



2019 Certificate

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。

温かい春がやってきました！新年度の始まりです



3月中旬には、津山市内でも
早咲きの桜が咲き始め、
春の訪れが感じられます！



桜の名所、津山の鶴山公園も
たくさんの桜が満開になり、
いよいよ春の装いです♪

今年に入り、新型コロナウイルスによる影響が各地に広がり、2月末から3月半ばにかけて、大規模な集会等の中止や小・中・高校の一斉休校などで、皆様の生活にも様々な影響が出たのではないのでしょうか？
特に今回は学校が休みになり、準備期間が短かったこともあり、仕事も休めないということでも、本当に大変な思いをされた子育て世代のご家族がたくさんいらっしゃると思います。
今までやったことのない事を始める時、「できない」「やりたくない」と反発してしまう気持ちがあるでしょう。
しかし、新しい事に取り組みなければ現在の状況を変えていくことはできません。
今回の一斉休校などの対応も、初めてのことでしたが、今後同じように感染症が流行した際には、今回の経験が生かされ、もっとスムーズな対策が出来るようになるでしょう。

今月の
メッセージ

新年度に
むけて

仕事の面でも「今まで通り」の事を続けるだけではなく「今の方法を変えたらもっと良くなるのでは？」「やり方を変えれば、より早く正確に仕事が出来るとは？」と考え、実際に改善していく事が大切です。
新年度、新しい事がたくさん始まる季節です。今までやったことの無い仕事にも「嫌だ」と思わず「やってみよう」と前向きに取り組んでみましょう！

つやま
さくら
祭り



今年も、津山の名物「桜」が美しい季節となりました。
津山市にある鶴山公園には約千本の桜が植えられていて、「日本さくら名所百選」、「歴史公園百選」、「名城百選」にも選ばれています。
毎年、3月末～4月中旬にかけて「津山さくらまつり」が行われ、鶴山公園を中心に周辺の歴史的な建物や城下町も含めて、様々な催しが開催されます。
今年も、新型コロナウイルスの影響により規模が縮小されることになりましたが、車道からも見える桜の美しさは例年通り変わりません。
花の盛りうちに、春限定の美しい風景を楽しみましょう！

ご利用者様 インタビュー

実際に施設をご利用いただいている
利用者様にご感想をお伺いしました！

VOL.1



もう何年も お世話になってます

(イ) インタビューア…以下 (イ) コロバン道場には、いつから来ていただいているのでしょうか？

(利用者様…以下 (利) もう5年以上お世話になってますね。通い始めた当時はもっと人数が少なかったですけど、少しずつ人数が増えてきて、にぎやかになってきましたね。

(イ) コロバン道場に来られる以前は、どんなお悩みがあったのでしょうか？

(利) とにかく足がむくんで、パンパンでした。家族や周りの人にも驚かれるほどで、むくみのせいか体調が悪くてムカムカするし、痛みがあって辛かったです。

(イ) そうなんです。むくみの原因は何だったんでしょうか？

(利) 若い頃からずっと百姓をしていたから、元気ではあったけど身体に無理が来ていたのかもしれないですね。右の膝が悪くなってしまっって、数年前には手術もしました。

(イ) 手術をされるほどの状態だったんですか！

(利) そうです。もうコロバン道場に通っていた時期だったので、手術の後は職員さんも色々気遣って下さって、無理の無い範囲のリハビリをさせてもらい、とても助かりました。

(イ) それは良かったです。コロバン道場に来られるようになって、お悩みだったことに変化がありましたか？

(利) やっぱ良くなりましたように感じます。外では杖をつけて、家の中では手押し車を押してですが、自分で歩く事ができますし、むくみも以前よりも楽になってきたと思います。



杖を使ってご自分の足でしっかりと歩かれています！

スタッフの方に 本当に感謝しています

(イ) コロバン道場を利用されていて、職員に対しての要望や、こんな事をしてほしいというような希望はありますか？

(利) 十分良くしてもらっていますよ。今でも、やっぱり膝が痛くなることがあるんですけど、スタッフの方に言うことやり方や機械の設定を考慮して対応してくれる。それに、こちらから何も言わなくてもいろいろ考えて先に動いてくれるので、本当に感謝しています。

(イ) そう言っていただけで嬉しいですが、痛みを我慢していると、もっとひどくなったり、怪我につながることもありますので、これからは気軽にスタッフにご相談ください。

(利) ありがとうございます。
(イ) コロバン道場には色々な機械があります。特に気に入っている物があれば教えてくださいませんか？

(利) そうですね。ちょうど今やっているメドマーは、マッサージされているみたいで気持ちいいですよ。やりだしたらくせになります。他には、自転車のように乗って足を漕ぐ「リカンベント」とか、普段はやらないようなトレーニングができるのが楽しいですね。



はとクス機械
マったりできる
ドゥラッできす
メゆりです！

リカンベントは
自転車のような
自動のトレーニング
を行います！



(イ) 家ではできないトレーニングが出来るのは、たしかに良いですね！

(利) 機械の種類がどんどん増えて来て、新しい物にチャレンジするのも面白いんです。スタッフの方がちゃんとサポートしてくれるから、安心してトレーニングさせてもらってます。



個別トレーニングでは
スタッフとコミュニケーション
しながら自分
にあったペースでリハビリ
に取り組まれています！

いろんな人と話したり 交流できるのが何より楽しい

(利) コロバン道場で何より楽しいのが、人と話せること。家族は働きに出てるし、運動もできないから、昼間は家で一人のことが多いので、人と話すことが無いんです。

(イ) 誰とも話さずに一人でいるのはしんどいですね。

素敵な笑顔で、ニコニコとお話してくださったA.K様。何度も「お世話になってる」「良くしてくれてる」と言ってくれ、本当に嬉しくなりました。ありがとうございます。
健康維持のために、コロバン道場でのトレーニングの他にも、脳トレのようなプリントをしたりと、努力されているのがお話から伝わって来ました。これからも楽しくコロバン道場でのトレーニングを続けてください！

(イ) コロバン道場では、他の利用者の方と話される機会があるんでしょうか？

(利) あります！隣の機械でトレーニングしながらとか、準備運動している時に話したり、長年一緒のメンバーもいるので、毎回楽しく話しています。週に2回のコロバン道場の日が楽しみなんです。

(イ) そうなんです。和気あいあいと、楽しくトレーニングに取り組まれている、素晴らしいです！

自律を支援する

第1回

社会医療法人清風会が設立当初から抱く目標は「自律の支援」です。実際に現場でどのような取組を行っているかをご紹介します。



いつまでも「口から食べて幸せ」と感じていただけるよう支援し、利用者さんの健康と尊厳を守ります

日本原病院 リハビリテーション課 主任
日本摂食嚥下リハビリテーション学会認定士
ペイシエント・エクスパリエンス・エキスパート認定士 平尾由美

毎日ご飯を食べられるということは、ごく当たり前のことと思われています。まさか、自分や家族の誰かが食べられなくなるということは、誰も想像しないでしょ。

しかし、ある日突然食べられなくなるのが、現実には誰にでも起こりうるのです。

口を鍛えるだけではだめ！

最近は「口の体操」もテレビなどメディアで取り上げられることが増え、「口を鍛えて、誤嚥性肺炎を予防しよう」という見出しをよく目にします。本当にそれだけで大丈夫でしょうか…？

結論から言うと、「食べる」ために必要なのは、単純に口だけではありません！食べるためには、まず食べ物を見て味を想像します。そして手を使って口まで食べ物を運びます。その時、食べる姿勢を保つていなければうまく食べることができません。口に取り込まれた食べ物は舌を使い、歯で噛む動作に入ります。その時に味や食感を感じます。食べたい気持ちやおいしいと感じるためには、体や心が元気である必要があります。

簡単に「食べる」ことを説明しただけでも、私たちは食べるために、身体（心）全体をフル稼働させていることがわかります。つまり、「食べる」ことは口だけの問題ではないのです。



「口から食べて幸せ」を感じる支援のために、私たち清風会は各専門スタッフがトータルでサポートしています。

「口から食べる」を支援する清風会の取り組み

日本原病院内の取り組みだけではなく、地域へ向けた研修会を開催し、地域の皆様の「食」の支援に取り組んでいます。



▲過去の研修会の様子

「食」という字は「人を良くする」と書きます。おいしいものを食べると不思議と幸せを感じます。また、おいしいものに出会ったら、「大切な人に食べさせてあげたい」と思います。嫌なことがあっても「食べる」ことでストレス解消になる方もいます。

「口から食べる」ことは、単なる栄養補給だけでなく、多くの感情を伴います。「食」は「人生を良く」するためのものです。

「自分で食べられる」ことが「自律した生活」の基盤です。私たちは「食」を支援することで利用者さんに「生きていて良かった」と感じていただけるよう、これからも「自律の支援」を続けていきます。

▼ 3月4日(水) 津山朝日新聞掲載記事

「重度障害者医療費」の公費助成について

昨年の秋ごろから当院の家族会が中心となり進めていた、精神障害者の医療費に関する申請が12月の奈義町議会で採択され、病院スタッフから家族会参加者にご報告をさせていただきました。家族会の参加者の方にも、書類の提出や打ち合わせなどたくさんのご協力をいただいた活動だったため、参加者・スタッフ皆で喜びました。

また、高次脳機能障害者と家族の集い「つるの会」の土井美智江会長が投稿をしたこれらの活動に関する記事が3月4日の津山朝日新聞に掲載されました。周辺の自治体でも様々な団体を中心となって申請が進み、支援を求める輪が広がっています。

随想

「重度障害者医療費の公費助成を考える」

土井 美智江

「身体は1割だから、助成について学習会を精神も1割になるんじ 実施した。一昨年10月やないの？役所に相談 したことだ。この差を解消するた に行ってみなさい」 重度精神障害者が歯 医者に言われた。 現在、重度障害者医 療費は、身体障害者こ 知的障害者は1割負担、 精神障害者は3割であ る。この医療費公費助 成制度は岡山県の制度 である。 私たちは知らなかつ た。障害によって医療 費の自己負担に差があ ることを。 そして、医療費公費 助成については学習会を 害家族会と連絡を取り 月定例議会で審議され 中、力を合わせて請願 情をしている。 隣は兵庫県も1割負担 である。 このような障害は、 病気や事故などで、誰 でもなりうるもの。 岡山県はこうした私 たちの願いを重く受け 止めて、一日も早く重 度障害者の医療費公費 助成制度を改訂し、不 平等を解消して欲しい。 他県の重度精神障害 者の自己負担はどうか。中国五 会、つるの会である。 採択済み自治体は津 市の、久米南町、美咲 町、奈義町、請願中は 美作市、西粟倉村で3 がいまだに3割負担で

日本原病院では毎月第4水曜日の14時から高次脳機能障害者家族会を開催しています。3月は、「コロナウイルスの感染拡大防止に伴う対応のため、残念ながら中止となりました。参加者の皆さんの笑顔やお互い大変だけど頑張っている」という思いにスタッフもいつも元気をもらっているため、早く再開が出来るように願うばかりです。

家族会への参加についてご興味のある方は、お気軽にお問合せください。



季節の変化に伴うお悩みをスッキリ解決



足臨泣 (あしりんきゅう)



足の薬指と小指の骨の間を足首へ向かってたどっていき、その骨と骨がぶつかる手前のくぼみ。

足臨泣は肝臓の解毒作用を助けるツボです。季節の変化に伴う肩こり、頭痛などを解消してくれるツボとして有名ですが、解毒作用を高める効果もあるため、花粉症などのアレルギー症状も緩和してくれます。

足臨泣は強く押しすぎると泣くほど痛いツボです。足をつかむように持ち自分が「気持ち良い」と感じる強さで親指でツボを刺激しましょう。

5秒かけて ゆっくり押し、 ゆっくり離すを繰り返すようにしましょう。

頭痛や肩こりなどは季節の変わり目に起こりやすい！



栄養だより

第60回
テーマ「エビ」

桜が咲き、春風が心地良く、過ごしやすい季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？
今回のテーマは「エビ」。昔から長寿、武勇の象徴として使われてきたエビについて調べました。どうぞ、ご覧下さい。

豆知識

エビは3,000もの種類があると言われています。
日本は、そんなエビの消費量が「世界一!!」
また、輸入量は国産の10倍以上で、世界中のエビを好んで食べています。
エビは、伊勢エビなどの歩く型と車エビなどの泳ぐ型に分けられます。

車エビという名前は、体を丸めたときシマシマが車輪のように見えるからなんだって!



歩く型のエビと泳ぐ型のエビは漢字も違う!
歩く型は「海老」、泳ぐ型は「虫段」と書くんじゃよ。

選び方

腹側は透明感のあるもの。

エビは死後、自分の体を消化しはじめます。

そのため...

頭がグレグレしたり、体がフニフニしているものは古いエビです。



天ぷらで揚げた時、尾が黒いエビは古い証拠! 赤くなっていないと鮮度は××!!

エビの栄養

基本的な栄養以外にも、コレステロールに効果のある栄養成分が含まれています。



一般的な車エビ 100gあたり

エネルギー 97kcal 亜鉛 1.4mg
たんぱく質 21g コレステロール 190mg
脂質 0.6g

タウリン 余分なコレステロールを大腸に送る。

アスタキサンチン 血液中の余分なコレステロールを除去。

キチン 大腸の働きを良くし、コレステロールを体外へ排出。

ここで注意!!

エビはアレルギー体質の方が食べすぎるとかゆみが出る場合があるので、注意して下さい。

亜鉛は不足すると味覚障害や肌荒れを引き起こすことがあるんですよ!



栄養課のメニューコーナー

エビと豆腐の炒め物



< 1人分 145kcal 塩分1.6g >

材料 (4~5人分)

● 木綿豆腐 …………… 400g (1丁)	● 鶏がらスープの素 大さじ1
● ブラックタイガー (えび) 150g	● 薄口しょうゆ … 大さじ1弱
● チンゲン菜 …………… 75g (約1/2株)	● 水 …………… 200cc
● 玉葱 …………… 150g	● 片栗粉 …………… 大さじ1.5
● 人参 …………… 75g	● ごま油 …………… 大さじ1

調味液A

チンゲン菜の代わりにニラを入れてもおいしいニャー♡



- ### 作り方
- 豆腐は水気を切り2cmの角切りにする。
 - チンゲン菜は2cm幅のざく切り、玉葱、人参は5mm幅の短冊切りにする。
 - 鶏がらスープの素、薄口しょうゆ、水、片栗粉を混ぜ合わせ、調味液Aを作る。
 - 温めたフライパンに、ごま油をいれ、玉葱・人参を炒める。
 - 野菜がしんなりしたらエビを入れ、火が通るまで炒める。最後にチンゲン菜を入れ、サッと炒める。
 - ③の調味液Aを加え、とろみがつくまで加熱する。
 - ⑥に①の豆腐を入れ、軽く混ぜ合わせて完成。



写真をプレゼント

利用者様のお誕生日に写真を撮ってプレゼントしています。
 写真を撮るときには、ご夫婦で寄り添っていたり、93歳の利用者さんは「写真撮るならピースせん」と両手でピースを作ってポーズをとられました。
 みなさん、照れながらもいい顔をしてくださり、お渡しするときは嬉しそうに受け取ってくださいね。
 往々にして歳をとるごとに写真の数は減っていきます。普段の何気ない場面もいい思い出になるといいですね。



ひな祭り



3月に「ひな祭り」を行いました。利用者さんにお内裏様とお雛様の折り紙を折っていただき、ひな人形に見立てて壁に飾りました。
 続いて、利用者さんにひな祭りに関するクイズを解いていただきました。皆さんよくご存知で、ほとんど正解されていました。
 お昼にはバラ寿司をご用意しました。一つだけお内裏様とお雛様をかたどったバラ寿司をご用意し、じゃんけんで1位になった女性の利用者さんに食べていただきました。おやつには利用者さんと一緒に桜餅を作り、美味しく頂きました。

- ケアプランセンター ほっとスマイル** (社会福祉法人 清風会)
- 1 居宅介護支援 ケアプランの作成、家族の相談対応など
 - 2 自宅に住む人のためのサービス (居宅サービス)
 - 訪問型サービス ●通所型サービス
 - 短期滞在型サービス
 - 3 福祉用具に関するサービス
 - 介護ベッド、車イスなどのレンタル
 - 入浴・排せつ関係の福祉用具の購入費の助成 (年間10万円が上限で、その1〜3割を自己負担することで購入できます。)
 - 4 住宅改修
 - 最大20万円まで。利用者はその1割〜3割を負担。
- お問合せは **ケアプランセンター ほっとスマイル** ☎08688-36-3382まで
 介護保険の限度額を考慮しながら、必要な介護サービス等をご本人、ご家族と相談します。

介護保険制度って? どんな保険?

介護が必要になった高齢者を社会全体で支えるしくみです。
 介護保険は、介護が必要な方に、その費用を給付してくれる保険です。保険ですから、皆で保険料を負担して、どんな保険でもそうです。
 給付を受けるには色々手続きをしなければなりませんし、受けられるかどうかの審査もあります。
 サービスを受けるには原則1割の自己負担が必要です。ただし、前年度の所得に応じて自己負担率が2割あるいは3割になる方もおられます。

★介護保険で受けられるサービス★
 要介護認定されると、介護保険で以下のようなサービスが受けられます。

奈義ファミリークリニック

診療体制の変更について

4月より診療体制が変更になります。新年度もどうぞよろしくお願いいたします。

	月	火	水	木	金	土
午前	松下 田中 村田 川口	田中 羽田野 川口	松下 江口 羽田野 川口	田中 村田 丸山 羽田野	村田 上春 羽田野 川口	交代制
午後	田中 村田 羽田野	田中 川口 杉山	松下 羽田野 川口 杉山	休診	松下 村田 上春 川口	休診

オレンジ色の医師は 予約外診療となります。 ※水曜午後の羽田野医師の診療は第1週と第3週は休診となります。(詳しくはお問い合わせください。)

湯郷ファミリークリニック

YFC周辺地域の危険箇所に ついて共有しました

1月のクリニックデーで、災害時に備えてYFCの在宅の患者様のご自宅や周辺の危険箇所の情報をスタッフで共有しました。

清風会の各クリニックは、患者様にクリニックまで来ていただく「外来診療」の他に、患者様のご自宅まで伺って診察や治療をさせていただく「訪問診療」にも取り組んでいます。災害が起きた時や緊急事態にも、患者様のご自宅へ安全にお伺いすることが出来るよう、「防災マップ」と住所を照合しながら危険箇所を確認しました。

どんな状況の時でも、医療の提供を希望される患者様に適切に対応させて頂いていただくため、今後も職員間の情報共有に努めていきたいと思っております。



津山ファミリークリニック

ロールプレイ勉強会を行いました



1月23日にロールプレイでの勉強会へ参加しました。模擬患者さんが演じてくれる患者さんの複雑な心境に寄り添いながら、医療者と患者が、疾患や治療に対して一緒にゴールを目指すことができる関係性をどうやって作っていくのかをロールプレイを通じて学びました。

BLS研修を行いました

1月16日に戸川先生の講義によりBLS研修を行いました。チームに分かれ、3つのシナリオに基づき、実際に起こりうるような環境設定で行いました。実際の胸骨圧迫の手の組み方・深さ・リズム・継続することの重要性などを教えていただきました。とても勉強になりました。

★BLSとは…一次救命処置
 呼吸が止まり、心臓も動いていないと見られる人への救命のため、特殊な器具や医薬品を用いずに行う救命処置のこと。胸骨圧迫と人工呼吸からなる心肺蘇生法(CPR)、AEDの使用が主な内容。

新しく子犬が仲間入り！

名前：ゆきちゃん
性別：女の子
誕生日：12月11日
犬種：ラブラドル・レトリバー



これから立派なセラピー犬になれるようにトレーニングを行っていきます！
皆様のご協力よろしくお願いいたします。



3月行事予定

学校行事

24日(火) L.L.音楽祭

16日(月) 成果発表会

5日(木) 昔語りレベ
ポランティア

6日(金) 紙芝居

9日(月) オカリナ

12日(木) サックス

19日(木) 紙芝居

20日(金) 美容講習

《その他未定》



3月発行分：3月に利用者様にお配りしたものを紹介します。

～セラピー犬の日常～



おとなの学校新聞

Vol.102

介護老人保健施設
おとなの学校
岡山校

津山市日本原352
0868-36-3390
編集担当
アビースタッフ
発行責任者
森 夕子

職員紹介



理学療法士
水嶋 大輝

利用者様に安心してサービスを受けていただけるように笑顔を忘れず、明るく接していきたいと思ひます。また、利用者様に満足していただけるリハビリを提供したいと思ひます。



理学療法士
関 隼一郎

2月からおとなの学校でお世話になります。みなさんと楽しみながらリハビリをしていきたいと思ひますので、よろしくお祈りします。

傷をよりよく治すために

転んですりむいたり切ったりしたとき、どんな手当をしたら良いのでしょうか。今回は傷についてのお話をしたいと思います。

傷口は乾かささない？

傷の手当てといえば、ひと昔前は、傷口を消毒してガーゼなどをあてて乾かすのが一般的でした。ところが最近では、傷を乾かさず「湿潤環境（しつじゆんかんきやう）」で治す方が早く治るといふ報告が出て、傷は湿らせて治すことが一般的になっていきます。

ケガをすると「滲出液（しんしゅつえき）」と呼ばれる液体が出て、皮膚をつくる細胞が働き、傷が治っていきます。

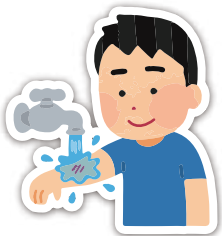
「滲出液」には傷を治すために必要な成分がたくさん含まれていて、その成分が十分に働くためには、「少し湿った状態」である「湿潤環境」が良いとされています。



消毒はいらない？

傷の消毒も昔は行っていましたが、最近では消毒薬が傷の治癒を妨げることや、傷を水道水などで洗うだけで感染対策は十分という報告もあり、消毒することが少なくなりました。そのため水道水で傷口をよく洗い、先述のように「湿潤環境」を保つことが重要です。

今も昔も、傷口を綺麗にすることは大切！
流水で傷の中の砂や破片を洗い流しましょう。



ご家庭で湿潤環境を保ちながら治すために

傷の治療法は状態によりますが、代表的には薬を塗って治療する外用療法、創傷被覆剤を傷の上に貼る被覆療法があります。

外用療法では傷口にワセリンを塗って、くっつかないガーゼなどで覆い、被覆療法ではハイドロコロイド素材の家庭用の傷パッドなどで覆うことで乾燥を防ぎ、治癒を促します。

ただし家庭用の傷パッドでは注意書きに「感染している傷には使用しない」などあります。傷口に細菌が感染すると、痛みが出たり、はれて赤くなったり、熱を帯びたように感じたり、発熱したりする場合もあります。そのような場合は、自己判断で傷パッドを貼らずに医療機関を受診したほうがよいでしょう。

受診の目安は？

傷口の感染以外にも以下のような場合には医療機関を受診した方がよいです。

- 傷が深い、開いている
- 傷口に砂や泥などが残って汚れている
- 出血が止まらない
- 数日たって痛みや腫れが出てきた
- 動物にかまれた



今月のコラム担当は

奈義 ファミリークリニック

医師 山内 優輔
やまうち ゆうすけ

傷の大小に関わらず、不安がある場合は自己判断をせず、病院を受診するようにしてください。

4月 新入職員紹介

浅野 佳子
(あさの よしこ)
継続ケア支援室

芦田 美咲
(あしだ みさき)
リハビリテーション課

公文 萌香
(くもん もえか)
日本原病院 病棟

足立 雅紀
(あだち まさき)
おとなの学校 介護

小西 真由美
(こにし まゆみ)
日本原病院 総務

中山 明香理
(なかやま あかり)
おとなの学校 くもん

平井 誠
(ひらいまこと)
ほっとスマイル

水田 和子
(みずた かずこ)
日本原病院 栄養課

八木 祐貴
(やぎ ゆうき)
リハビリテーション課