



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。

温かくなっても、マスクの着用とうがい・手洗いを！



4月は病院前のリハビリスペースの桜の木が満開を迎え、利用者さんもお花見気分ですっきりされていました♪



4月1日(水)清風会に11名の新入職員の皆さんが加わりました。どうぞよろしくお願ひ致します！



今月の メッセージ

例年とは一味違った
入職式で、新入職員
を迎えました！



新型コロナウイルスの流行で、4月7日には緊急事態宣言が発令され、例年とは違った春を迎えました。
社会医療法人清風会では、4月1日に新入職員を迎えるにあたり、感染対策に留意して小規模での入職式を実施しました。
新入職員と、主任以上の職員のみ参加とし、参加者全員マスク着用・間隔の維持・部屋の換気を行った上で、短時間での開催ということで、入職式も例年とは違う様式での実施となりましたが、出来る限りの対策をしながら清風会の新しいメンバーを迎えました。
これから、各部署で利用者の皆さまにお会いする機会があるかと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

大掃除で部屋も心も スッキリ爽快！

岡山県は発症者数が他の都道府県に比べて比較的少なく、制限や自粛要請がそれほど厳しい地域ではありません。
しかし、病院やクリニックには発熱や風邪症状などウイルス感染の疑いを持って受診される方もいらっしゃる、緊張感を持って対応させて頂いています。
2月末頃に感染予防への声が高まりだしてから、自粛生活を続け、精神的にも物理的にもストレスが溜まってきたと感じている方も多いのではないのでしょうか？
家で過ごす時間が長いこの機会、季節外れの大掃除をしてみるのはいかがでしょうか？
窓を開けて部屋の空気を入れ替えることで、ウイルスの繁殖を防ぐことができます。
いつもは手が回らない部分もしっかり掃除して、長い時間いてもくつろげたり、家族で楽しめる空間になるよう、部屋の模様替えをするのもおすすめです。



新型コロナウイルスの流行が少しでも早く終息するよう、ひとりひとりがマスクの着用や手洗い・うがいの徹底を心がけてこの時期を乗り切りましょう。

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.2



I.A 様

おとなの学校 岡山校
利用歴：10年

「おとなの学校」改名前から こちらに通っています

(イ) インタビューア！以下(イ) おとなの学校には、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)) 今年の5月で丸10年になります。通い始めた当時は「ひまわり園」という名前で、その年に「おとなの学校」に改名されたんですよ。

(イ) そんなに長い間ご利用いただいているんですね！はじめて来ていただいたきっかけは何だったのでしょうか？

(利) 日本原病院に入院していたから、そのまま流れでこちらにお世話になることになったんです。

(イ) お怪我をされたんですか？

(利) いや、脳梗塞をやったんです。昔からゲームが好きで、当時は夜遅くまで出かけてはゲームをすることがあって、なにか右手が動きにくいという感じがあったんです。自転車に乗っている時にコケてしまったり…。ちょっと変な感じがするなと思いつつ一ヶ月ほど過ごしていたら、ある夜にラーメンを作って食べようとしたタイミングで「コテン！」と倒れてしまっって、そのまま起き上がれなくなっただけです。

(イ) えっ！それでどうなったんですか？

(利) 一人暮らしをしていたから、気づいてくれる人がいない。次の朝には右手と下半身が動かならず、声も出せなくて、

近くのコンビニまでの 散歩が日課

(イ) 一人暮らしということでは、料理やお掃除は自分でされているんですか？

(利) 料理はできないので、宅配のお弁当を注文しています。洗濯や掃除はなんとか自分でやっていますよ。

(イ) 自分の生活のことは自分でやられているんですね。すごいです！掃除・洗濯は身体を使うのでリハビリにもなりますもんね。その他に、健康のために意識していらっしゃることはありますか？

(利) 脳梗塞をやった時に運転免許は返納したんで、毎日近くのコンビニくらいまでは歩いて行くようにしています。あとは家で猫を3匹飼っているから、猫の餌を準備したり、水も忘れずにあげないといけないんですよ。

(イ) そうなんですね！

(利) 元は近くにいた野良猫に餌をあげると数日で家までついて来るようになって、そのままその子を飼っていたんですが、今はその子供、孫まで産まれて…かわいいですよ！

(イ) かわいいでしょうね〜！動物とのふれあいは身体も動かしますし、心も和みますよね。

麻雀や将棋で 楽しく交流しています

(イ) おとなの学校に来てくださって、感じていることや、ご意見があったら教えてくださいませんか？

(利) ここに來だしてから、体調が良くなったように思います。リハビリはもちろんです、人と合って、話ができるのが良いんだと思います。家にいると一人だし、話す人がいない。ほとんど1日テレビを観て過ごすときもありますよ。その点、ここでは他の利用者さんやスタッフの方と話せるので、楽しいですね。

(イ) ありがとうございます！特に何をされるのが楽しいですか？

(利) 最近は麻雀ですかね。色々なメンバーで机を囲んで、短い時間だけ麻雀ができるんですよ。頭も身体も使うので、楽しいだけでなくリハビリにもなります。将棋をすることもありますよ。

(イ) 麻雀や将棋は、たしかに頭を使いそう…！対戦相手がいるというのも交流ができていいですね。

(利) そうそう。負けたくない、勝ちたいと思うから色々考える。それが楽しいんですよ。

麻雀のゲームが
楽しい。ゲームに
繋がります！
お楽しみが
たくさんあります！



そのまま2日間じっとしてしまいました。携帯も無くて本当に大変でした。

(イ) 大変だったんですね。

(利) 3日目になってやっと声が出るようになって、大声で助けを呼んで、近所の方が救急車を呼んでくれてそのまま中央病院に行きました。

(イ) 中央病院で手術をされたんですか？

(利) 幸い、手術をするほどの状態では無かったようで、日本原病院に転院してリハビリをすることになりました。入院中は病院でリハビリに取り組み、退院後もリハビリが継続できるように、おとなの学校を利用することにしました。

(イ) そうだったんですね。ご自分の足でしっかり歩かれているので脳梗塞になられた事があるとは思いませんでした。リハビリに一生懸命取り組まれている成果が出ているんでしょうね！



屋外リハビリ
スペースの桜が
お出迎え！



の指も
右利き
の指も
右利き
の指も
右利き

毎年、自分たちで植えた スイカを食べるんです

(イ) これからやりたいことや、ご希望はございますか？

(利) 花を植えたいんですよ。元気だったときには庭で花や野菜を植えていたけど、今はなかなか大変で…。小さい鉢植えをしています。

(イ) 植物のお世話は大変ですけど、その分成果が見えやすく良いですね。

(利) おとなの学校でも菜園に野菜や果物を植えていて、毎年夏にはスイカを収穫して食べるんですよ。

(イ) それは楽しみです！私も夏には皆さんが植えたスイカの成長した姿を見に来させていたいです。

(利) ぜひ、一緒に食べましょう。

ハキハキと、いろんなことをお話してくださったI様。リハビリにも積極的に取り組まれ、しっかりとした足取りで歩かれています。お昼ご飯の後には利用者の皆さんと楽しくお話ししながら麻雀の机を囲み、わきあいあいと過ごされていました。

10年間も当施設をご利用いただき、本当にありがとうございます。

これからも、リハビリに、交流の場に、おとなの学校がI様のお役に立てるよう努めてまいります。

自律を支援する

第2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。



くもん学習療法で、利用者様の【笑顔】と【尊厳】を大切に、自分らしく生活できるように支援します

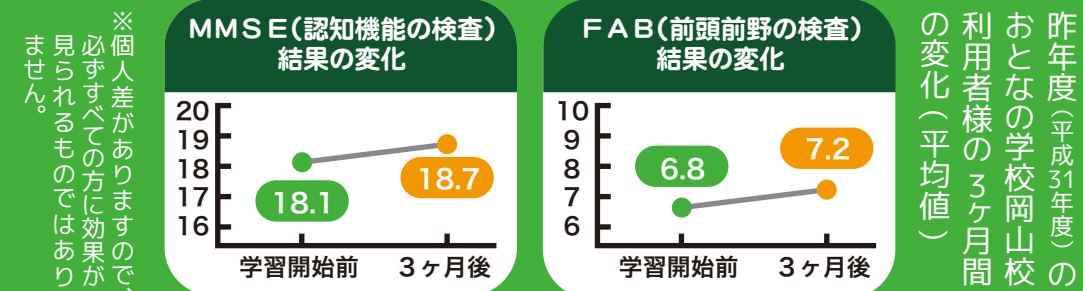
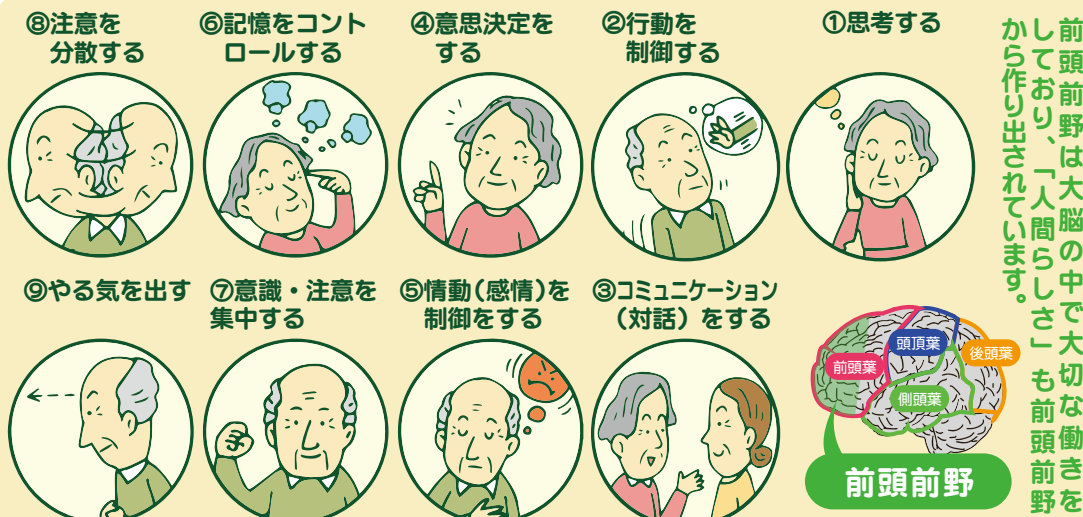
おとなの学校 主任 くもん学習療法士 石原彰代

おとなの学校岡山校では、副作用の強い認知症の薬を使わず、「くもん学習療法」を取り入れています。
くもん学習療法とは教材をつかった「読み・書き・計算」そして「コミュニケーション」により脳の活性化を促し、認知症の予防、維持、改善を図るプログラムを行う、非薬物療法です。
音読をしている時、簡単な計算をしている時、「コミュニケーション」をとっている時、そして寝られている時に脳の血流が増し、活性化します。

fMRI(磁力と電波を使って、脳の断層写真撮る装置)で見る脳画像赤い部分が多いほど活性化していることを示します。



脳の前頭前野が活性化することで、脳機能の改善・認知症の進行抑制・改善・予防を図ることに繋がります。



学習療法は「学習」という名前がついていますが、「この年になって勉強なんて」と言われる方もいらっしゃると思いますが、学力をつけるための勉強とは全く考え方が異なります。
考えると出来る問題ではなく、スラスラ出来る簡単な問題をしたり、声に出してプリントを読んだり、頭の健康を維持するための頭の体操です。
難しい事をして自信を失うことが無いように日々の状況を見ながら対応しています。
おとなの学校を利用してくださっている方々の「笑顔」と「尊厳」を大切に、100点満点で出来た事を認め、自信・意欲・誇りを引き出すように取り組んでいます。
また、これまでの生活体験を思い起こしながら、楽しく学習してもらえようように努めています。
利用者様の嬉しい発言、弱気な発言、これまでだどつてこられた道など、いろいろな話を聞いて「コミュニケーション」の中で、その方の方をより深く知ることが出来ます。
くもん学習療法を通じて、「自分らしく」を取り戻し、元気になっていただき、自宅で暮らす事につなげていくように、これからは利用者さまひとりひとりに寄り添いながら、「自律の支援」を行って行きたいと思っております。

感染症対策について

この言葉は最近では毎日耳にし、目に入っていることだと思いますが、一緒に安全な暮らしを目指して頑張りましょう。
当院でも皆様のご協力のもと感染対策に取り組んでいます。ご不便をおかけしている事があるかと思いますが、ご協力のほどよろしくお願い致します。

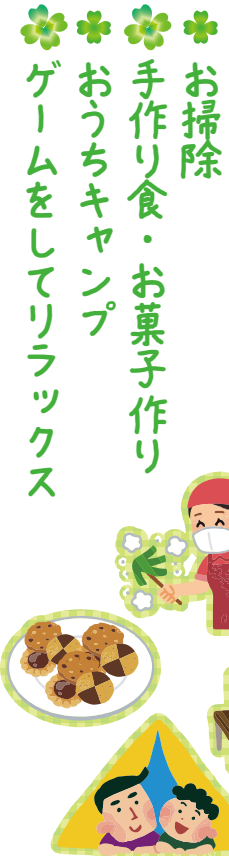
感染症対策の基本は「手洗い」「マスクの着用を含む咳エチケット」です。
外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。



職員の休日の過ごし方

新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、外出自粛などの行動制限が呼びかけられている中、日本原病院の職員は休暇中どんな過ごし方をしているのか、教えてもらいました。

- 子どもとくすぐり合って遊ぶ
- 日ごろ会えない友達と電話で長話
- お掃除
- 手作り食・お菓子作り
- おうちキャンプ
- ゲームをしてリラックス

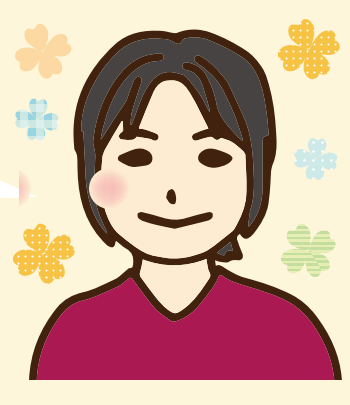


皆さん「こういふときだからこそ」できることを見つけ、自分なりにリラックスして、出来る限りストレスをためない過ごし方を工夫しているようです。良いなと思ったアイデアをどんどん取り入れて、皆さんも一緒に乗り切りましょう!

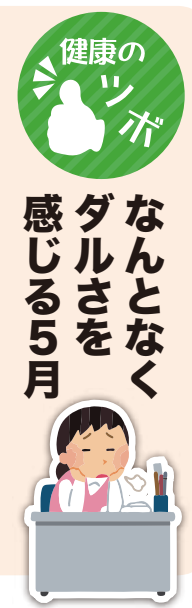


4月から日本原病院で一緒に働いているスタッフをご紹介します。

医療福祉相談員(MSW) あさの よしこ 浅野 佳子さん



4月からの入職でまだ慣れず、勉強不足でついていくことにやっとですが、早く仕事を覚え、スムーズに多職種と連携ができるように、現場に慣れていきたいです。よろしく願います。



「労宮」という名は、心労・苦勞の集まる中心という意味があり、心労が重なるこのツボに症状があらわれると言われ、ストレス過剰の時に労宮を押すと痛く感じます。ツボ押しの際には、痛気持ちいい程度に指で押圧してください。5秒間押し、離すを何回か繰り返してみてください。
労宮は疲労回復、自律神経の安定に効果があります。労宮を押すと身体の緊張が緩み、頭がすっきりしてきます。
新年度からの疲れの出やすい5月。ツボ押しで元気に乗り切りましょう!



栄養だより

第61回
テーマ「ニラ」

青々とした緑とさわやかな風が気持ち良い五月晴れの季節となりました。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、今がおいしい「ニラ」について調べました。どうぞ、ご覧下さい。

ニラの歴史

ニラは原産地は、中国西部から東アジアにかけての地域とされています。モンゴルやインド、ベトナム、日本など広範囲で古くから栽培されていたそうです。日本には弥生時代に中国から伝わったと言われ、「古事記」には「賀美良(かみら)」という名前が登場します。当時は、野菜というより薬草として用いられていたそうです。野菜として本格的な栽培がはじまったのは明治に入ってからで、一般家庭に普及したのは、戦後に入ってからと言われています。

ニラの種類

春の出はじめのニラは、やわらかくて香りも良くとてもおいしいんだニヤー！



見たい特徴	葉ニラ	黄ニラ	花ニラ
	 一般的なニラ。長さは30cmくらい。	 日光を当てず、軟白栽培したニラ。やわらかく、甘味がある。にらもやしとも言う。	 やわらかい花茎とつぼみも食用にする。香りはマイルドで甘みがあり、歯ざわりが良い。
生産量	1位 高知県	1位 岡山県	1位 新潟県
旬	4~5月頃	2月頃	7~9月頃
料理法	炒め物・鍋物、餃子など	スープ、春巻き、餃子など	炒め物、天ぷらなど

注意!!

ニラとスイセンが似ている事から間違えてスイセンを食べ、食中毒の症状で病院に運ばれる事も...!!



岡山県が黄ニラ生産量日本一なんだ!!



ニラ (葎)



疲れている時や風邪の予防などとにかくパワーがつきそうだね!!

滋養強壮効果が高く、冷え症にも効果的! におい成分「アリシン」のパワーがすごい!!

3大効果

- 1 疲労回復
- 2 免疫力アップ
- 3 血液サラサラ



ニラ特有のにおいの正体は「アリシン」じゃ! 元気の出るにおいじゃな〜!!!

有効成分が多い
根元の白い部分には、香りや味のもとになる「アリシン」が葉先の約4倍ふくまれています。うまみとシャキシャキ感のためにも、セリ捨てないように!!

ニラの選び方

- 葉 張りやしやがある。幅が広く、肉厚。
- 色 変色がない。



葉先が折れたり、しおれているもの、セリ口が変色しているものは古いので、避けましょう。

ニラの保存方法

日持ちしないので、早めに使い切る。
新聞紙+ポリ袋
新聞紙で全体を包んでからポリ袋に入れて保存する。冷蔵庫の野菜室でなるべく立てて保存しましょう。



ニラと豚の味噌炒め

カロリー：97kcal、塩分：1.0g



- ① 味噌とみりんを混ぜ、調味液Aを作る。
- ② 温めたフライパンに油をひき、豚肉と酒を入れて炒める。
- ③ 豚肉の色が変わってきたら玉ねぎを加え炒める。
- ④ 全体に火が通ったら調味液Aを加える。
- ⑤ 最後にニラを入れ、しんなりするまで炒めたら完成!

材料 (3人分)

- にら ——— 60g
- 豚こま切り — 100g
- 酒 ——— 5g(小さじ1)
- 玉ねぎ ——— 100g
- みそ ——— 24g(大さじ1強)
- みりん ——— 10g(小さじ1/2)
- ごま油 ——— 適量

A

2020年5月 栄養課

4月発行分：4月に利用者様にお配りしたものを紹介します。

3月24日、もりの音楽隊では、ご利用者様全員で楽器を奏で、歌に合わせて楽しい一時を過ごしていただきました。ご家族様の参加も計画していましたが、皆様の健康を第一と考へ、利用者様と職員のみでの実施とさせていただきます！



もりの音楽隊



おとなの学校新聞

Vol.103
おとなの学校 岡山校
津山市日本原352
0868-36-3390
編集担当
看護
発行責任者
森 夕子

おとなの学校岡山校では、1日のスケジュールに添って授業・くもん学習療法、リハビリテーション・クラブ活動などを行い、それぞれ頑張ってもらっています。



新型コロナウイルスによる 面会制限が続いています

世界中で猛威を奮っている、新型コロナウイルス。日本でも毎日感染者が増え続けています。そのため、おとなの学校岡山校では、やむなくご家族の方に面会制限を実施させていただいています。入所の方々はとても寂しい思いをされていることと思いますが、感染拡大防止の為に引き続きご協力いただけますよう、よろしくお願い致します。一刻も早く流行が終息し、普通の生活を送ることができるよう、心より願っています。

新入職員紹介

3月よりおとなの学校岡山校に入職したベトナム人技能実習生を紹介します！



レー・ティ・ミー・リン

私はリンと申します。ベトナムから参りました。日本で働き始めました。早く仕事に慣れて頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願いたします。



グエン・ティ・ハン

私はハンです。3月からおとなの学校で介護しています。一所懸命頑張りたいと思います。いつも利用者様のそばにいます。ここで日本語を勉強しながら、経験を積んでいきたいです。

春は すぐそこに

あちこちで色鮮やかな梅の花が咲き始めました。

新型コロナウイルスに負けないよう、手洗いやうがい、マスクの着用を徹底して、元気に春を迎えられるよう、ご利用者様、職員も協力して乗り切りましょう！

学校行事

- 4月行事予定**
- 1日(水) 業師さん 授業
 - 10日(金) 大久保さん 授業
 - 14日(火) 前田さん 授業
 - 21日(火) 選択型クラブ活動
 - 25日(土) 成果発表会
 - 27日(日) 坪井様 授業
 - 28日(火) 久永さん 授業

★4月はご利用者様、職員による特別授業も行います。いつもと違った授業となりますので、楽しみにしてください！
★日時は未定ですが、お花見も実施する予定です！

リハビリテーション科

「つまずき」の予防について



動作時や歩行時に足が引っ掛かったり、つま先が上がりやすく、すり足になってしまうという経験されたことはないでしょうか？このような状態が続くと、転倒に繋がる可能性があります。そうならないために、歩く時には気をつけて意識し、改善する事が大切です。

つまずかないための歩き方

歩くとき、つま先から接地することが多い方はすり足になって些細な段差にもひっかかりやすくなります。歩く時は、つま先ではなく、かかとからの接地を意識してみてください。かかとから着くことでつま先が少し上がり、引っ掛かりの予防になります。



つま先から接地すると引っ掛かりが起りやすくなる



足裏からかかとにかけて接地すると、自然とつま先が少し浮き、引っ掛かりにくくなる

つまずきにくくなるための運動

椅子に座った状態で、両方のかかとを床につけたままつま先だけ上げ、その状態を5秒間キープした後、ゆっくり戻します。足首のストレッチとふくらはぎの筋力アップに繋がります。



ここでキープ

入浴時に温めながら、足首をゆっくり動かしたり、足指の曲げ伸ばしや指の間を広げたりするとストレッチの効果が期待できます。



足のつまずきは日常的に起こり得ることですので、足元に気をつけて、意識して足の運動などをしながら過ごして下さい。

自宅でもできる

One-point training



Vol.73

ワンポイント トレーニング

【お尻の筋肉の運動】

効果

お尻の筋肉を鍛えることができます。腰痛の予防につながります



① うつ伏せの姿勢をとり、片方の足を床からゆっくり上げていきます。

② 10cm程度上げたところで、5~10秒キープします。

③ 持ち上げていたほうの足をゆっくりと下ろします。

④ 上げて・下ろしてを1回と数えて、5~10回行いましょう！



ここでキープ

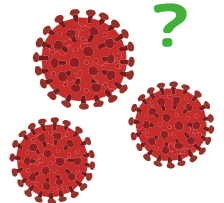
ポイント

- 足を上げ過ぎると腰の痛みが出ることがありますので注意してください。
- うつ伏せで行う運動のため、体調が悪くなる可能性もありますので無理のない範囲で行ってください。
- うつ伏せが苦しい方は枕やクッション、折りたたんだバスタオルなどを胸下にあてがってみてください。

※足を上げる時には、腰など痛みが出ない範囲でゆっくり上げてください

新型コロナウイルスとは?

いま、日本は未曾有（みぞう）の状況にあり、読者の皆様も氣を揉（も）んでおられることと思います。そこで、今回はこのテーマを取り上げました。



「彼（敵）を知り己を知られば百戦殆（あや）うからず」です。皆で力を合わせて乗り越えましょう!

彼（敵）を知る



コロナウイルスは普通の風邪の原因となるウイルスです。新型が出る話題になるウイルスで、2002年には「SARSコロナウイルス」、2012年には「MERSコロナウイルス」が注目されました。

そもそもウイルスとはどういった生物なのでしょう。ウイルスは自分一人では増殖できないため、人間などの細胞の中に侵入し、細胞内の成分を使うことで自身を増殖させます。そして、増殖したウイルスは唾液などの中にまぎれて体の外へ排出され、また別の細胞に侵入します。

細胞の中へ侵入した状態を「感染」と呼びますが、感染していても無症状なこともあります。敵は水面下に潜んでいるかもしれないのです。



いかがでしたか? 人類の歴史は感染症との戦いの歴史とも言われ、これまでも乗り越えてきました。正しい知識を身につけて、今回も勝利をおさめましょう!

己を知る



さて、ここでわたしたち自身について考えてみましょう。新型コロナウイルスに感染しないさせないためには、ウイルスがまぎれこんでいる唾液などに触れ合わないことが重要です。

しかし、おしゃべりをするだけでも、口から出る唾液は2メートルの範囲まで広がるとされています。くしゃみや咳などではもっと遠くまで飛んでしまいますので、症状があるときはマスクが必須です。また、目をこすったり、鼻や口をさわったりなど、わたしたちは無意識のうちに手を顔に持つていくことが多く、唾液などが手についたまま他人と触れ合ってしまう。

さいわい、新型コロナウイルスはせっけんやアルコールでかんたんに感染性がなくなるため、こまめな手洗いやアルコール消毒が重要になってきます。



厚労省 HPはコチラ




重要なのは、

- 手をきれいにすること!
- 唾液などに触れる状況（三密※）を避けること!
- 自分も他人にうつさないよう気をつけること!

※三密…「密閉」「密集」「密接」の三要素。詳しくは厚労省HPへ!

今月のコラム担当は

 **奈義** ファミリークリニック

医師

羽田野 貴裕
はだの たかひろ



新入職員紹介

4月13日
入職

日神山 理子
(ひかみやま りこ)
日本原病院 病棟

4月13日
入職

田口 優人
(たぐち まさと)
おとなの学校 岡山校

4月、5月と社会医療法人清風会にたくさんの新入職員を迎え、新たなメンバーと協力しながら日々の業務に取り組んでいます。

1日も早く皆さまのお役にたてるよう努めてまいりますので、お気軽にお声掛けください!