

向日回生

真生会
通信

2026年4月発行



April 2026 春号

知っておきたい日本の 医療保険制度

多くの人には日本の医療保険制度についてあまり知られていないのでは、と思います。しかし高齢になって入院を余儀なくされた時、ある程度医療保険制度について知っておく必要があります。今回は、75歳以上の後期高齢者の医療保険制度について説明します。

医療費の5割は国民が支払う保険料、税金が4割、そして自己負担1割（収入により2割、または3割）から成り立っています。したがって、医療費の9割は保険を支えている人と、税金を支払っている人（主に消費税）が負担しています。また高齢になれば病気に罹りやすくなります。一方、病気に罹りにくい若い人も保険料を支払い、自己負担は3割です。このように世代間で自己負担の割合に差があります。

日本の制度と欧米の制度を比較してみました。日本は皆保険制度であり、誰もがマイナカード（保険証）を持っていればどこの医療機関でも安価で、直ぐに診察を受けることができます。日本での初診料は2,910円（自己負担は290円）ですが、アメリカでは約35,000円と10倍以上かかります。入院や手術となればさらに高額となります。また民間保険が主流です。イギリスでは、まず家庭医の診察を受ける必要があり、診

察は予約して数カ月後になります。入院・手術となれば、さらに入院待ちが必要となり、待機中に病気が進行してしまうリスクもあります。このように、日本の皆保険制度は世界に誇るべき制度です。

しかし医療技術の高度化と共に医療費は高額となり、皆保険制度を持続するためには財源確保に努めなければなりません。また高齢化が進む中、世代間の適正な自己負担等、私たち一人ひとりが日本の医療保険制度に関心を持ち、これらの問題について考えていかねばなりません。

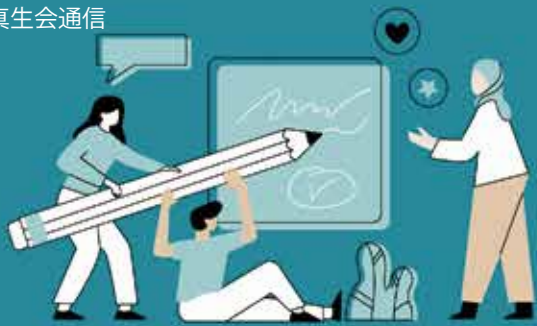


医療法人真生会理事長
岩井 直躬

表紙「風車を吹く女^{ひと}」

撮影：岩井直躬

春の舞妓撮影会。風車を優雅に持ち、そっと吹きかけて回してみる舞妓さんをショット。左の緑の前ボケは、樹木の葉を利用しました。
(左京区・真如堂)



訪問リハビリテーション アンケート結果のご報告

この度、今後のサービス向上を目的として、利用者様・家族様にアンケートを実施いたしました。ご協力いただきました皆様に、心より感謝申し上げます。以下に主な結果をご報告いたします。

【アンケート実施期間：令和7年12月1日から12月31日まで / 方法：QRコードからのWEB回答 / 回答者数：88名】

01 スタッフの言葉づかい・態度・身だしなみについて



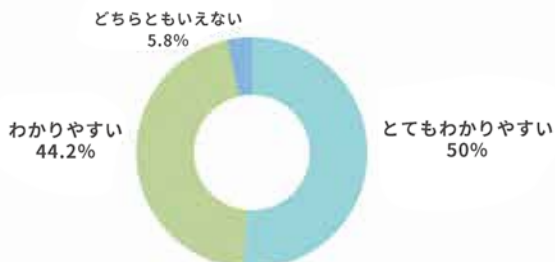
「とても満足」「満足」が96%を占め、多くの方から「丁寧で話しやすい」とのご評価をいただきました。今後も引き続き気持ちよくご利用いただける接遇を徹底してまいります。

04 訪問時間・回数・日程の調整について



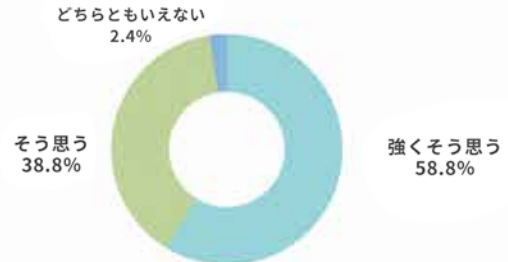
「とても満足」「満足」が93%と高い評価をいただきました。訪問時間の安定性や柔軟な調整について、ご満足いただけている方が多い結果となりました。今後もできる限りご希望に沿えるよう努めてまいります。

02 リハビリ内容の説明のわかりやすさ



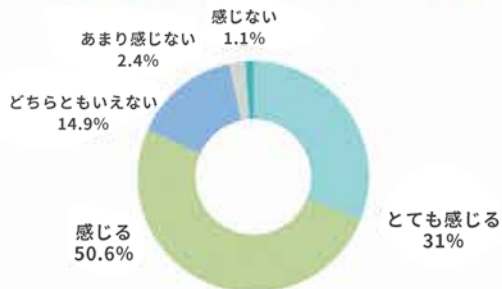
「とてもわかりやすい」「わかりやすい」が94%でした。「専門用語をかみ砕いて説明してくれる」などのご意見をいただいております。一方で、「どちらともいえない」との声もあり、より理解しやすい説明方法の工夫を進めてまいります。

05 今後も訪問リハを続けたいと思いますか



「強くそう思う」「そう思う」が97%と非常に高い評価でした。サービス継続を望まれる声が多く、職員一同大変励みとなる結果となっております。

03 リハビリの効果や変化の実感について



「とても感じる」「感じる」が81%でした。多くの方がリハビリ効果を実感しておられますが、一部では「変化がわかりにくい」というご意見もいただきました。今後は、成果の“見える化”を進め、目標や進捗がわかりやすいご説明を心掛けていきます。

まとめ

今回のアンケートでは、

- ・接遇（言葉づかいや態度）
- ・説明のわかりやすさ
- ・訪問時間の調整
- ・継続意欲の高さ

など、多くの項目で高い評価をいただきました。

一方で、

- ・効果の感じ方
- ・説明のさらなる工夫

といった課題も明らかとなりました。

いただいたご意見を大切に、より質の高いサービス提供に努めてまいります。

皆様に安心してリハビリを継続していただけるよう、改善を続けてまいります。

今後ともよろしくお願い申し上げます。

事業所の特徴

— 地域に根ざした訪問リハビリテーションを目指して —

👍 PT・OT・STがそろった総合的なリハビリ体制

訪問リハビリテーション向日かいせいでは、理学療法士（PT）・作業療法士（OT）・言語聴覚士（ST）がご自宅へ訪問し、一人ひとりの状態や目標に合わせてリハビリテーションを行っています。

「もう一度庭の手入れがしたい」「家族と一緒に食卓を囲みたい」など、その方が大切にしている日常や楽しみに寄り添うことを大切にしています。立つ・歩くといった基本的な動作の改善から、コミュニケーションや飲み込みのサポート、さらには趣味や社会参加など、その方の生活を幅広く支える視点でリハビリテーションに取り組んでいます。身体機能の回復だけでなく、その人らしい豊かな暮らしを一緒に作っていきけるよう、日々の関わりを大切にしています。

また、法人内の病院や介護施設と連携し、退院後の在宅生活への移行もスムーズに支援できるよう心がけています。PT・OT・STが多職種と協力しながらチームで関わり、身体機能の維持・向上だけでなく、その人らしい暮らしを支えています。



👍 認定資格を有するセラピストが在籍

当事業所の理学療法士2名が、第30回呼吸療法認定士認定試験に合格しました。これにより、当事業所には呼吸療法認定士が3名在籍しています。呼吸療法認定士は、呼吸に関わる専門的な知識や技術を備えた医療職に与えられる資格です。今後も学びを重ね、よりよい支援につなげてまいります。

その他、下記のような各種認定資格を有したセラピストが在籍しています。

専門的知識と技術に基づき、医療ニーズの高い方にも安心して安全なリハビリを提供します。



理学療法士
井上祐貴



理学療法士
横田優斗

- ・呼吸療法認定士
- ・急性期ケア専門士
- ・腎臓リハビリテーション指導士
- ・福祉用具プランナー
- ・福祉住環境コーディネーター2級
- ・認知症ケア専門士
- ・シブリングサポーター
- ・オムツフィッター1級

訪問リハビリテーション向日かいせい

👍 訪問リハビリと院内リハビリのシームレスな連携

当事業所の訪問リハビリの強みのひとつが、病院との一体的な連携です。訪問のリハビリスタッフと院内のリハビリスタッフは、画像や動画を活用しながら情報を共有。文字だけでは伝わりにくい動作の様子や生活環境を視覚的に伝えることで、より丁寧な連携を心がけています。

同じ法人だからこそ、退院後も途切れることなく連携が続き、在宅生活への移行をスムーズにし、体調の変化や新たな課題にも柔軟に対応できる体制を整えています。



訪問リハビリと院内リハビリの連携の様子

院内→訪問への連携ケース

01

退院前の橋渡し



退院が決まったら、院内のリハビリスタッフが訪問のリハビリスタッフに患者さんの情報を共有します。病状や自宅の環境、退院後の目標など、あらかじめ把握した上でリハビリをスタートできるよう準備します。

入院生活の様子を訪問リハビリスタッフへ伝達

02

暮らしの中のリハビリ



病院から引き継いだ情報をもとに、自宅の環境に合わせたリハビリを進めます。実際の生活の場で、利用者様のペースに合わせて取り組んでいきます。慣れ親しんだ自宅だからこそ、生活に根ざしたりハビリが実現できます。

病院からの情報を活かした在宅でのリハビリ

03

つながり続けるサポート



自宅でのリハビリの進捗は、必要に応じて病院と共有します。その積み重ねが、いざというときの安心につながり、在宅と病院が継続してつながることで、利用者様の状況をチーム全体で把握し続けています。

在宅での経過や成果を病院にフィードバック

一人ひとりの毎日に、寄り添うリハビリ。



訪問リハビリテーション向日かいせい



訪問リハビリテーション向日かいせい
長岡出張所

その健康常識、 本当に正しいですか？



向日回生病院

総合内科部長

松原 英俊

私たちは「健康のためには肉を食べないと力が出ない」と思いがちです。しかし、元巨人軍のエースである桑田真澄投手は、肉を食べると体調が悪くなるため魚中心の食事にしていました。それでも第一線で長く活躍されていました。この話を聞くと、「健康の常識とは何だろう」と考えさせられるのではないのでしょうか。

私たちは日々、「体に良い」とされる習慣を当たり前のように取り入れています。しかし、その中には必ずしも科学的に証明されていないものも多く含まれています。例えば「1日3食が健康に良い」という考えです。多くの人が当然と思っていますが、3食が長生きにつながると明確に証明されたわけではありません。むしろ夕食を早めて食事の間隔を長くあけることで、体重や血糖に良い変化が見られる場合もあります。

また骨の健康のために牛乳を飲むべきという考えも広く知られています。しかし海外の大規模な調査では、牛乳を多く飲む人ほど骨折が多いという結果も報告されており、単純に牛乳だけで骨が強くなるとは言いきれません。

さらに「寝る前に水を飲むと脳梗塞を防げる」という話もよく聞きますが、これを裏付けるはっきりした証拠はありません。実際には、脱水が多くなる夏場でも脳梗塞は増えず、むしろ減少しているという研究もあります。むしろ夜中にトイレで目が覚めることで睡

眠の質が低下し、体に負担をかける可能性があります。脳梗塞には自律神経のバランスが関係しており、特に体を緊張させる交感神経が強くと起りやすくなると考えられています。

では、私たちは何を大切にすればよいのでしょうか。最も重要なのは「質の良い睡眠」です。睡眠は単に長く眠ることではなく、身体と脳がしっかり休まることが大切です。朝起きたときに頭がぼんやりしている、コーヒーを飲まないと動けない、朝食があまり食べられないといった状態は、十分に回復できていないサインかもしれません。

ここで一つ実践的な方法があります。それは、高血圧でなくても朝の血圧を測る習慣を持つことです。血圧は自律神経の働きと密接に関係しており、前日の生活や睡眠の質を反映します。朝の血圧が高い日が続く場合は、知らないうちに睡眠の質が低下していたり、生活のどこかに無理がある可能性があります。日々の変化を確認することで、自分の体調を客観的に把握し、生活を見直すきっかけになります。

健康に関する「当たり前」をそのまま信じるのではなく、一度立ち止まって考えてみるのが大切です。本当に自分に合っているのかを見直すことが、より良い健康への第一歩になるのではないのでしょうか。

「より安心できる医療」を支えます

特定行為看護師は、医師と看護の架け橋となり 慢性期医療の質の向上に取り組んでいます

特定行為看護師・感染管理認定看護師教育課程修了
外来師長 久次米 マリ子

今年度、特定行為研修を修了し、同時に感染管理認定看護師教育課程を修了いたしました。これからは、患者さんの状態変化に迅速に対応できる看護師として、地域の皆さまの安心と安全を支える役割を担ってまいります。



特定行為看護師とは？

国が定めた研修を終了し、医師があらかじめ作成した手順書に基づいて、一定の医療行為を自ら判断して行うことができる看護師です。医師と相談しながら、患者様の状態変化にすばやく対応します。



当院ではどんなことをするのか？

- ・経口からのお食事が摂れない時に点滴で栄養を補います
- ・脱水気味のときは、点滴で水分を補い、体のバランスを整えます
- ・発熱など、感染が疑われる症状がみられた場合は、必要に応じてお薬で対応します



患者様・ご家族様にとってのメリットは？

- ・状態の変化にすぐ対応できます
- ・治療やケアがよりスムーズになります
- ・医師と看護師の連携がより強くなります
- ・安心して療養生活を送れます



さらに、感染管理の専門知識を生かし、院内感染の予防や療養環境を整え、職員教育などを通して、安全な医療環境づくりに取り組んでいます。

また、地域全体の感染対策の向上に貢献するため、在宅医療部門や介護施設等からの感染対策に関する相談や支援にも対応しています。現場の状況に応じた助言や対策の提案を行い、安心して療養・生活できる環境づくりを支援してまいります。

地域の皆さまが安心して医療や介護を受けられる環境を守ることは、私たち医療者の大切な使命です。患者さんとご家族に寄り添いながら、安全で信頼される医療の提供に貢献してまいります。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

骨密度測定装置が新しくなりました!!

骨密度検査とは

骨密度検査は骨密度（骨塩量）を測定する検査です。この検査では骨粗鬆症や関節リウマチ、ホルモン分泌異常の診断が可能で、またそれらの経過観察及び治療効果の判定等にも利用されています。測定法は複数ありますが、当院では精度の高いDEXA法（Dual Energy X-ray Absorptiometry）を用いて検査を行っております。DEXA法とは2種類のエネルギーの放射線を検査部位に当て、その透過率から骨密度を測定する方法です。

測定部位は、特に骨折のリスクが高いとされる大腿骨頸部、腰椎を測定部位としています。



骨密度測定装置（Horizon-ci ホロジックス社製）

検査の流れ

検査の時間はおよそ10分程度です。

検査前の食事制限等はありません。

測定部位に金属やプラスチック類がある場合、測定の妨げとなるため検査着に着替えて頂くことがあります。またペースメーカを挿入している方は、その位置により測定部位を変更させていただくことがあります。

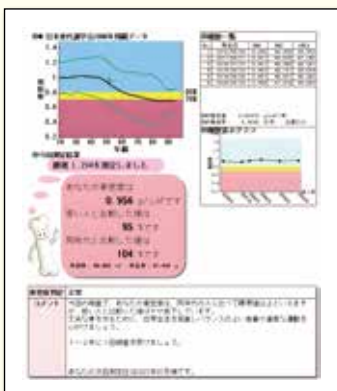
測定時は仰向けに寝た状態での検査となります。

検査中に体動がありますと検査結果の精度に影響がでますので、測定中はなるべく動かないようお願い致します。



検査イメージ

検査結果



測定結果ではあなたの骨密度と同年代、若年成人の値が比較されます。それぞれの値と比較して自分の骨密度が何%に当たるか示します。

若年成人の平均値（YAM: Young Adult Mean）との比較は骨粗鬆症の診断に用いられます。若年成人の平均値と比較して80%以上で正常、70～80%では骨量減少、70%未満は骨粗鬆症と診断されます。

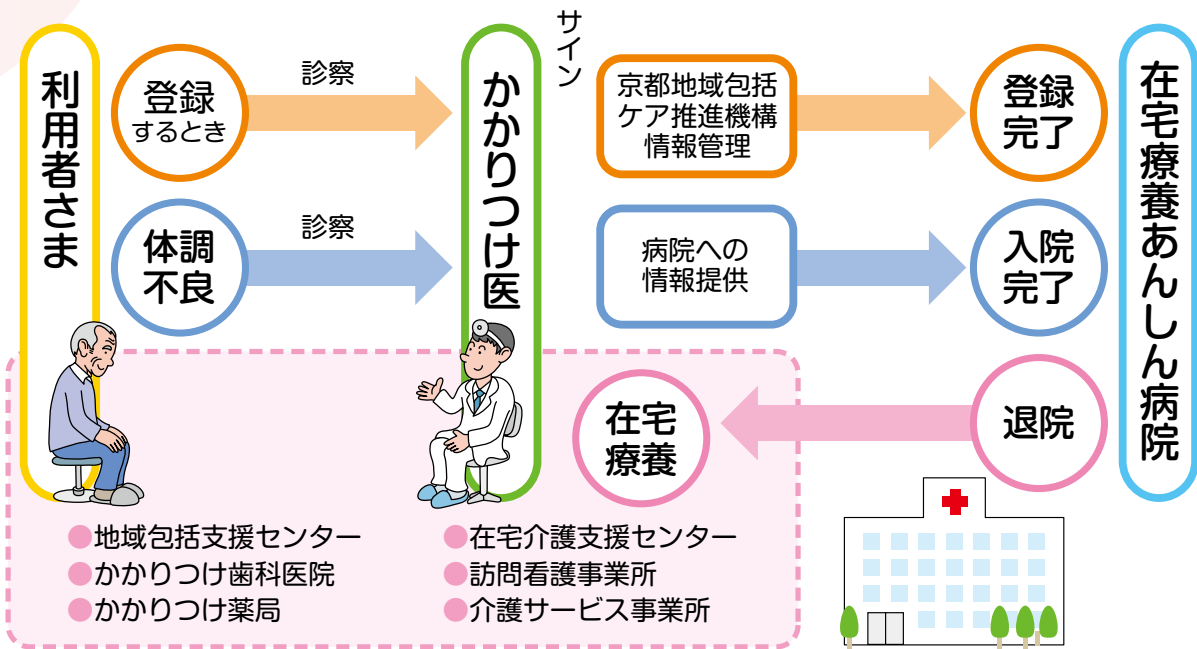
骨粗鬆症初期にはほとんど自覚症状がありません。そのため、定期的に骨密度検査を受けることで骨粗鬆症の早期発見につながります。また自分自身の骨の健康状態を知り、食事・運動など生活改善をすることで予防にもなります。

在宅療養あんしん病院の登録をおすすめします

在宅療養あんしん病院登録システムってなに？

在宅療養中の高齢者が体調を崩し、在宅での対応が困難になった時にかかりつけ医の診療を受け、必要に応じてスムーズに入院加療ができる京都独自のシステムです。

軽度の病状が対象となり、早期の加療により身体の働きの低下をできるだけ防ぐことを目的とします。登録することにより、短期間の入院にて在宅での生活を続けることを支援するシステムです。



対象者

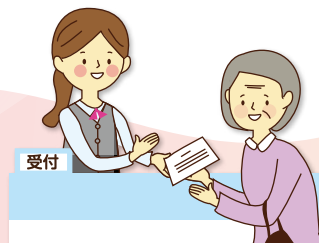
- 65歳以上の高齢者の方
- 在宅で療養中の方
- かかりつけ医に定期的に通院されている方
- 訪問診療を受けている方
- 施設入所中の方

在宅療養あんしん病院の案内・登録用紙は訪問診療またはかかりつけ医療機関(病院・診療所)にて入手できます。

もちろん 向日回生病院にもございますので、診察室もしくは受付にてお声掛けください。その他(訪問リハビリ等)ご利用の方は担当スタッフまでお問い合わせ下さい。

受付にて

記載方法・ご説明等いたしておりますので、お気軽にお声かけ下さい。



介護医療院

～2026年度のテーマは花～

高齢者の方にとってレクリエーション活動は、身体を動かす・考える・人と話すなどの機会を提供するととても大切な時間です。

役割を担うことで活力を高め達成感を得ることでやりがいを感じていただけます。

新年度はどのような形で進めていくのかレクリエーション係を中心に話し合い、計画を立てました。

「花」をテーマに作品作りを支援し、利用者様の手によって咲かせた花で季節を感じていただきたいと考えています。

早速、「桜」の花づくりに取り組んでいただいています。できた花を次々に枝に付けていくことで4月には満開にすることを目指しています。

利用者様が季節ごとに咲かせる花を楽しみにしてください。



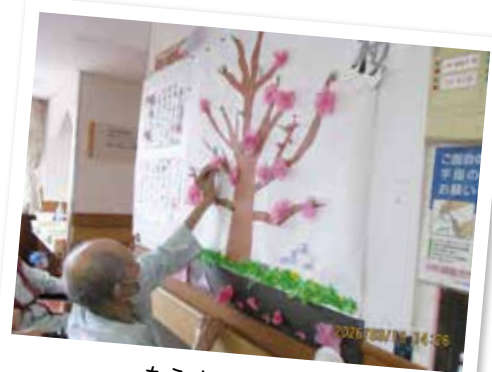
皆さんに春を楽しんで頂けるよう、準備をすすめています



やさしい指先に導かれ、桜がそっと咲き始めています



新芽が膨らんでいます



もうすぐ満開です

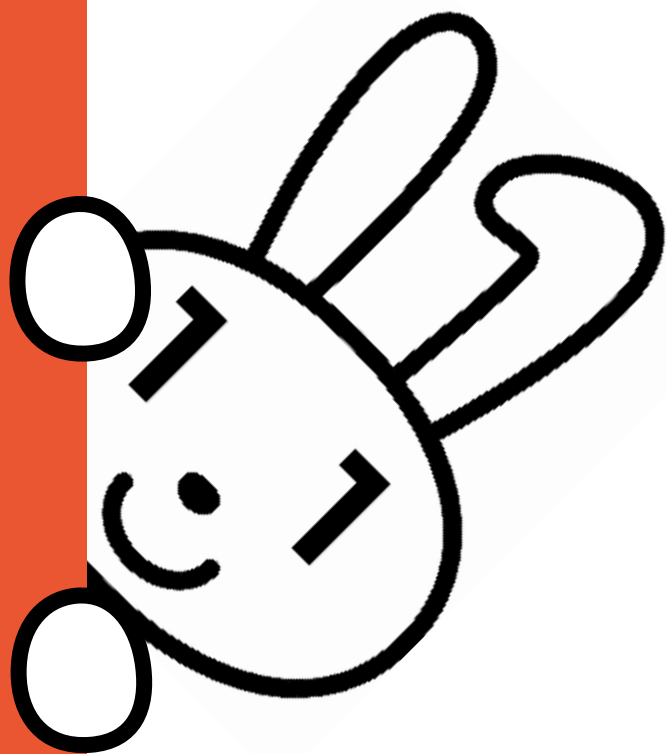
この度外国人技能実習生2期生が3年間の実習期間を終了しました。

利用者様はじめ、皆様のご厚情に感謝申し上げます。

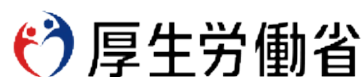
今後ともよろしくお願いたします。



従来の健康保険証の有効期限は終了しました



次回は、
マイナ保険証が
資格確認書を
お持ちください。



編集後記

3月は寒の戻りもあり、春が遠のいたように感じる日もありましたが、ふとした瞬間に感じる日差しにあたかかさや風の香りに少しずつ春が近づいていることを実感しています。まだ肌寒い日もありますが、春はもうすぐそこですね。

さて、2026年度がスタートしました。この春、向日回生病院では20名の新入職員を迎えました。キラキラとしたフレッシュな力が加わり、院内もより一層明るくなったように感じます。毎年この季節の新しい出会いを、私たちも大変うれしく思っています。次号では新入職員の紹介を予定しておりますので、ぜひ楽しみにお待ちください。

最近の私の習慣は、バドミントンではなく、週3回のリハビリです。というのも、先日30年ぶりにバドミンの試合に出場し、張り切りすぎた結果、見事に肉離れとなってしまいました。ウォーミ

ングアップも「これでもか!」というほど行ったつもりだったのですが、体は正直ですね。

しばらくは松葉杖での生活となり、思うように動けない日々でしたが、そのたびに周囲の方々が声をかけてくださり、たくさん助けていただきました。少し大げさかもしれませんが、「怪我也悪いことばかりではないな」と思えるほど、人のあたたかさに触れる機会となりました。とはいえ、やはり怪我はしないに越したことはありませんね。もう痛い思いはこりごりです。皆さまも、私の二の舞にならないようお気をつけください。

季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。みなさまもどうぞ無理なさらず、お体を大切にお過ごしください。



こうやまさなみ

令和8年4月1日付

外来担当医表

外科

受付	月	火	水	木	金	土
午前	菅野	出射 (外科・整形外科・骨粗鬆症) 井口	菅野	長岡 井上	出射 (外科・整形外科・骨粗鬆症)	長岡
午後 (専門外来)	—	—	—	13:30~15:30 岩井 (便通異常)	—	—
夜診	菅野	—	長岡	—	出射	—

内科

受付	月	火	水	木	金	土
午前	作田(初) 小黒(再)	松岡(初) 松原(再)	松原(初) 松岡(再)	小黒(初) 中根(再)	松岡(初) 作田(再)	中根 田中(神経内科) (第1週)
午前 (専門外来)	—	本城(もの忘れ) (第2,4週)	塩山(泌尿器)	—	野々村(泌尿器科) (第1,3週) 岸(もの忘れ) (第4週)	—
夜診	松原	—	作田	—	作田	—

患者様の権利と責務

権 利

1. 良質な医療を公平に受ける権利があります
患者様は、個人として常にその人格を尊重され、病院がなし得る最善・適切である良質な医療を公平に受ける権利があります。
2. 説明や情報を得る権利があります(インフォームド・コンセント)
患者様は、病気、治療、検査、見直しなどについて、十分な説明と情報提供を受ける権利があります。
3. 選択の自由と自己決定権があります
患者様は、十分な説明と情報提供を受けたうえで、治療方法などを自らの意思で選択し、決定する権利があります。また、他の医療機関の医師の意見(セカンドオピニオン)を希望される場合には、当院で受けた診療に関する情報を求める権利があります。
4. 個人情報およびプライバシーが保護される権利があります
5. 診療情報の開示を求める権利があります
患者様は、申請によりご自身の診療記録等の開示を求める権利があります。
6. 研究途上にある治療方法や薬剤の投与(治験)を行うことは、致しません

責 務

1. 自ら健康に関する情報を正確に医療者に伝える責務があります
良質な医療の提供を受けるために、自分の健康状態について、正確に提供する責務があります。また、病状の変化や治療中に生じた問題については、速やかにお申し出ください。治療上必要な指示や助言は、お守りください。
2. 病院の規則に従い他者への迷惑にならないように努める責務があります
全ての患者様が等しく適切な医療を受けられるようにするために、他の患者様や病院職員に支障を与えないよう配慮する責務があります。
3. 治療等に関して自分の意思を明らかにする責務があります
適切な治療方針を決めるために、自分の意思や意見を伝える責務があります。
4. 加入の医療保険等を提示し、受けた医療に対する医療費を支払う責務があります



向日回生病院、では、各階フロアに「ふれあい箱」を設置しております。皆様のご意見、ご要望等の声を少しでも反映させたく思いますので、お気付きのことがあれば投書ください。

- ・介護医療院
- ・向日回生病院デイケアセンター
- ・訪問リハビリテーション 向日かいせい
- ・訪問リハビリテーション向日かいせい(長岡出張所)