



## 社会医療法人清風會 会報

社会医療法人清風會は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。

### 残暑厳しい9月。引き続き熱中症の対策を！



奈義町にある「那岐山麓 山の駅」  
お食事処、公園、宿泊施設など  
秋の行楽シーズンにおすすめです♪



(↑津山洋学資料館)

市民の健康増進や文化活動の促進を  
図るため11月末まで津山市内の  
一部施設の入館料・使用料が半額・  
または全額免除されます。  
※詳しくは津山市HPでご確認下さい。



## 今月の メッセージ

# 防災 について



9月1日は「防災の日」です。台風、高潮、津波、地震等の災害についての認識を深め、それらの災害に対処する心構えを準備するためとして、昭和35年に内閣の閣議了解により制定されました。また、昭和57年からは「防災の日」を含む1週間（8月30日から9月5日まで）が「防災週間」と定められています。

9月1日という日付は大正12年9月1日に発生し、10万人以上の死者・行方不明者を出した『関東大震災』に由来しています。また、気象庁の気象統計情報によると、台風の接近・上陸は8月から9月にかけて多く、制定の前年である昭和34年9月には、5,000人を超える死者・行方不明者を出した『伊勢湾台風』が襲来しました。このことから、この時期は防災について考えるいい機会と言えるでしょう。

今年も「令和2年7月豪雨」が発生し、九州、中国、東北地方など、多くの地域で甚大な被害がありました。温暖化の影響からか、ここ数年毎年のように各地で豪雨や台風などの被害があり、それに伴い防災に対する意識も高まって来ています。今年も新型コロナウイルスの流行もあり、防災時の感染対策についても話題となりました。災害はいつ起こるかわからないものです。この機会に、防災グッズの確認や、災害時の行動・連絡先などご家族、友人、近隣の方々とも相談し、万一の時に備えましょう！

# ご利用者様 インタビュー

VOL.6

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！



M.Y 様

おとなの学校岡山校  
利用歴:平成27年より

ひ孫と一緒に  
そろばんをしています。

(イ) 趣味やお好きなことはなんですか？  
 (利) そうですね、趣味っていうほどのことじゃないけど、昔から算数が好きで特にそろばんが大好きなんです。最近の昔ほどできなくなっているけど、高校生のひ孫が「大きいばあちゃん、手が動かないようになってないか？ ばあちゃん、そろばんが好きじゃけん、一緒にやろうや」と声をかけてくれるんです。それでいっしょにそろばんをしたりしていますね。

(イ) 優しいひ孫さんですね。  
 (利) そうですね。背高のつぼでひよろつとして、おばあちゃんっこなんです。

(イ) 最近の学生さんは、あまりそろばんをするイメージがなかったんですが、ひ孫さんはそろばんができるんですね！  
 (利) うちは、私が好きだったからか、娘も孫もひ孫もみんなそろばんをするんです。今ときは皆計算機を使っているんですけどね。

(イ) 私は正直、小学校の授業で習った事しかないのですが、今はもうできないと思います。でも、そろばんができるのと暗算も得意になるって言うし、かっこいいですね。  
 (利) 私はもう年だし、暗算なんか出来るわけじゃないですけど、そろばんは楽しくて今でも続けていますね。  
 (イ) そうやって頭を使う趣味があるのは、とっても良いですね！

娘や孫に「元気でええな」と  
言ってもらっています。

(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)おとなの学校が始まって、生徒の募集をされていると知ってすぐに来られたので、もう随分長い間お世話になってますよ。同じ位の年代の人達が集まって、勉強したりして、元気に過ごしていると聞いて、家でポーツとしているよりは良いと思って通い初めたんです。

(イ) そうだったんですね。それまで、怪我や病気など、お困りのことはあったんですか？

(利) 勤めに出ていた若い時分に、こけて膝を打ってしまい、4〜5年ほど治療のために中央病院にお世話になっていた時期があります。でも、大きい手術なんかはなくて、自然に痛みも治まったので、ペースメーカーを入れていますが、それ以外は気になるような症状は無いですね。

(イ) そうなんですね！  
 (利) もちろん、年齢が年齢なので時々しんどい時なんかはありますけど、娘や孫にも「おばあちゃん、年の年でそれだけ元気なのはええな！」と言ってもらっています。

音楽や社会など、  
積極的にいろいろな授業に  
取り組まれています！



(利) 頭を使うって言っても、最近では本当に物忘れがひどくなって…探し物をしていて、見つからないから家族に聞くと、「その手に持つとるがな！」と言って笑われるようなことがよくあります。

(イ) 物忘れ…、私も何か用があって買い物に行くと、お店につくと「あれ？何をかうんだったっけ？」ってなる事がよくあります(笑)！

(利) そういうこともありますね。家族は「もうそんな年なんじゃけん、物忘れくらい気にせんでええ」と言ってくれているんですが、やっぱりこれ以上ひどくならないようにと思います。

(イ) そうですね。おとなの学校での授業や、くもん学習療法も、頭のリハビリに効果があると思いますので、これからもぜひ続けて取り組んでください！

おとなの学校に来る日を  
楽しみに過ごしています！

(イ) おとなの学校では、どのように過ごされているのでしょうか？

(利) 音楽とか、国語や社会の授業とか、家ではできないようなことができて楽しいですよ！授業では今まで知らなかったお話を聞かせてもらったりして、とっても為になります。ここに来ると、他の利用者の方とお話したり、授業を受けたりして楽しく過ごせるので、来る日を楽しみに過ごしています。

(イ) どのくらいのペースで来てくださっているんですか？

(利) 最初は週2日だったんですが、楽しくてもっとたくさん来たいからとお願ひしたんです。今は週に4日お世話になってます。施設の方にもとても良くしてもらって、感謝しています。

(イ) そうなんですね！楽しく過ごして下さっているようで何よりです！

背筋が伸びていて  
座る姿勢がとても良く、  
音楽体操もお上手♪



孫やひ孫が  
本当に可愛いんです！

(イ) ひ孫さんとそろばんをされているとおっしゃっていましたが、一緒に住まれているんですか？

(利) そうです。娘夫婦、孫夫婦とひ孫と一緒に住んでいます。娘は教員で、仕事で忙しかったので、小さい頃は私が孫の世話をしているような状態でした。そのせいか、孫もひ孫も「おばあちゃん、おばあちゃん」となついてくれてます。高校生のひ孫は、来年大学に行くことが決まっていますが「大学に行ったら、今みたいに一緒にそろばんはできなくなるから、今のうちにしようや」と声をかけてくれたり、離れて暮らしている孫は「いつでも会いに来てね」と電話してきてくれて、とても可愛いんです。

(イ) きっと子供の頃からお孫さん、ひ孫さんに愛情を持って接して来られたのが伝わっているんですね。とっても素敵な話を聞かせていただき、ありがとうございます！

笑顔でたくさんお話してくださったM様。お孫さん、ひ孫さんと仲が良く、本当に可愛いと嬉しそうに話してください、とても微笑ましく感じました。これからおとなの学校での生活を楽しくしながら、体力や記憶力を維持していただければ、サポートさせていただきます！

# 自律を支援する

第6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。



自分らしく「自律」した生活を過ごしていただけるように、リハビリテーションを通して支援します。

リハビリテーション課 コロバン道場日本原 主任 町原 正浩

## リハビリテーションとは

リハビリテーションとは、単に機能訓練のことではなく、病気やけがなどで障害を抱えてしまった方が、「再びその人らしい生活を取り戻し豊かな人生を送ることができるよう」に支援していくことを示しています。

社会医療法人清風会では、地域に住む方々に安心してリハビリテーションを利用していただけるように、様々な形態でのリハビリ事業を展開しています。

法人理念である「自律の支援」を念頭に置き、疾病や怪我で身体的・精神的に問題を抱える方々が安心して自宅や施設などで生活が送れるように、機能訓練や物理療法、動作指導、生活相談、福祉用具の選定、家屋評価などの様々な形でリハビリテーションを実施しております。



## 社会医療法人清風会のリハビリテーション事業



**日本原病院**  
医療保険での入院  
通院でのリハビリテーション



**コロバン道場日本原**  
介護保険での短時間通所  
リハビリテーション



**おとなの学校岡山校**  
介護保険での入所・通所・訪問の3形態のリハビリテーション



**訪問看護ステーション あゆみ**  
医療・介護保険での訪問リハビリテーション



現在、私は日本原病院リハビリテーション課と短時間通所リハビリコロバン道場日本原で理学療法士として日々患者様や利用者様のリハビリテーション提供を行い、また主任として職員の教育・指導、管理と多くの仕事を任せて頂き、日々業務に取り組んでいます。

私が行っているリハビリテーション業務は、小児高年齢期と幅広い年齢層の方々を対象で、脳血管等障害や運動器、呼吸器、神経性難病、先天性疾患などの多くの疾患に携わらせていただいています。

「リハビリテーション」は、地域の皆様が自分らしく生活を送るための重要な仕事です。

今後とも患者様や利用者様に対して、理学療法士としての自分の持つ持っている知識や技術、経験を余すことなく提供し「自律」の支援を行っていきたくと思っています。



## 食事介助の勉強会を行いました！

6月22日、29日の二日間、平尾由美言語聴覚士が中心となり、スタッフを対象とした食事介助の勉強会を行いました。

まず、スタッフでマヒのある患者さんがどんな風に食事をしていくか体感してみました。マヒのあることを想定して、どちらかの口角を引っ張り（例：右麻痺を想定して、右の口角をひっぱる）引っ張ったままゼリーを口に含んでみます。実際に体験したスタッフからは「ゼリーが口からこぼれそうになり、とても食べにくかった」という感想がありました。



その後、食事の際のポジショニングの実践練習を行いました。

入院患者さんの中には、食事の際に配慮すべき病気がある方も多く、食事中の姿勢の介助などが必要です。正しい姿勢で食事することは大切ですが、お年を重ねられた患者さんの中には、正しい姿勢で食事を摂ることが難しい方もいらっしゃいます。正しく補助することで誤嚥のリスクを下げ、病気の再発や新たな病気を予防できるよう、真剣に練習に取り組みました。

最後に、栄養補助食品の試食を行いました。色々な栄養補助食品を実際に試し、食べやすさや、どの味が患者さんに喜ばれそうかなどを話し合いました。食事の見た目も大事ですが、硬さや大きさなどの食事形態を患者さんの状態に合わせることも大切だと実感しました。

患者さんが「食事」を楽しみ、いつまでも自分の口から食べることができるように、勉強会で学んだ知識を活かしてサポートしていきたいと思えます。

社会医療法人  
清風会

日本原病院



## 食べ物でも夏バテ対策！

### 夏野菜

βカロテン  
ビタミンC  
ミネラルを補給！



### 豚肉

タンパク質と  
ビタミンB1で  
パワーチャージ



### 梅干し

クエン酸で  
疲労回復！  
食欲増進！



ツボ押しで  
残暑の  
夏バテ解消！

注夏(ちゅうか)

注夏

手の親指付け根、  
膨らんだところの  
真ん中あたり。



# 栄養だより

第65号  
テーマ バナナ

今年は格別に残暑が厳しいですが、皆様いかがお過ごしですか？  
今回は、手軽に食べられて、甘くておいしいフルーツの定番「バナナ」について調べてみました。毎日食べたい、生活には欠かせない「バナナ」。どうぞご覧下さい。

## バナナの歴史

バナナは東南アジアの熱帯地域が原産です。バナナの歴史は大変古く、紀元前5千年～1万年ごろ、偶然できたバナナの苗を栽培したのが始まりといわれています。日本には、明治36年に初めて台湾より輸入されました。大正時代に入り、大量に船便で運び込まれる途中でバナナが熟してしまい、仕方なく途中の門司港に下ろし、処分のために安売りをしました。これが「バナナのたたき売り」の始まりといわれています。

## バナナの種類

種類	フィリピンバナナ	台湾バナナ	モンキーバナナ	エクアドルバナナ
特徴	さっぱりとした甘さ。果肉はなめらか。一番ポピュラーなバナナ。	甘くて濃厚。果肉はねっとりとした舌触り。	小柄なバナナ。甘くて、やわらかい果肉。	見た目はフィリピンバナナに似ている。深みのある甘さ。
品種	ジャイアント・キャベンディッシュ	(ほくしょう) 北蕉	セニョリータ	グラネイン
産地	フィリピン	台湾	フィリピン	エクアドル



昔は日本での栽培は沖縄や奄美大島だけだったけど、最近では地元岡山県でも栽培されて「岡山モンゲーバナナ」というんだよ！

岡山モンゲーバナナは無農薬栽培だから皮ごと食べられるって話題になってるナー！！



## バナナに種がある？

バナナを輪切りにしてよく見ると、中心に黒い点があります。これが種のなごりです。

## 栄養バランス抜群!! バナナの栄養

中くらいのバナナ1本  
(100g) 約86kcal

### ポリフェノール

美肌効果

### 食物繊維

便秘予防

### ビタミンB

疲労回復

### 葉酸

貧血予防

### カリウム

塩分を排出し、血液を良くする。むくみ解消

### マグネシウム

カルシウムの吸収促進

### セロトニン

安眠・リラックス効果



バナナが甘くなっていくのは、団のように皮の色の変化でわかります。

なるほど！じゃけん、茶色の斑点を「シュガー(甘い)スポット(目印)」と言うんじゃなあ～！



青めバナナ

黄色バナナ

そばかすバナナ

シュガースポット

だんだんと甘く



## バナナの保存方法

バナナは長時間冷蔵庫に入れておくと外皮が黒ずむので、風通しの良い室内で保存します。冷たいバナナを食べたい時は、食べる2～3時間前に冷蔵庫に入れましょう。

2～3時間前



## チョコバナナ

【1人分 113kcal】



### 作り方

- バナナは皮をむき、輪切りにする。
- バナナの変色を防ぐため、食塩水(水1カップに塩ひとつまみ程度)に切ったバナナを漬ける。(1分程度)
- ②のバナナをザルに上げて水気を切る。
- 器にバナナ・みかんを盛り、コーンフレーク・ホイップクリーム・チョコレートシロップを飾って完成。

### 材料 約4人分

- バナナ..... 200g(中2本)
- みかん缶詰..... 80g
- コーンフレーク..... 適量
- ホイップクリーム..... 適量
- チョコレートシロップ..... 適量

**訪問看護を卒業されました!**

老衰により余命が数日と言われ、自宅で最期を迎えたいと退院された方が、退院後元気になられ、1年5か月のかかわりを経て、この度訪問看護を卒業されました。

自宅に帰られてから徐々に食欲が出てきて、数か月後には歩けるようになりました。デイサービスにも通えるようになり、今では庭の草取りまでできるようになりました。

しばらくは熱が出たりで、点滴をするなどのイベントもありましたが、体調を崩すこともなくなり、訪問看護はいったん終了となりました。

御年95歳。まだまだお元気で過ごしてください。



**レクリエーション  
で運動不足解消!**

梅雨が明け、湿気と暑さで過ごしにくい日が続いていますね。今年は各地の花火大会や夕涼み会などが中止になりました。日本原地区の夕涼み会も例外ではありません。幅広い年齢層の方との交流の機会が減ったので残念です。

あかるい農村では、コロナの影響で利用者の皆さんが運動不足にならないように、ビーチボールを使ってレクリエーションを行いました。

普段はとても穏やかな利用者さん達ですが勝負ごとになると大きな声で喜んだり、悔しかったりと楽しそうに取り組まれていました。

写真では伝わりにくいのが残念です。今後も利用者様が楽しめるように、色々な企画を行って行きたいと思えます。



**新型コロナウイルス  
流行中の対応について**



岡山県でも新型コロナウイルスの感染拡大が続き、収束の見通しがたえない状況です。

ご家族や友人、知人が入院・入所中という場合でも、面会の制限があり、長期間会えない状況の方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

私たち、ケアマネージャーも、入院・入所中の方への面会の制限があり、ご利用者様に会えない状況が続いています。

しかし、退院・退所に向けて、情報収集をし、在宅復帰に向けて、各サービス事業所と連携をとりながら、利用者様がご自宅に帰ってからの生活に困らないように調整を行っています。

その為にも、私達自身の日々の健康観察と、マスク着用、手洗いの徹底、手指消毒などの感染予防対策を心掛けていきたいと思っております。

ご不便をおかけしますが、引き続き皆様にもご理解・ご協力いただけますよう、よろしくお願いたします。

**奈義ファミリークリニック**

「人生のエンディング」を考える  
「もしばなゲーム」



「もしばなゲーム」というカードゲームをスタッフで行いました。「もしばなゲーム」とは、「人生の最期にどう在りたいか」を考えるきっかけになるゲームです。

まずいくつかのグループに分かれ、グループごとにキーワードが書かれたカードとにらめっこ。カードを交換しながら、自分が優先したい事柄を絞っていきます。



結果に納得したり、なんとなく腑に落ちなかったり...「もしも」の話だから気軽に(でも真剣に)重たいテーマに向き合える、貴重な時間となりました。

2回目は違う結果になるパターンもあるようです。

「縁起でもないこと」を前もって話す、考える、他者の考えを聞くことで、自分自身の思いに初めて気づくこともあります。

**湯郷ファミリークリニック**

花壇の朝顔が咲きました!



花壇の朝顔が咲きました。涼しげで、綺麗な青い花。見ているだけで癒されます。



新しい壁紙で、頭の体操♪



中待合の壁紙が新しくなりました。待ち時間など、大人も子供もちよっとした頭の体操になるようなクイズを貼り出してみました♪

意外と大人の方が問題を解くのに時間がかかることもあったようです。

見かけた方は、ぜひチャレンジしてみてください!

**津山ファミリークリニック**

夏らしい雰囲気に変身!



8月に、津山ファミリークリニックのすぐ近くで、ひまわりの花が咲きました。

診察室前の廊下も季節にあわせて花火の模様に変更。夏らしい雰囲気に変身しました。



ラジオ体操で健康増進!



津山ファミリークリニックでは、スタッフの健康増進のため、朝礼前にみんなでラジオ体操に取り組んでいます。

子供からお年寄りまで、気軽に行えるラジオ体操。皆さんも、ぜひ日々の習慣に行ってみてください。



# 介護老人保健施設 おとなの学校 岡山校

## 新しく子犬が仲間入りしました!!



# はる

小さな体でも度胸があります！  
大きな犬たちに負けず、元気に走りまわります！  
【抱っこができるセラピー犬】を目指しトレーニングを始めました。

2020年4月1日  
女の子  
カニーンヘン・ダックスフンド

### ～セラピー犬の日常～



ゆきちゃんが小さくて抱っこできた頃...

犬たちの個性を活かしながら日々トレーニングを積み、セラピー犬として活動をしています。毎日のブラッシング、定期的にシャンプーを行い衛生面の管理も行っています。毎年獣医師によるフィラリアを含む健康チェック、狂犬病、混合ワクチンを接種しております。ノミ・ダニ予防薬の内服も定期的に行い、感染症対策は考えられる範囲で万全を期しております。

今年の2月に「ゆきちゃん」、6月には「はるちゃん」が仲間入りしました。日を追うごとに成長する様子を利用者様も楽しみにしてくださっています。



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

※8月は、おとなの学校のドッグセラピーチーム「アビィー」が作成した新聞の第1号をおとなの学校新聞として皆様にお配りしています。

8月発行分：8月に利用者様にお配りしたものを紹介します。

## 犬チームのロゴができました!!



Vol.1

### おとなの学校岡山校

「おとなの学校 岡山校」とは、病院での治療を終え、自宅での生活を開始することが難しい方々が、在宅復帰に向けてのリハビリテーションを行う介護老人保健施設です。学校形式の授業やくもん学習療法、音楽療法を行っており、2017年より施設飼育型のドッグセラピーを導入しました。

ドッグセラピーチームの名前を「アビィー」といいます。  
Always beside you (いつもあなたのそばに...)という思いを込めています。

### ドッグセラピーとは

ドッグセラピーは犬を介することで、心が落ち着く、意欲の向上、ストレスの軽減や人との交流などの、「心理的効果」・「生理的効果」・「社会的効果」の3つの効果が期待されています。

活動内容は以下の3つの分類に分けられています。

AAA(Animal Assisted Activity)動物介在活動

AAT(Animal Assisted Therapy)動物介在療法

AAE(Animal Assisted Education)動物介在教育

当施設ではAAA(動物介在活動)を行っています。



### 当施設でのドッグセラピー

#### 個別セラピーの様子

当施設では、施設に隣接した建物でセラピードッグを育成しています。施設内では落ち着いているセラピードッグの姿だけではなく、外で走り回る様子を見て驚かれる利用者様もいます。

利用者様が施設入所される際に、ドッグセラピー希望の有無を利用者様、ご家族様に確認後、日常的に触れ合いを行っています。月に1度行う選択型クラブ活動では、10人程の利用者様が犬との触れ合いを希望し参加していただけます。

また、私たちアビィースタッフは介護業務も行って、利用者様との関わりを大切にしています。そしてその関わりを活かし、お一人おひとりに合ったドッグセラピーを行えるよう努めています。



#### 集団セラピーの様子

### セラピー犬紹介

## くう



いつでもゆっくりのんびり。とってもマイペース。今年は犬生初のサマーカットをし、更にかわいくなりました。

2008年9月30日  
男の子  
グレート・ピレニーズ

## ポロ



甘え上手で利用者様から一番人気！自ら利用者様に寄り添って寝始めます。

2008年4月18日  
男の子  
ミニチュア・ダックスフンド

## つむぎ



お転婆でいたずら大好き。少しづつお姉さんらしくなってきました。

2017年9月7日  
女の子  
グレート・ピレニーズ

## ゆき



怖いもの知らずで、食欲旺盛！日中は施設内で大いびきをかいて寝ています。

2019年12月11日  
女の子  
ラブラドル・レトリバー

# まだまだまだ注意! ハチ刺され



毎年8月から10月にかけてスズメバチに刺される被害が多くなります。この時期は、次期女王蜂の育成のため巣が大型化し活動が活発になるので注意が必要です。多くは軽症ですが、年間20人ほど死亡例が報告されています。

## ハチ刺されの症状は?

まず激しい痛みが出現し、赤く腫れます。これはハチ毒の刺激作用によるもので、初めて刺された場合、通常は1日以内に治まります。しかし、2回目以降はハチ毒に対するアレルギー反応が加わるため、刺された直後から蕁麻疹を生じたり、刺されて1〜2日後に強い発赤、腫れを生じたりします。ひどい場合は刺されて30分〜1時間で意識消失や血圧低下などを生じて、死に至ることがあります。これはアナフィラキシーショックと呼ばれる症状で、ハチ刺されによる死亡事故はこの特殊なアレルギー反応によるものです。

## ハチに刺されたときの 応急処置



- 1 まず安全な場所へ移動を。
- 2 刺し口を流水でよく洗う。
- 3 針が残っている場合は除去。
- 4 刺し口を氷水でしっかり冷却。患部を持ち上げる。
- 5 安静にし、最低1時間は全身症状の有無を経過観察。



## こんな時は病院へ

### 《アナフィラキシーの症状》

<b>皮膚症状</b> 全身の蕁麻疹 唇の腫れ	<b>消化器症状</b> 嘔吐 強い腹痛
<b>呼吸器症状</b> 息苦しさ ゼーゼーした呼吸	<b>全身の症状</b> 動悸・めまい 唇が青い 意識を失う



アナフィラキシー症状が出た場合は、救急車を呼び、おおむねに寝かせて待ちましょう。背負うなど頭を高くした状態での移動は、ショックを悪化させるため危険です。「エピペン(アドレナリン自己注射)」の処方を受けている場合は、指示通りに使用してください。アナフィラキシー症状がない場合、局所の腫れ・痛みだけであれば、応急処置で様子観察しましょう。刺された箇所が多い場合や腫れがひどい場合は受診をしましょう。

病院では、アナフィラキシー症状がなければ、経口抗ヒスタミン薬やステロイド外用薬などを処方して帰宅となります。今後ショック症状を起こす可能性のある方には、緊急時に使用する「エピペン」の処方検討されます。

## ハチ刺されの予防

ハチ刺されによる合併症を防ぐ最善の方法は、そもそも刺されないようにすることです。

- 長袖・長ズボンを着用しましょう。
- 白や黄色の服・帽子を着用しましょう。黒は禁物!
- 香水やヘアスプレーの使用は避ける。ジュースの空き缶にも注意。匂いが蜂を刺激します。
- 殺虫スプレーを携帯しておけば安心。(体に塗る虫除けスプレーや虫除けクリームは蜂には無効です。)



これからの季節、庭木の手入れや農作業、林業、ハイキングなどの際に刺される被害が多いので、みなさんしっかり注意しましょう。

### 今月のコラム担当は

社会医療法人 清風会 **湯郷ファミリークリニック**  
**上春 美奈**  
 医師 うえはる みな



適切な予防と対処法を身につけましょう。  
 腫れや痛みには冷却を。  
 全身症状が出た場合は救急車を!



### 新入職員紹介

8月1日 入職

小林 一好

(こばやし かずよし)  
 日本原病院 放射線科

スマイルフォーユー  
**SMILE4U**

2020年9月号 (Vol.66)

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