることで、深い眠りが得られずにからだに負担をかける病気です。そのほとんどが、気道の閉塞が原因となっておこる閉塞性睡眠時無呼吸です。症状として、いびき、無呼吸、眠気、起床時の頭痛などがあります。高血圧などの循環器疾患は、睡眠時無呼吸が原因となっている可能性もあり、単に「いびき」と片付けてしまうには危険な場合もあります。

睡眠時無呼吸のリスク

現在、日本における閉塞性睡眠時無呼吸予備軍は2,200万人いると言われています。そのまま放置すると、高血圧や糖尿病などの様々な生活習慣病のリスクが増加し、循環器疾患の発症原因にもなります。



適切な診断・治療を

歯科で対応できるのは、この閉塞性睡眠時無呼吸です。この場合は、専用のマウスピースを装着することで症状の軽減が期待できます。当歯科で保険適応のマウスピースを作製する場合には、まず歯科医療機関(内科や耳鼻咽喉科、睡眠医療センターなど)での検査・診断ならびに紹介状が必要です。受診がまだの場合は、検査が可能な連携医療機関をご紹介しますことも可能ですので、気になる方はご遠慮なく、当歯科・口腔外科にご相談ください。



「和幸会 健康セミナー」でもっと知ろう! 5/20(火)
そのいびき歯科で治るかも? ~歯科と睡眠時無呼吸~
詳しくは7ページをご覧ください。

阪奈中央病院「フレイル外来」スタート!

要支援・要介護に陥らない対策を立てるための外来です。

フレイル外来では、医師による診察や、様々な検査・測定を行い、現在の体の状態を把握し、フレイルと診断された場合は、約3カ月かけて改善に取り組みます。

具体的には、病院での個別リハビリテーション、メディタスゼロフィット「フレイル改善コース」のご利用、他に地域連携室・包括支援センターから地域の運動教室のご紹介などがあります。

3か月後の受診で、フレイルが改善されたかどうかを判断いたします。改善された場合は終診、されなかった場合は継続になります。

早期にフレイルの改善を行うことで、寝たきりを防止し、生き生きと暮らし続けることができます。



診療時間

第1・4 火曜日
13:30 ~ 16:00
休診/日・祝・年末年始

フレイル外来のご予約はお電話にて! (病院代表)

TEL 0743-74-8660

「フレイル外来受診希望」とお伝えください。

予約受付時間: 月曜日~金曜日 9:00~17:00、
土曜日 9:00~13:00
(日曜日・祝日・年末年始は除く)

阪奈中央病院「歯科・歯科口腔外科」

口腔と全身状態を考慮したトータルな診療を行っています。

歯科口腔外科(しかこうくうげか)は、単に「歯」だけを診るのではなく、歯茎・口の中全体(口腔)・顎および顔面を診療の対象としています。また、口腔と全身状態を考慮したトータルな診療も行ってまいります。

<おもな病気と治療>

むし歯、歯槽膿漏(歯周炎)、親知らずの抜歯、顎関節症、ドライマウス(口腔乾燥症)、口の中のできもの(腫瘍)、顎の骨折、口の中のケガ(外傷)、口内炎、入れ歯、ブリッジ、さし歯 など。

車イスに対応しています

診療日時

月~金曜日
9~12:00、13:30~17:00

土曜日
9~12:00
休診/日・祝・年末年始

お問い合わせ (病院代表)

TEL 0743-74-8660

受付時間: 月曜日~金曜日 8:00~17:00、
土曜日 8:00~11:30
(日曜日・祝日・年末年始は除く)



和幸会グループの様々な情報を発信!

2024年度医療法人和幸会 合同研究発表会

3月8日(土)に阪奈中央リハビリテーション専門学校の大研修室にて、2024年度医療法人和幸会合同研究発表会が行われました。

阪奈中央病院、阪奈サナトリウム、パークヒルズ田原苑の看護師、介護員、理学療法士など、多職種がそれぞれの取り組みや研究を発表しました。

法人内の様々な部署の職員、学生、及び4月から入職の方々も聴講し、各施設を知る貴重な会となりました。



医療法人和幸会では、引き続き患者さまの為に意識を高く持って、寄り添う医療に努めてまいります。

2025年度入職式

4月1日(火)に、和幸会の様々な施設に入職した職員の合同入職式がありました。阪奈中央病院、阪奈サナトリウム、パークヒルズ田原苑などで勤務する看護部、リハビリテーション部、事務部、コメディカルなど総勢50名以上でした。

入職者代表による抱負の言葉の後、理事長より祝辞があり、新たな一歩を踏み出す皆さんに温かいエールが送られました。



式後は、接遇、医療安全、感染、法人職員としての服務規程について研修が行われました。当法人では海外出身の職員も多く在籍するため、異文化理解のための研修も実施されました。最後に、お楽しみの茶話会を開催し交流を深めました。新たな出会いに感謝し、共に成長していきましょう。

和幸会バドミントンチーム 念願のS/JリーグII昇格!

2/14~16、S/JIIIチャレンジリーグが東京都立川市の泉体育館で開催されました。

16チームの中から優勝を決める大会で、予選リーグはA~Dブロック(1ブロック4チーム)に振り分けられ総当たりで試合を行います。予選リーグで1位になると決勝トーナメントに上がることができ、そのトーナメントで優勝するとS/JリーグIIに昇格することができる大会です。

和幸会は前大会では、惜しくも準優勝で昇格を逃しましたが、見事1年前の屈辱を晴らし、今年は優勝し、S/JII昇格を果たしました!



<予選リーグ>

WAKOKAI 2 - 1 TEAM KANAGAWA
WAKOKAI 3 - 0 JP日本郵政
WAKOKAI 2 - 1 ワタキューセイモア
予選リーグ1位通過

<決勝トーナメント> 準決勝

WAKOKAI 2 - 1 東京メトロ

<決勝トーナメント> 決勝

WAKOKAI 2 - 0 トヨタ自動車九州

詳しい試合結果はこちら



WAKOKAI
Medical Group

この結果はこれまで支えてくださった皆さま、本当にありがとうございました。これからも応援よろしくお祈りします。

演題

• 術前訪問の実施が患者に与える精神的効果

阪奈中央病院
院長賞

• 統合失調症患者の退院への思い
~聞き取りから見た長期入院の要因と今後の課題~

• 楽しく活動的なデイを目指す
~通所リハビリテーションにおけるグループ制の導入~

• 新型コロナウイルスに感染した高齢者と食欲不振との関係性

• 整形外科病棟における医療関連機器圧迫褥瘡の報告件数が少なかった原因に関する調査研究

• 介護を楽しんでもらえるよう
~留学生から指導者~

阪奈サナトリウム
院長賞

• 外来看護師における災害時対応についての勉強会の効果

理事長賞

• 慢性期病棟の入院患者のQOLを高める取り組み
~生活リズムの改善を目指して~

• 在宅復帰を目指した統合失調症患者の退院までの取り組み
~歩けるようになり母と一緒に暮らしたい~

• 障害受容混乱期における患者へのかかわり
~「センター方式」シートの一部を用いて~

• 問題行動のある精神患者の想い・行動原理を知りケアに繋げる

• 介護睡眠見守りシステムをケアに活用した事例

看護部長賞

• 経管栄養から経口摂取へ
~再び食べる意欲に~



学校法人 栗岡学園 入学おめでとうございます

4月4日(金)、生駒市のたけまるホールにて、阪奈中央看護専門学校、四条畷看護専門学校、奈良リハビリテーション専門学校、阪奈中央リハビリテーション専門学校の4校合同入学式が行われました。今年も174人が医療人の一歩を踏み出しました。



栗岡理事長からの式辞では「当学園はチーム医療を涵養できる環境にある。専門的な知識や技術だけでなく、患者さまから愛される人格も身に付け、様々なことに前向きに挑戦してほしい。」と述べられました。当日は在校生も参加し、新入学生を歓迎しました。学生の皆さん、夢に向かって頑張ってください。



フレイル予防教室

阪奈中央地域包括支援センター主催、第6回介護予防教室「フレイル予防教室」が2月20日(木)に行われました。講師はゼロフィットでおなじみの理学療法士です。たくさんの方にご参加いただきありがとうございました。

【講師】
メディタスゼロフィット 主任
富樫 昌彦
理学療法士
3学会合同呼吸療法認定士



早い段階でフレイル予防を意識していただけるきっかけになったのではないのでしょうか。これからもしっかりと体を動かしフレイル予防に努めましょう!

座りながら足の運動
Medi-TAS ZeloFit
メディタスゼロフィット
生駒市俵口町441番地の1「俵口阪奈中央病院」バス停下車すぐ
厚生労働大臣認定 健康増進施設 / 厚生労働省指定運動療法施設

体験無料キャンペーン開催!
5月7日(水)~30日(金)

初めての方もこの機会に是非!
0743-74-8669



2025 予約制

オープンキャンパス 来てね!

理学療法学科 全日3年制
奈良リハビリテーション専門学校
TEL:0743-73-9861
学校見学会 13:00~15:00 来校型 体験入学 13:00~16:00 来校型
6.28 ± 8.2 ± 8.24 ± 5.17 ± 6.14 ± 7.13 ±
これからの時代に不可欠とされる「ロボットリハビリテーション」を体験できます。ホームページだけでは伝わらないアットホームな魅力を体感しにぜひお越しください!

看護学科 全日2年制(准看護師資格)
四条畷看護専門学校
TEL:0743-78-9114
学校見学会 14:00~15:00 zoomオンライン オープンキャンパス 14:00~15:00 来校型
5.17 ± 6.21 ± 7.19 ± 8.1 ± 8.29 ±
学校見学会はZOOMを使ったオンライン形式なので、遠方の方も自宅からお気軽にご参加いただけます。

看護学科 全日3年制
阪奈中央看護専門学校
TEL:0743-74-9058
オープンキャンパス 13:30~ 来校型
5.31 ± 6.21 ± 7.30 ± 8.23 ± 9.20 ±
学校生活や授業・入試について詳しく説明します! 職員、スタッフとの触れ合いで、入学後の学校生活を実感できます。



国試合格率
100%
※2024年度実績

就職率
100%
※2024年度実績

オープンキャンパスの
お問い合わせは、各校へ!

すぐとなり!

5.31 ±

看護フェア

お問い合わせ 阪奈中央病院 地域医療連携室 TEL0743-74-8650
TEL 0743-74-8660 (病院代表)

阪奈中央看護専門学校の
オーキャンも同時開催!

医療法人 和幸会主催「看護フェア」開催のご案内 予約不要!参加無料!

日時 **5/31 ±** 13:00~16:00 (予定)
場所 阪奈中央病院ゼロフィット駐車場
生駒市俵口町441番地の1
※天候により、内容や開催場所が変更になる場合があります。



- ・フレイルチェック会
- ・歩行速度を測定してみよう
- ・救急車に乗ってみよう
- ・ちびっこナース「白衣体験」
- ・クレーンゲームであめをゲット
- ・スーパーボールすくい、わたがし
- ・お茶、風船のサービス など



どなたでもお気軽にお立ち寄りください。



医療法人 和幸会 健康セミナー

「お母ちゃん! ひょっとして認知症?」

【講師】 看護部長 有村 由美子
 作業療法士 山本 麻奈 他6名
 阪奈サナトリウム

好天に恵まれた4月26日(土)、健康セミナーを開催しました。多くの方にご参加いただきありがとうございました。認知症は誰にでも起こり得る身近なテーマであり、講演や寸劇を通して「共感することの大切さ」や「接し方の工夫」などを学ぶ貴重な機会となりました。体操コーナーでは口腔体操や頭の体操を皆さんと一緒に、笑顔あふれる時間を過ごしました。

阪奈サナトリウムでは、認知症初期集中支援チームを設置し、専門職が連携して支援を行っています。お気軽にご相談ください。



阪奈サナトリウム <精神科・心療内科・内科・もの忘れ外来>
大阪府四條畷市上田原613番地
受付時間:【月曜日~土曜日】9:00~11:30
電話番号:0743-78-1188



もの忘れ外来のご予約もお電話にて受け付けています。

「和幸会 健康セミナー」開催のご案内

お問い合わせ・お申し込みは、電話もしくは下のQRコードからフォームにてお申し込みください。

阪奈中央病院 地域医療連携室 TEL 0743-74-8650
TEL 0743-74-8660 (病院代表)

そのいびき歯科で治るかも?~歯科と睡眠時無呼吸~

日時 **5/20 火**
14:00~15:00

場所 グリーンホール田原
四條畷市大字上田原1番地

講師 阪奈中央病院
歯科・歯科口腔外科 歯科医師
日本睡眠学会 歯科専門医
後藤 基宏



フレイルとサルコペニア予防!~健康で長生きするために~

日時 **6/17 火**
14:00~15:00

場所 グリーンホール田原
四條畷市大字上田原1番地

講師 メディタスゼロフィット主任
理学療法士 鍼灸師
3学会合同呼吸療法認定士
富樫 昌彦



イベントのご案内
SPRING
EVENTS
Coming Soon >>>