

社会医療法人清風会 会報



社会医療法人清風会は2015年に中小企業が持つ特徴的な価値を評価し認定される「企業価値認定」を受けました。

令和2年目！今年もよろしくお願いたします！



清風会では施設入り口に消毒とマスクを用意し、インフルエンザの感染防止に努めています！



インフルエンザが猛威を振るう季節。手洗い・うがいを徹底して、年始めを元気に過ごしましょう！



「令和」という元号に込められた願いを今一度考え、自分たちの希望の花を咲かせることができるような一年にしていきたいですね。

みなさま明けましておめでとうございます。新元号「令和」で迎える初めてのお正月です。「令和」とは「人々が美しく心寄せ合う中で文化は花開く（生まれ育つ）」という意味です。安倍首相は会見で、『令和』に込められた願いについて「平成の時代のヒット曲に『世界に1つだけの花』という歌があったが、次の時代を担う若者たちが明日への希望とともにそれぞれの花を大きく咲かせることができる、希望に満ち溢れた日本を作り上げていきたい。『厳しい寒さの後に見事に咲き誇る梅の花のように、一人ひとりの日本人が明日への希望とともにそれぞれの花を大きく咲かせることができる日本でありたい。』と語っています。

今月のメッセージ



年始めの縁起の良いことわざの一つに、「笑う門（かど）には福来たる」があります。

「いつも笑いが絶えない家庭には、幸運が訪れる」という意味のことわざで、その由来はお正月遊びの「福笑い」だと言われています。「福笑い」は目隠しをした状態で顔の輪郭や目、鼻口などバラバラのパーツを並べ替え、顔を完成させる遊びです。お正月に家族で「福笑い」で遊び、面白い顔ができることでみんなが笑顔になり、幸せにすごることができるところから「笑う門には福来たる」ということわざが生まれたのです。現在では医学的にも、「笑う」ことでストレスの解消や免疫力向上になるなど健康にも良いことが証明されています。

笑う門には幸運も健康も来たる！ということ、寒い毎日もここに笑顔で元気に過ごしましょう。



学校形式の**在宅超強化型老健**
ココロとカラダの
リハビリテーションをご提供

介護老人保健施設

おとなの学校 岡山校

岡山県津山市日本原 352 (日本原病院隣接)
TEL.0868-36-3390



総勢 **236名**の
多職種のスタッフが
あなたの笑顔を
サポートします!



地域包括ケアを行う
在宅療養支援病院として
利用者さまの在宅復帰を支援

社会医療法人
清風会 **日本原病院**

- 在宅療養支援病院
- 地域包括ケア病棟 60床

岡山県津山市日本原 352 番地
TEL.0868-36-3311

あなたとともに73年



社会医療法人
清風会

since 1946

Vision

わたしたちのゆめ

住み慣れたまち。ここで、一緒に、自分らしく。

Mission

わたしたちの使命

あなたの視点に立った医療と介護で、明るくいいきとした人生を支えます。
～昨日より今日を、今日より明日を、ともに。～

Value

わたしたちが大切にしたい価値観

何よりもまず患者さん、利用者さんの自律と尊厳を考え行動します。
スタッフ自身の成長とやりがい、そして組織の成長を大切にします。
地域の医療と介護に貢献するため、常に挑戦し続けます。

「通い」「訪問」「宿泊」で **365日 24時間**
地域の利用者様をサポート



小規模多機能型居宅介護事業所

あかるい! 農村

岡山県津山市日本原 353-1
(日本原病院東隣)
TEL.0868-36-3566



看護師による
ご自宅までの訪問支援

訪問看護ステーション

あゆみ

岡山県津山市日本原 352 (日本原病院隣接)
TEL.0868-36-6366



おひとりおひとりに合わせた
ケアプランをご提案

ケアプランセンター

ほっとスマイル

岡山県津山市日本原 369
(日本原病院隣接)
TEL.0868-36-3382

ソーシャルワーカーによる、**医療・介護・福祉**の
総合相談窓口

継続ケア支援室

ほっとスマイル

岡山県津山市日本原 352
(日本原病院内)
TEL.0868-36-8023



おひとりおひとりにあった
リハビリプログラムをご提供

短時間通所リハビリ

30分道場 日本原

岡山県津山市日本原 352 (日本原病院内) TEL.0868-36-8687

かかりつけの**家庭医**として
地域の皆様をサポート

在宅療養支援診療所 (機能強化型)

奈義 ファミリークリニック
岡山県勝田郡奈義町豊沢 292-1
TEL.0868-36-3012

在宅療養支援診療所 (機能強化型)

湯郷 ファミリークリニック
岡山県美作市湯郷 815-6
TEL.0868-72-0531

在宅療養支援診療所 (機能強化型)

津山 ファミリークリニック
岡山県津山市高野本郷 1279-18
TEL.0868-26-2221

5つのクリニックでは
**365日 24時間サポートの
訪問診療を行っています!**



栗井診療所
岡山県美作市小野 2565-1

英田診療所
岡山県美作市中川 1675-6

梶並診療所
岡山県美作市梶並 501-1



11月27日、WORIネン松本さんを講師に招き「オシメ勉強会」を行いました。
みなさんも店頭で並ぶオシメコーナーをご覧になるとお分かりのように、たくさん種類のオシメ、パッド類があります。どのサイズ、容量を選ぶのが良いかについて教えていただきました。的確なサイズのオシメを正しく装着することで、漏れを防止し、コストを抑えることもできます。

オシメ勉強会



社会医療法人清風会では、利用者様、ご家族様により良い医療・介護を提供するためにいろいろな勉強会・研修会を行っています。今回は、最近行った勉強会・研修会についてご紹介します！



嘔吐物処理の仕方について、院内研修を行いました。
嘔吐物が発生した場合、二次感染を予防するために正しい方法で処理することが大切です。院内でも二次感染予防に様々な場面で清潔に気を付けています。
この時期、ご家族の中で調子を崩される方もおられるかもしれません。
もしも嘔吐があった場合には、正しく処理し、家族への感染の広がりを防止しましょう。

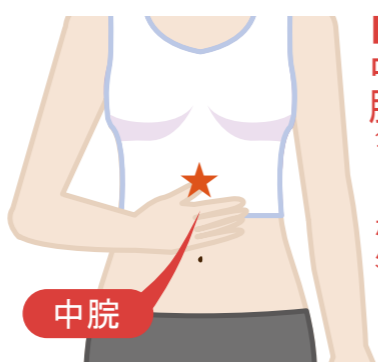
嘔吐物処理についての研修



胃腸のツボは温めることで効果があつたお風呂に入った時に湯船の中でツボ押しをすると実感しやすいでしょう。



消化不良による胃のムカムカ、食欲不振による胃のムカムカに効果があります。
5秒間かけてゆっくりツボを押し、次に5秒間かけてゆっくり力を抜いていきます。10回ほど繰り返し行いましょう。最初は痛みを感じるかもしれませんが、徐々に気持ちいい刺激と感ぜるようになっていきます。



中脘 (ちゅうかん)
おへそとみぞおちの真ん中に位置する場所にあります。



お正月食べ過ぎた…
ツボ押しで胃もたれリセット



流行のピークを迎える

感染性胃腸炎（ノロウイルス）

を予防しましょう！



乳幼児
小児



高齢者



免疫力が低下している人



冬場11月から2月に患者が増え、1月にピークを迎えるのが、感染性胃腸炎（ノロウイルス）。ただの風邪だと思いきや油断していると、吐き気や食中毒を引き起こすこともある大変な病気です。症状や感染予防などをご紹介します。

感染性胃腸炎とは？

感染性胃腸炎は「ノロウイルス」という名前でも知られています。ノロウイルスは日本における食中毒の原因ウイルスのNo.1。そのノロウイルスを原因とするのが「感染性胃腸炎」です。ノロウイルスが口から入ると、1〜2日の潜伏期間を経て発症します。
症状は「吐き気」「嘔吐」「下痢」が基本ですが、中には「頭痛」「悪寒」「筋肉痛」「発熱」「咽頭痛」を伴うこともあります。

乳児から高齢者まで広く感染するものの、一般的には症状は軽く済みます。しかし、基礎体力のない乳幼児や小児、慢性疾患を持っている人、高齢者など、免疫力が低下している人では、重症化し、下痢や嘔吐に伴う脱水症状や肺炎といった合併症に陥りやすく、時には生死にかかわることもありますので、十分な注意が必要です。

ノロウイルスの感染経路

感染原因はノロウイルスのついた食品を口にする以外に、ヒトからヒト、また、嘔吐物から空中を浮遊しているノロウイルスを吸い込んで感染することも報告されています。症状が治まった後も便の中には1週間から1カ月程度ノロウイルスが排泄されるといわれています。それを知らずにいると、自分自身が周囲の人々の感染源になってしまふこととなります。

症状が収まった後も自分だけでなく家族や同僚なども流水とせっけんによる手洗いを徹底する必要があります。さらに、ノロウイルスは汚水処理場で死ぬことなく、河川から海へ運ばれ、二枚貝に取り込まれて蓄積されます。その二枚貝は十分に熱を通さず食すと、食中毒を引き起こします。十分に注意しましょう。



ノロウイルスの治療と感染予防対策

治療は特效薬がないので、対症療法のみというのが現状です。下痢止めはウイルスを体内にとどめることになるので服用してはいけません。

嘔吐に対しては吐き気止め、嘔吐・下痢による脱水状態には経口輸液薬、経静脈輸液が中心に用いられています。

感染する前に、ノロウイルスのシーズンには、家庭でしっかり対策を行いましょう。

1 二枚貝は生では食べない

85度以上で最低1分は加熱する

2 手洗いの励行

帰宅時や食前には流水・せっけんによる手洗いを励行

3 調理用品などの消毒

まな板、包丁、食器、ふきんなどは85度以上の熱湯で1分間加熱消毒

4 嘔吐物のついた衣類、品物、床などの消毒

アルコール消毒は効果がないので、次亜塩素酸ナトリウムまたは家庭用の塩素系漂白剤で消毒する

栄養だより

第57回 テーマ かつお節

寒さも本格的になってきた今日この頃、皆様はいかがお過ごしでしょうか？
今回の栄養だよりのテーマは「かつお節」です。
和食やお正月料理、お雑煮などには欠かせない「かつお節」。
その他にもみそ汁や茶碗蒸しなど、様々な料理で活躍する「かつお節」
について調べてみました。どうぞご覧下さい。



かつお節の種類

平削り(花かつお)

薄く、大きめに削られた物。
お吸い物や煮物のダシ、
お料理のトッピングに！



細削り

昔ながらのカンテで
削った様に削られた物。
ダシにも、トッピングにも使えます。



破片(かつおパック)

食べやすいよう、細かく削られた物。
お料理に和えたり、お漬け物や
お好み焼き、冷奴のトッピング
として、美味しく頂けます。



粉末

粉末状に削られた物。
みそ汁のダシやお好み焼き
など、用途を選ばず、
何にでも利用できます。



かつおだしの成分

うまみ

かつおだしのうまみ成分は
「イノシン酸」です。
昆布だしの「グルタミン酸」と
合わせると、味に深みが増します。
お醤油にも「グルタミン酸」が
含まれているので、かつおだしに
少し加えるだけでも非常に
味がい深くなります！
(例) お吸い物



栄養価

かつおだしには「たんぱく質」が豊富に
含まれています。また、「ビタミンB群」も豊富で、
美肌効果、動脈硬化の予防、疲労回復の
作用があります。
ビタミンB群に含まれる「ナイアシン」には血流を
良くする作用があり、脳内の血流や脳神経の
働きが良くなるため、認知症を防ぐ効果か
あると言われています。

工場見学 刃(株)カネカの花かつお



津山市でかつお節を作っている「カネカ」さんへ工場見学に
行きました。工場に入ると、かつおの良い香りがしました！
「カネカ」さんでは「かつお節」の他にも「さば節」「いわし節」、
「いりほし」などさまざまな削り節を作られています。



カネカ坊や
(カネカのキャラクターです)



かつお節の厚さは
0.1mm以下
だそうですよ！

厚さが薄ければ
薄いほど美味しいと
言われているニャー！



美味しいかつおだしの取り方

かつお節は、水に対して3~4%が美味しいと言われています。

① 水1000ccを
鍋に沸騰させる。

(例) 水1000cc、かつお節30~40g
(味噌汁約4~5杯分)

② かつお節30~40gを入れる。

③ 約1分~1分30秒
サッと煮出し、火を止める。

④ こしたら完成！

かつお節を煮出しすぎるとうまみ成分が
逃げてしまうので、注意してね！



豆乳味噌汁

【1人分 約100キロカロリー 塩分1.2g】



- ① さつまいもは皮つきのまま、厚さ約1.5cmの半月切りにする。
- ② 里芋は皮をむき、厚さ約1.5cmの半月切りにする。
- ③ 玉葱、人参、油揚げは約5mm幅の短冊切りにする。
- ④ 鍋にかつおだし、①、②、③を入れて火にかけ、中火でやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ ④に豆乳、おろし生姜、ほんだしを加え、味噌を溶かし入れる。
- ⑥ 汁椀に注ぎ、葱を添えたら完成！

◆◆ 材料(4~5人分) ◆◆

- | | |
|----------------------|---------------------|
| ◆ さつまいも 100g (中1/2本) | ◆ 豆乳 200ml(1本) |
| ◆ 里芋 100g (中2個) | ◆ 葱 15g |
| ◆ 玉葱 100g (中1/2個) | ◆ 味噌 35g(大さじ2) |
| ◆ 人参 50g | ◆ おろし生姜 10g(小さじ2) |
| ◆ 油揚げ 15g(1/4枚) | ◆ かつおだし 600ml(カップ3) |
| | ◆ ほんだし 2g(小さじ1弱) |

さつまいも、里芋に含まれる
「カリウム」は余分な塩分を
体から排出してくれ、血圧を
下げる効果があります。

2020年7月 栄養課

津山市高齢者虐待防止研修会に参加しました!

今回は、介護施設の職員による虐待というテーマでした。介護者による虐待は介護疲れなどもあり、虐待をする側へのサポートも必要とされますが、施設の職員による虐待は絶対にあってはならないものです。

「忙しい時に何度も同じことを言われるのでコールには出てお訪室しなかった」「介護抵抗で暴れるので数人で押さえた」など、虐待と断言することは難しくても、これらで虐待になるのでは?と感ずること、対象者の今までの生活環境や人生、今置かれている現状などを共有し、その方とどうかかわっていくか、話し合いができる職場環境を作ることが大切だと学びました。



紅葉狩りに行ってきました!

11月も後半になり、日に日に寒さが増して、那岐山が赤や黄色に色づき始めました。

そんな中、お弁当を持って奥津溪谷まで紅葉狩りに行ってきました。

奥津の方も葉っぱが綺麗に色づいていて、その木々の中を皆さん笑顔で元氣よく歩かれました。

そして、待ちに待ったお弁当の時間。天気が良ければ外で紅葉を間近に見ながら食べたかったです。今回はあいにくのお天気…。肌寒かったこともあり、建物の中で食べることになりました。それでも、窓から見える紅葉を楽しみながらお弁当を食べました。今回も、終始笑い声の絶えない紅葉狩りになりました。

奈義ファミリークリニック

防災訓練を行いました



奈義町では、最大震度6強の地震、広島風土砂崩れの災害が想定されています。東日本大震災の映像(奈義町の想定と同じ震度の場所がたくさんありました)で災害の怖さを肌身に感じて、患者さん、スタッフの皆が安全に避難できるように訓練しました。

また、災害では自分だけでなく、家族の身に何かあっても身につまされるような想いを感じると考えて、家族をどう守るといった視点でもみんなで考えました。

当クリニックは第2救護所に指定されていますが、具体的に何をしなければならぬか、まだまだ見えていなかったところも、たくさん見えた訓練でした。

いつ起こるか分からない災害だからこそ、普段から考え続けることが大切です。患者さんや地域の皆さんのお役に立てるように、これからも考えていきたいと思えます。

湯郷ファミリークリニック

お薬講座をしていただきました



11月19日、マスカット薬局湯郷店の薬剤師藤本さんをお招きし、お薬講座を開いて頂きました。

- 【内容】**
- 薬剤の先発品、後発品の効果や薬価について
 - 約10種類のドライシロップの味の違いについて(味見付き)
 - イナビルやリレンザの服用疑似体験



保湿剤の効果、塗り心地や持続性、インフルエンザ薬の種類、効果や価格の違いなどについて分かりやすく説明して頂きました。

いちご味やラムネ味等のドライシロップの味見をしたり、和気あいあいとした雰囲気で行われました。

今回学んだことを今後に生かしていけたら良いですね!

津山ファミリークリニック

KYTの勉強会をしました



クリニック全体でKYT(危険予知訓練)の勉強会をしました。

津山ファミリークリニックでは、小児外来ならではの予防接種の多さ・確認業務の煩雑さがあり、在宅診療においても様々な環境下での医療行為など、リスクにつながりやすい場面がどうしても多くなります。

医師・看護師・事務のすべての職種が危険予知について学び直すことで、より安全で安心な医療を提供できるようにしたいと思います。

KYT 危険予知訓練 とは?

(きけんよちくんれん)

事故や災害を未然に防ぐことを目的に、作業に潜む危険を予想し、指摘しあう訓練のこと。

ミーティングや職場内研修を通じ、危険性の情報を共有することで、予測できる災害の発生を未然に防止することを目的としている。



成年後見制度について

現在、成年後見制度が注目されています。先日成年後見のセミナーに参加してきましたのでご紹介いたします。



成年後見制度とは?

認知症などによって物事を判断する能力が十分ではない方の権利を守るため、援助者(成年後見人)を選び法律的に支援する制度です。

● 注目されているポイント

- ① 制度の対象となる方(認知症の方)の増加
- ② 制度を利用する場面の増加
- ③ 高齢者のみ世帯、単身世帯の増加、8050問題など

● 社会的状況の変化

契約制度、契約社会、施設や入院から在宅支援へ、権利擁護、意思決定支援の重要性

● どんな時に使う制度なの?

預貯金などの管理・解約、身上監護、介護保険契約、不動産の処分などを行う際

● 誰が手続き(申請)できるの?

一般的な場合は、本人、配偶者、四親等内の親族、市町村長。※本人・家族が難しい場合に、市町村が対応する

● ※手続きに必要なもの

- 成年後見用の診断書(かかりつけ医) ● 本人情報シート
- 状況確認の書類 ● 戸籍や住民票など ● 申し立て必要経費

● 後見人が必要かもと思った時には

高齢者の場合は、担当のケアマネージャー、地域包括支援センター、市町村の高齢者福祉課へ相談してみてください。

12月発刊分：12月に利用者様にお配りしたものを紹介します。

クラブ活動の様子



日替わりでクラブ活動していますが、この日は選択式クラブ活動です。参加するクラブをご自身で選んでいただきます。

各職員が様々な活動を考えて、利用者様と一緒にクラブ活動を楽しみました。



写真のクラブは、かるた、輪投げ、トランプです。良い表情でクラブ活動をしています。他にもセラピードッグとのふれあい等、利用者様と職員との関わりを増やす良い活動となりました。

おとなの学校新聞

職員紹介

11月から勤めさせて頂く事になりました。定森と申します。皆さんの名前を早く覚えて頑張っていきたいと思えます。未熟ではありますが、よろしくお願いします。



デイケア 介護職員
定森 浩美 さん

令和1年12月号
Vol. 99



津山市日本原352
0868-36-3390

発行責任者 発行担当
森 夕子 リハビリ



12月の予定

- 2日 卒業式
- 11日 クッキング
- 17日 成果発表会
- 25日 クリスマス会
- ボランティア
- 5日 昔語り
- 12日 オカリナ
- 14日 アロマ



いよいよ年末が近づいてきました！今年はどうな一年になりましたか？来年も皆様が健康で良い一年を過ごされますことを、お祈り申し上げます。

リハビリテーション科

意外と危険な「お風呂」！安全に入浴するために…



入浴補助道具のご紹介

入浴する際に、浴室や浴槽への出入りなどで不安な気持ちになる方は多くいらっしゃると思います。特にお風呂場は滑りやすかったり、お湯の中は水の抵抗で動きにくかったりしますので、日常生活の中でも気をつけなければいけない場所のひとつです。

日本原病院のリハビリテーション科では、利用者の方の自宅の環境を想定し、浴槽をまたいで湯船に入る時の動作や、浴槽からの立ち上がり動作などを練習しています。

今回は、実際にお家の浴室や浴槽で使用できる手すりなどの入浴補助用具を紹介します。入浴補助用具を利用することで、不安な気持ちを少しでも解消し、安心して入浴することができますので、お役立ていただければと思います。

滑り止めマット

シャワーチェア

滑り止めマットはその名の通り、床面を滑りにくくして、歩行や浴槽への出入りなどを安定して行えるようにします。シャワーチェアは身体を洗う際に座位を安定させるために使用します。安定した姿勢を保持できるよう高さを調節することができます。

浴槽台

浴槽が深い場合や、膝や股関節が曲がりやすかったり、痛みのある方などが浴槽内に置いて使用します。浴槽台の脚に吸盤がついていて、動かないように固定できるタイプがおすすです。

手すり (縦型)

更衣場や浴室内の壁面に固定して使います。立ち上がりや大きな段差があるときは縦型の手すり、移動の補助や姿勢を安定させるときには横型の手すりを設置します。使用の状況や場所に応じて使い分けが必要です。

入浴補助用具の購入・レンタルについては実費の他に、介護保険の適用にもなりますので、ご検討の際には職員にご相談ください！

入浴補助用具を活用して安全にお風呂に入ってリラックスしましょう♪



自宅でもできる

one-point training Vol.70

ワンポイント トレーニング

【椅子やベッドなどに座ったままの状態で行える、太もも裏・ふくらはぎのストレッチ】



- 椅子に座り脚を伸ばし、膝の上に手を置きます。少し前かがみの姿勢を取り、膝を矢印の方向へ押しします。
- 5秒～10秒を目安に、3回～5回程度行ってみてください。



つま先が天井を向くようにして行くと、ふくらはぎのストレッチにもなります。

ポイント
膝を強く押さえ過ぎたり、体を前に倒し過ぎたりすると、腰や膝に痛みが生じることがあるため、無理のない範囲で行っててください。

効果

太ももの裏の筋肉（ハムストリングス）は、腰や膝との関係性が強く、ご高齢者に多い腰痛や膝痛の予防効果が期待できます。

あけまして

おめでとうございます

2020

初春のお慶びを申し上げます。
昨年中、当法人に賜りました数々のご厚情とご支援ご理解に對しまして、スタッフ一同心より御礼申し上げます。

私たち社会医療法人清風会は、昭和23年開設の森醫院を前身に、昭和32年に医療法人清風会日本原病院となりました。サテライトクリニックである、湯郷ファミリークリニックや津山ファミリークリニック、奈義ファミリークリニック、介護老人保健施設おとなの学校岡山校、コロバン道場をはじめとした関連施設など、総勢約250名のスタッフとともに支援を展開してまいりました。

私の頭の中には、常に地域で暮らす皆様の姿があります。その方々が笑顔で暮らす姿をイメージしながら、自分らしくいきいきと（自律して）暮らして頂くには、どのような支援を行うべきかを常に考えています。

少しでも喜んでいただけるよう、少しでも元気になっていただけるように、小さな歩みではありますが、今後も実践してまいります。

「住み慣れたまち。ここで、一緒に、自分らしく」

これが創業以来、約70年にわたって私達が守ってきた原点であり、今後の私たちの目指す姿です。

本年も、ご指導ご鞭撻のほど、どうぞよろしくお願いいたします。今年が皆様に取りまして、より一層素晴らしい年になりますように！

社会医療法人清風会 理事長 森 崇文

事務局より

いよいよ年が明け、新しい1年の始まりです。*

令和2年1月1日入職

芦田 幸彦
(あしだ ゆきひこ)
コロバン道場日本原



今年の冬は例年より暖かいと予想されていましたが、実際に過ごしているとやはり寒く、朝布団から出るのがつらい毎日です。特に、カレンダー通りで年末年始9連休を過ごされた方は年明けの学校や会社に出かけるのが億劫に感じている方も多いのではないのでしょうか？

「一年の計は元旦にあり」と言います。元旦は過ぎましたが、年始めのこの一月に一年の計画を立て、実りのある年になるよう過ごしていきたいですね！

スマイル・フォー・ユー
SMILE 4 U

2020年1月号 (Vol.58)

発行者：社会医療法人 清風会 森 崇文
企画・編集：法人事務局
発行元：〒708-1204 岡山県津山市日本原352
TEL/0868-36-3311 FAX/0868-36-6195

清風会会報「SMILE 4 U」に対するご意見・ご感想
・掲載してほしい話題など何かございましたら、
お気軽に法人事務局までご連絡ください。
(内線140) ☒ info@smc-seifukai.or.jp