

きょうもあしたも、
みんな



まちと
くらしと
からだ
ひと

川崎病院 広報誌

vol.80

2025.4月号



HP



バックナンバー

ふ、ふ、ふな便利

かわさきさんからの
便利が届きました

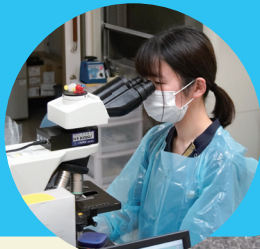
変わらない安心感

自宅から最寄りの駅へ向かい、電車に乗って神戸駅で降り、またバスに乗り川崎病院へ出勤する、この往復の繰り返しでもうすぐ5年が経とうとしています。毎朝姫路城に背中を押され、眠たい目をこすりながら電車に乗ると、窓からはキラキラと光る瀬戸内海が見えてきます。今日も頑張るぞ～。

仕事終わり、今日はなんだか調子がいいなというときはイヤホンをつけて音楽を聴きながら神戸駅まで歩いて帰ります。湊川公園を通ると元気にキャッチボールやドッジボールをする子どもたちが遊んでいます。東西の道路を走る車のライト、陽が沈みかけたオレンジの空。にぎわう新開地の通りを抜けて、「先輩に教えていただいた喫茶店のホットケーキがおいしかったなあ、また行こう」「おなかすいてきた、今日の夕飯は何だろう」そんなことを考えながら駅までゆっくり歩きます。電車は帰宅ラッシュで込みあっており、みんなそれぞれ今日も一日頑張ってきたんだと思います。お疲れさまです。

春の桜、夏の海、秋の夕暮れ、冬のライトアップ。時間の流れのなかにある変わらないものにいつも安堵しながら私は今日も通勤します。

臨床検査部
平松 伽那さん



腰痛、you too?

まちの人とつながるバス

江川 いつからバスの運転をされているんですか？

浦田 約1年になります。もともとみんなのバスの事業主体である株式会社神戸マツダの営業で、異動してきました。

江川 ということは、そのために第二種運転免許を取られたのですか！

浦田 そうなんです。

江川 運転手になられてどうですか？

浦田 「ありがとう」と言ってもらえるのがうれしいですね。みんなバスは、お客さんとの距離が近いんです。日常会話をすることもあるし、寝過ごさないように起こしたこともあります。



株式会社神戸マツダ
みんなのバスドライバー
浦田正道さん



「座る」のは腰に負担が大きい

江川 長時間の運転で体のトラブルは他にありませんか？

浦田 うーん、たまにですが、ふくらはぎがつることがあるくらいですね。

江川 腰痛の予防も兼ねて、休憩時間に足を伸ばすなど、軽くストレッチするのがおすすめです。

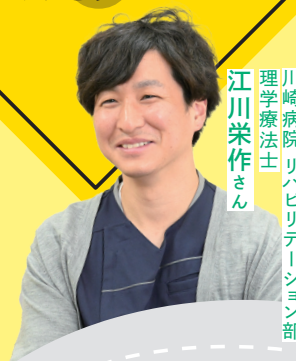
浦田 なるほど。やってみます！

江川 立つより座る方が腰には負担がかかるんです。だから、立つだけでも体にとっては休憩になります。これは運転される方だけでなく、デスクワークの方にも同じことが言えます。

「体のプロ」
理学療法士が
おすすめする

座り仕事で 気をつけたい 4つのポイント

- ❗ 深く座り、背筋を伸ばし、腰を立てる
- ❗ 前のめりにならないようにする
- ❗ 座面が柔らかすぎない椅子での作業は避ける
- ❗ 1時間に1回、立つかストレッチをする



川崎病院リハビリテーション部
理学療法士
江川栄作さん

神戸市兵庫区の

皆さんにはおなじみのコミュニティバス

「みんなのバス(みんなバス)」。

今回は、みんなバスの運転手・浦田さんと

川崎病院の理学療法士・江川さんによる

「腰痛を予防する座り方」対談です！

川崎病院ではたらく人々



清水 綾香 しみず あやか

医療情報管理室 診療情報管理士

医療情報管理室ってなにをするの？

「診療記録の監査・紙媒体の各種保管・管理」や「診療情報のデータ提出・分析」を行う部署です。診療録管理係とDPC管理係の担当者が業務を行っています。日々の入院患者さんのカルテを確認し、診療内容と病名・請求の整合性を監査しています。また、必要な医療データを作成し厚生労働省へ提出しています。医療従事者をサポートする、「緑の下の力持ち」として日々お仕事をしています。

＼Q1／

仕事でやりがいを感じる時は？

A 作成した医療データを活用することで、地域全体や国の医療の向上につながります。誇りを持って勤められる仕事です。

＼Q2／

将来の目標はありますか？

A 子育てと仕事の両立！

＼Q3／

仕事をしていて印象に残っているエピソードを教えてください

A DPCの周知を目的に、「DPCコンパス通信」の第1号を発行しました。「コンパス通信のファンになりました。」と感想をいただき、とても励みになりました！

＼Q4／

今年中にやりたいこと、目標はありますか？

A もうすぐ子どもが生まれるので、家族3人で旅行。

＼Q5／

自分の好きなところは？

A 何事も前向きに取り組むところ。

＼Q6／

自分の直したいところは？

A おいしいものを食べすぎてしまうところ……。

＼Q7／

最近、笑ったことは？

A 仕事で真面目な話をしているときに、お腹の中の娘が暴れていたこと。

＼Q8／

デスクワーク中、体のメンテナンスはしていますか？

A むくみ対策のために、デスク下でこっそりつま先を動かしています。

＼Q9／

職場の自分のデスクで、お気に入りのものはありますか？

A 先輩にいただいたポムポムプリンのマスコットがお気に入りで、癒されています。

＼Q10／

おすすめのお散歩ルートなどありますか？

A 須磨寺。特に桜が咲く季節に歩くのがおすすめです。

＼Q11／

無人島にひとつだけ持っていくとしたら？

A 最近ハマっている牡蠣だし醤油！

気をつけたい運転のコツ

江川 バスは1日どれくらい運転されるんですか？

浦田 ルート1周が1時間ほどで、多いと1日に8周しますね。

江川 それは大変ですね。腰痛はありませんか？

浦田 大丈夫です。

江川 そうなんです。大型トラックの運転手さんには腰痛の方が多く聞きます。浦田さんは姿勢が良いですね。運転時に気をつけていることはありますか？

浦田 シート位置は他のドライバーよりも前にしていますね。ハンドルやアクセルに対して距離が少し近いぐらいが私にはちょうどいいですよ。

江川 シートを少し前にすることで、腰が立ち、骨盤への負担が軽減されます。これは椅子に座るときに、大切な点ですね。自然にそれをされているんですね！

浦田 意識はしていなかったんですが、そうなんです。

江川 はい、椅子に座るときも、疲れているときって、浅く座って、背もたれに体を任せるひとが多いのですが、実はとても腰に負担がかかっているんです。

イベント紹介

5月17日(土)11:00～17:00 **無料**

第52回神戸まつり 「はっぴいひろば」

ぬりえワークショップ・制服着用体験
フォトスポット

場所：湊川公園

5月23日(金)14:30～15:30 **無料**

学び生かす、医療のこと
かわさき健康講座

要予約

「血糖高め」は万病のもと!? ～糖尿病の専門医が伝える 血糖のおはなし～

講師：糖尿病内分泌内科
医師 村井 潤

場所：神戸市立婦人会館4F「つばき」

6月27日(金)14:00～15:00 **無料**

学び楽しむ、医療のこと
かわさき健康講座

健口で健幸!? 歯科衛生士が伝える 口腔ケアの極意

講師：歯科衛生士 二木かおり
場所：菊水地域福祉センター

NEWS

川崎病院で救急車を買う!
「みんなの救急車プロジェクト」
5月末まで実施中!

2025年度は44名の新入職員が
入職しました!

画材等の廃材寄付募集は
今年も継続しています。
広報室までご連絡ください♪

かわさきさんの ふ、ふ、ふな日常

川崎病院の職員がリレー形式で
お送りする、1コマの日常。



子供の習い事を撮影することが
生きがいです。(レスリング・ダンス)

このマチこのヒト

まちの課題解決に挑戦中!

株式会社 神戸マツダ



左 Communityカンパニー長・中込繁利さん
右 Communityカンパニー・塩見則弘さん

お店について

神戸本店
兵庫県神戸市
兵庫区東柳原町3-10

電話：078-671-1001
定休日：第1火曜、水曜
営業時間：10:00～18:15



みんなのバスHP

マツダさんといえば、車のメーカーさんというイメージ。しかし、神戸マツダさんは、車を売るだけではなく、さまざまな活動をしているそう。

なかでも「Communityカンパニー」では、兵庫区での「みんなのバス」、垂水区での認可保育園・イベントスクエアの運営など、「車を売る」以外のプロジェクトに取り組んでいます。

「神戸に貢献をしたい!」という思いから始まったのが「みんなのバス」事業。兵庫区役所から地域のニーズを聞き取り、区内の南北の市民移動をスムーズにできたらと課題を設定。3年の実証実験を経て、2023年に認可を取って本格運行を実現しました。運行委託から正社員ドライバー育成まで会社をあげて全出資している大きな取り組みです。

利用者もどんどん増えているとのこと。ぜひ、乗って応援してください!



みんなのバスバス停

編集後記

新年度がスタートしました!
2024年度は、広報誌が「ふ、ふ、ふ」へとリニューアルし、兵庫区役所や兵庫図書館、新開地アートひろばなど、たくさんの人が集まる場所で手に取っていただけるようになりました。さらに「かわさき健康講座」はリピーターさんが増え、兵庫区以外から参加してくださる方もずいぶん増えました。これはひとえに、地域福祉センターやあんしんす

こやかセンターの皆さんが、「地域の方がどうしたら健康で生きがいをもって暮らせるか」を一緒に考えて、企画や広報に協力してくださったからです。私たちが今取り組んでいる「みんなの救急車プロジェクト」もまた、たくさんの方のご協力により達成目前のところまで盛り上がっています。皆さんに「みんなのバス」ならぬ「みんなの救急車」をお披露目できる日が今から待ち遠しいです。



みんなの救急車プロジェクト専用サイト