

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。

春までもう少し！油断せず暖かくお過ごし下さい！



1月6日(月)日本原病院で
令和2年の新年互礼会を
行いました！



今年も職員一同、地域の皆様に
安心な医療・介護を提供できるよう
努めてまいります！

今月の メッセージ

社会医療法人清風会では
1月6日(月)の朝、日本原
病院と各事業所の職員が参加し、
新年互礼会を行いました。

森理事長より「昨年までに行
ってきた改善などが法人全体
に定着するよう、地固めの一年
にする」という抱負が発表され
ました。

また、副院長、医師、主任等
職員の代表からも、いろいろな
目標が発表され、「コミュニケーション」
「職員同士のつながり」
「利用者様とのつながり」
を大事にしていきたいという
意見が多数上がりました。

この目標を踏まえ、清風会の
施設をご利用いただく方々に、
「来て良かった」「またこの施設
を利用したい」と思ってもらえる
よう、職員同士の連携を密にし
より利用者さんに喜んでいただ
ける医療・介護の提供を
目指してまいりますので、
よろしくお願いたします。



寒い冬の 運動不足を 解消！

2月に入り、寒い日が続いて
います。寒さや天気を考慮し、
不要不急の外出は控える方の
多いこの時期、冬の間ずっと
続いている「運動不足」で、
身体がだるく感じている方も
多いのではないのでしょうか？
少し身体を動かしたいなと
思っても、寒さの厳しい時は
外での体操やウォーキングは
なかなか難しいかと思えます。
そんな時には、お部屋の中
で行える「ラジオ体操」が
おすすめです。



寒い時は筋肉や血管が収縮し、
突然激しい運動をすると怪我を
しやすいので、無理のない範囲
でゆっくり行いましょう。
ラジオ体操は小さな子ども
から高齢の方でもできる
簡単な体操で、椅子に座って
行うこともできます。大きな
声で掛け声をかければ自然に
呼吸量も増え、最初から最後
までしっかりと行えば、3分でも
身体がぽかぽか温まります。
運動が苦手な方でも、簡単に
行える「ラジオ体操」。寒い
時期だけでなく、日々の習慣に
していけると良いですね。

おとなの学校岡山校では、
全国的にも珍しい
ドッグセラピーを
行っていきます



ドッグセラピーは
動物好きな利用者様に
大人気!

犬が持つ人への忠誠心と深い愛情によって
高齢者や認知症患者、障がいを持つ方、
病氣、精神的に傷を負った患者さんの体や
心をケアすること。寄り添うことで体と心
を癒す働きが期待できます。

🐾ドッグセラピーとは？

ドッグセラピーの効果を得るためには、高齢者や障害を持った方、病氣を患う人たちそれぞれ合うリハビリやケアが必要となります。症状によって得る効果が異なりますが、次のような効果が期待できると言われています。

- 🐾笑顔になる
- 🐾記憶力の改善
- 🐾認知症の改善
- 🐾睡眠障害の改善
- 🐾言葉を発する
- 🐾反応ができるようになる
- 🐾手足が動くようになる
- 🐾ベッドから起き上がれるようになる
- 🐾自力で歩行できるようになる
- 🐾ひとりでトイレへ行けるようになる
- 🐾焦燥感がなくなる



さらにセラピードッグが効果を上げるには単なるふれあいにとどまらず、患者さん自身が犬に触れたり話しかけたり、一緒に歩くなどといった働きかけが大切です。そうすることによってより気持ちが前向きになり、積極的な行動ができるようになります。

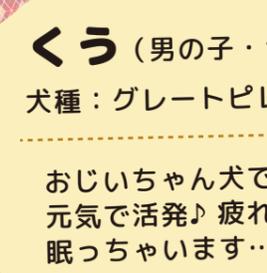
時には治療やリハビリが嫌になってしまったり、気持ちが沈むこともあるでしょう。そんなときに人では埋めてあげることのできない何かをセラピードッグがケアしたり、サポートすることで生活の改善や質を上げてさらなる向上心を促すことも、ドッグセラピーの重要な役割です。



おとなの学校岡山校の
セラピードッグのご紹介



ポロ (男の子・11歳)
犬種：ミニチュア・ダックスフンド
甘え上手で、おっとり落ち着いています！利用者さんのお膝に乗ってコミュニケーションしたりします！



くう (男の子・11歳)
犬種：グレートピレニーズ
おじいちゃん犬ですが、遊ぶ時は元気で活発♪ 疲れると皆の前でも眠っちゃいます…zzz



つむぎ (女の子・2歳)
犬種：グレートピレニーズ
とっても元気なおてんば娘！ 落ち着いて利用者さまと交流できるよう、日々トレーニング中です！

ドッグセラピーに従事する犬のことを「セラピードッグ」と言います。セラピードッグは基本的にどんな犬種でもなることができますが、しつけ、訓練、服従などの高度なトレーニングが不可欠です。

おとなの学校岡山校のセラピー犬たちはただいま訓練の真っ最中！利用者さんと触れ合いながらセラピー犬としての経験を積んでいます。

2月15日には新たなセラピー犬として、ラブラドル・レトリバーの女の子(ゆきちゃん)を迎え、ますますにぎやかになる予定です。ぜひご期待ください！



おとなの学校岡山校の
ドッグセラピストのご紹介



松井 美佳
(まつい みか)

犬が人を元気にできるドッグセラピーの魅力に惹かれ、ドッグセラピストになりました！おとなの学校では、利用者さんと犬の両方に関わり、日々の変化が見られるのがとても楽しく、やりがいを感じています。



細中 星那
(ほそなか せいな)

小さい頃から犬が大好きで、犬と関わる仕事がしたいと思っていました。積極的に新しい事に取り組める環境なので、色々チャレンジしながら利用者さんと犬のふれあいを増やしていけるよう頑張ります。

かわいいワンちゃんと一緒に
利用者さんのココロとカラダを
サポートするやりがいのある仕事です。
一緒に働いてみませんか？

セラピードッグのケアと利用者さんの介護に従事する職員を募集しています！

- 未経験者 OK !
- 動物好きさん大歓迎 !
- 社会保障完備 !

問い合わせ・応募先

社会医療法人清風会 法人事務局
採用担当：小林
TEL:0868-36-3311
E-MAIL: info@smc-seifukai.or.jp

とんど

を行いました!

社会医療法人清風会では、1月14日に毎年恒例の「とんど」を行いました。日本原病院の入り口に飾っていた正月飾りや、介護老人保健施設おとなの学校岡山校の利用者さんの書き初めなどを集め、焚き上げました。(火事の危険を避けるため、ドラム缶の中での簡易のとんど焼きです。)



▲ドラム缶での簡易とんど。

書き初めも焚き上げました。



この日はとても寒い日でしたが、正月飾りや書き初めが勢いよく燃える火の側は暖かく、昔の人々はとんどで暖を取る意味もあったのかなと思いました。書き初めは特に良く燃えて、すぐに灰になり、ひらひらと高く舞い上がっていました。



午後にはおとなの学校岡山校で、利用者さんにとんどの炭をつけて「無病息災」を願いました。利用者さんは「とんど」のことをよくご存知の方が多く、自分から額を出して「この灰をつければ厄払いになるけん、つけて」と言われる方もいらっしゃいました。額に灰をつけた顔を見合せて、利用者さん同士にっこり笑い合う場面もありました。



▲とんどの炭を水で練って額につけると厄除けになり、一年間無病息災で過ごせると言われています。

今年も一年利用者さんが元気に楽しく過ごすごうことができよう、とんどのご利益があることを願っております!

指先のリハビリテーション

日本原病院のリハビリテーション課では、理学療法士や作業療法士などの専門職による個別のリハビリや機械での運動以外の時間を利用し、さまざまなリハビリを提供しています。



写真のように指で色つきのプラスチック製の物をつまんで色ごとに並べる作業や、包帯巻きなど、その方の状態や要望に応じて内容を工夫しています。

手先の細かい動きは寒さや年齢と共にいくことになるため、日頃から意識して保っていくことが大切です。

手先を動かすことで脳の活性化にも繋がるため、記憶力の低下などを防ぐきっかけにもなります。

自宅でも余暇の時間などを利用し、無理のない範囲で行ってみてくださいね。



高次脳機能障害家族会について

ここ数回の家族会では、着替えや排泄といった日常の中での困り感が話題にありました。毎日行われることであるだけに、皆さん悩みも多いようです。「こんなところが大変」といった思いや、うまくいった方法などを共有して、お話しとても盛り上がりました。日本原病院では毎月第4水曜日の午後14時から高次脳機能障害家族会を開催しています。参加についてご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。



薬剤についての勉強会を行いました

1月17日にマスクット薬局日本原店の川上茂利薬剤師を講師に招き、腎機能と薬剤についての院内勉強会を行いました。腎臓の機能が低下していると、薬の量や種類によっては有害な反応が起こることがあるため、薬局や病院では腎機能の評価を行い、適切な処方を行うように努めています。

この日は腎臓の仕組みや、実際にどのような基準で評価を行っているか、患者さんの腎機能を把握するための地域での取り組みなどのお話をいただき、参加者は真剣にお話を聞いていました。



健康のツボ
1年で1番寒い2月
ツボ押しで
指先まで
ぽっかぽか



■命門 (めいもん)



小指の第二関節の中央。

手のひらにある冷え性に効くツボで一番有名なのがこの「命門」です。反対の手の親指で、痛くない程度にぐりぐり押ししてみてください。次第にもんでいる方の手が温まってくるのが分かります。このツボは血行促進に効果が期待でき、この押しもみを左右交互に行うと、足先まで温まってきます。

手のツボ押しはいつでも簡単にできる。仕事の休憩時間や通勤中、就寝前など、冷えが気になったらすぐに試してみてください。



栄養だより

第58回

テーマ
大豆



立春が過ぎて暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒さ厳しい今日このごろ。皆様、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、2月ということで節分の豆まきにちなんで「大豆」です。まくだけではもったいない大豆パワー、どうぞご覧下さい。



大豆の栄養に注目!!

- 良質のたんぱく質を含んでいます。
- 血中のコレステロールを下げるリノール酸、オレイン酸などを多く含んでいます。
- 水にも油にも溶ける乳化作用を持つレシチンが、血管に付着したコレステロールを溶かし、動脈硬化を予防します。
- 元気回復のビタミンB群も豊富です。

特に注目!!

- 日本人に不足しやすいカルシウムを含んでいます。
 - 大豆イソフラボンという成分は、女性ホルモン(エストロゲン)とよく似た構造をしていて、作用はおたやか。更年期ののぼせやほてりに効果があるそうです。
- 骨粗鬆症、循環器病、がんなどの予防効果も秘めています。



2020年2月 栄養課

日本人は、このようにして大豆を食べています。



生活習慣病の強い味方!

大豆イソフラボンの1日の摂取目安量は75mg

毎日75mgとはどれくらい食べれば良いの?

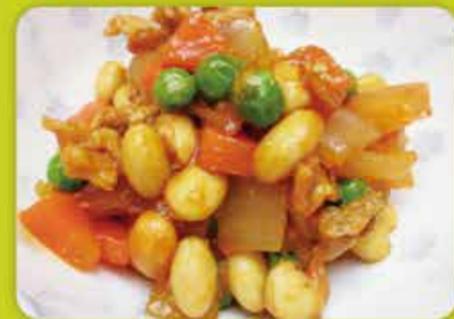


例えばこんな組合せはどうじゃ?!



ポークビーンズ

作り方 【1人分 約121キロカロリー 塩分0.7g】



- 1 水煮大豆をザルに出し、さっと水洗いしておく。
- 2 玉葱・人参を1cm角のサイコロに切っておく。
- 3 熱した鍋に油をしき、豚こま切り肉を炒める。
- 4 ③に①の水煮大豆、②の玉葱、人参を加え、軽く炒める。
- 5 ④にAのコンソメ・水を加えて、野菜が柔らかくなるまで煮る
- 6 ⑤にBのケチャップ・しょうゆを加え、味を整える。
- 7 ⑥に冷凍グリーンピースを加え、ひと煮立ちしたら完成!

材料 (5人分)

- ◆豚こま切り …… 100g
- ◆水煮大豆 …… 150g (1袋)
- ◆人参 …… 50g
- ◆コンソメ …… 2g(小さじ1)
- ◆水 …… 200cc(カップ1)
- ◆油(炒め用) …… 適量
- ◆玉葱 …… 100g (中1/2個)
- ◆冷凍グリーンピース …… 20g
- ◆ケチャップ …… 30g(大さじ2)
- ◆しょうゆ …… 10g(小さじ2)



その方の尊厳を保つということは、丁寧な言葉遣いだけでなく、その方と向かい合い、認め、人として接するということがかかっています。私たちが行う看護が、その方にとってより良いものであったなら何よりだと感じました。

本人の尊厳が保たれた看護であり、専門職の方々も同じようだったと思います。本人の自尊心を傷つけることなく、丁寧な言葉遣いで接し、穏やかにケアしてくれたと思います。皆様に感謝申し上げます。

訪問看護ステーションあゆみでは、ご利用様へ満足度調査をさせていただいております。今回はその中からいただいたご意見を紹介します。

ご利用者様のお声



お餅つき

大晦日まで一週間ほどになった昨年末、餅つきを行いました。最近では機械でされているところが多いと思いますが、当事業所では杵とウスをお借りしてきました。そこで男性利用者さんにも手伝っていただきながら、餅つきスタート! 子供の頃からされているだけあって、杵を振り下ろす位置や、返しのタイミングなどの確かな指示もあり、あっという間にお餅がつきあがりました。

「もみ」の工程では、女性利用者さんがさすがの手さばきで成型してくださいました。その日のおやつには、つきたてのお餅でぜんざいをいただきました。



令和2年1月いっぱいまで
休止いたしました!
ケアプランセンター
ほっとスマイル
休止のお知らせ

「ケアプランセンターほっとスマイル美術」は、湯郷ファミリークリニックの隣接を拠点に、5年5ヶ月、お世話になりました。2月から、日本原病院隣接の「ケアプランセンターほっとスマイル」と統合いたしました。これまで以上に、質の高いケアマネジメントができるよう努めてまいります。引き続き、美作地域の方をお受けいたしますので、ご指導ご鞭撻のほど、よろしくお願い致します。



奈義ファミリークリニック

3月2日(月)より、受付方法が変わります

受診の際には診察券をご持参いただき、「診察券入れ」にお入れください。診察券入れは受付カウンターに設置し、入れられた順番に受付いたします。



診察券入れ設置時間

午前	8時 ~ 8時30分~12時
午後	12時 ~ 15時30分~17時30分

※午後の診察の受付時間は15時30分~17時30分

※診察券をお持ちでない方には順次お渡しいたします。
皆さまのご理解・ご協力を宜しくお願いいたします。

湯郷ファミリークリニック

大掃除を行いました!

年末に湯郷ファミリークリニック・英田診療所の大掃除をしました。かなりきれいになり、スッキリした気持ちで新年を迎えることができました。定期的な掃除をすることは大事だと実感しました。これからも利用者様に気持ちよく来ていただけるよう、キレイな環境を心がけたいと思います!



津山ファミリークリニック

新入園児検診に行ってきました



当クリニックは昨年よりつやま東幼稚園の園医をさせていただいています。12月に4月入園予定の新入園児健診に行ってきました。保護者の方と一緒に新入園児さんが健診を受けられました。春にはかわいらしい園児さん達が入園してくることを楽しみにしています。

年末大掃除を行いました!

毎年恒例、年末に職員一同で大掃除をしました。少しでも快適なクリニックとなるよう、一生懸命掃除を頑張りました。本年度も安心・信頼されるクリニックを目指し、精進していきたく思います。ご指導・ご鞭撻のほどよろしくお願い致します。



1月発行分：1月に利用者様にお配りしたものを紹介します。

令和2年1月号

おとなの学校新聞

Vol. 100



津山市日本原352
0868-36-3390

編集担当
事務スタッフ
発行責任者
森 夕子



昨年はおとなの学校岡山校の運営に格別のご指導ご厚情を賜り厚く御礼申し上げます。本年も地域に密着し、皆様に愛される「学校」であるようスタッフ一同邁進して参りますので、より一層のご指導ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

皆様のご健康とご多幸を心より祈念し、本年もどうぞよろしくお祈り申し上げます。

おとなの学校岡山校 校長 森 夕子

クリスマス会



元号が令和に変わり、初めてのクリスマス会を12月25日に開催しました。

新人スタッフの楽しい手品によるにぎわいや、利用者様と一緒にクリスマス曲を演奏しました。スタッフがサンタクロースやトナカイなどに仮装し利用者様へメッセージカードのプレゼントを手渡ししました。

また、利用者様のご家族がベリリダンスを披露し、会場が盛り上がりました。

利用者様全員が笑顔あふれるクリスマス会になりました。

職員紹介



送迎スタッフ
伊藤 良之さん

送迎スタッフの伊藤良之です。10月1日より送迎員としてお世話になっています。送迎員として、安心・安全をモットーに頑張りますので、よろしくお願い致します。

1月

30	27	23	20	17	15	14	10	9	7	6
日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日
(木)	(月)	(木)	(月)	(金)	(水)	(火)	(金)	(水)	(火)	(月)
大正琴	美容講習	成果発表会	紙芝居	オカリナ	サクセス	とんど	餅つき大会	昔語り	マリリン	紙芝居
										卒業式

学校行事予定

コロパン道場

ご利用者様 近況報告

第72回

今回は利用者様お一人にスポットを当て、コロパン道場でのリハビリについてインタビューさせていただきました。

A.Tさん 76歳(女性) 要介護2 コロパン道場 日本原



私は40代の時に手が腫れて曲がりづらくなり、肩や足首の調子がみるみる悪くなっていきました。家の中でもほとんど歩けなくなったので、病院受診をして注射を打って様子をみると、最初は良くなって歩いていたのにだんだんと効かなくなり、その状態が1~2年続き、それでも家で我慢していました。

リュウマチということがわかって手術をしたのですが、病院の先生から「もっと早く来ていたらどうにかできたのになあ」と言われ半年ほど入院しました。それからも症状が悪化し、受診すると両足に水がたまったことがわかり、40代後半から50代には両膝の手術をしました。夜になったら足がパンパンに腫れて大変でした。

いろんな症状が出て入退院を繰り返し、リハビリを6年以上続けてどうにか歩けるようになりました。

退院してから町内の体操に通っていましたがなくなってしまい、近所の方がコロパン道場を利用しており、話を聞いて利用することにしました。知っている人がいたので、抵抗なく最初からすぐ溶け込めました。

リハビリで身体を診てもらい、そのあと低周波をするのでとても気持ちいいです。トレッドミルで歩行し、全身運動しながら足の筋肉を動かし、持久力もつくのでいつもメニューに入れてもらっています。

家ではなかなか笑うことがないけど、コロパン道場では利用者やスタッフの人と話しをして良く笑い、楽しい時間を過ごしています。

月1回の注射を打ちながらリハビリを続けて行こうと思います。



自宅でもできる

one-point training

ワンポイント トレーニング

Vol.71

【膝の曲げ伸ばし運動】

効果 膝関節周辺の筋力アップと柔軟性の向上が期待できます！



前かがみにならないよう注意！

① 椅子を用意し背もたれ部分に手をつけて立ちます。かかとが浮かないギリギリくらいまで、ゆっくりと膝を曲げていきます。



② 今度はゆっくりと膝を伸ばします。曲げて伸ばしてを「1回」と数えて、5~10回行いましょう！

ポイント

- ① ひざを曲げすぎないこと！
- ② ひざがつま先よりも前に出過ぎないこと！
- ③ お尻を後ろへ出しすぎないこと！

無理せずゆっくりと、休憩をとりながらできる範囲で行いましょう！

しる!とく!
知特
コラム

生理痛、生理前のイライラから自由に!
ピルの基礎知識

ピルには避妊のイメージを持っている方も多いかもしれませんが、実際には、生理痛が重かったり、出血量が多かったりという、生理に伴うトラブルも軽くすることができ、ため広く使用されています。
ここではピルの飲み方、効果、副作用について説明します。

♡ 生理に対して良いこと

- ♡ 周期が28日で安定し、生理不順がなくなる。
 - ♡ 生理痛や、生理前のイライラなど生理に伴う不調が軽くなる。
 - ♡ 生理の時期をずらすことができる。
 - ♡ 出血の期間・量が減る。
- いつ生理が来るかな、ナプキン足りるかな、といった不安が解消されます。大事な試験や旅行のときには簡単に時期をずらすことができ、とても助かりますね。



生理の悩みは人それぞれ



♡ 副作用や注意点

薬の飲み始めはホルモンバランスが安定しないので、軽いムカつき、頭痛、不正出血などが起こることがありますが、2〜3か月で収まることが多いです。また、太るといわれることもありませんが、現在使用されている低容量ピルでは太るといふことはありません。頻度は低いけれど重大な副作用は血栓症です。血栓症のリスクがもともと高いなどの理由でピルが使用できない人がいるので注意が必要です。



♡ 飲み方

1日1錠、毎日ほぼ決まった時間に飲みます。もしピルを飲み忘れてしまった時は、24時間以内であれば気づいたときにすぐに1錠飲みます。体に合わないと感じたときや必要がなくなった時など、やめたいときはいつでもやめることが出来ます。定期的に服用していない方が、生理の時期をずらすために一時的に使用することもあります。

♡ 価格

生理が重い人のために使用するピルは保険診療となり、1カ月約2〜3000円前後です。このほかに、ピルを開始する初診時には初診料や検査の費用などがかかります。ジェネリック医薬品を使用するとさらに安くなることもあります。

今月のコラム担当は

湯郷 ファミリークリニック

医師

玉井 友里子
たまい ゆりこ

ピルを飲み始めた人からは「もっと早く知りたかった、飲めばよかった」という声をききます。毎月のつらい症状や不安から自由になれる方法があるということがもっと広まるといいですね。

新入職員紹介

1月20日入職

坂手 善隆
(さかてよしたか)
法人事務局

昨年末より、中国の湖北省武漢市で新型コロナウイルスによる肺炎患者が集団発生しています。1月末にかけて感染者は増え続け、中国以外でも様々な国で感染が報告され、日本でも数名の感染者が確認されています。

また、年明けからインフルエンザの流行も見られ、厳戒警報が発令されています。ウイルスの感染拡大防止のためには、「うがい」「手洗い」などでの「かからない」対策も大事ですが、自らがウイルスの保持者となっているケースもありますので「広めない」ための「マスク」の着用もとても重要です。

厳しい寒さもあと少し。体調管理に気をつけて、元気に春を迎えましょう!

スマイルフォーユー
SMILE 4 U

2020年2月号 (Vol.59)

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