



## 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。

### 運動や読書、秋の味覚も楽しみな季節です！



日本の滝百選にも選ばれた、中国地方随一のスケールを誇る「神庭の滝」紅葉のスポットとしても有名です！



滝付近には野生の猿が約160匹生息しています。可愛い猿達が毛づくろいする姿も見られるかもしれません。

### 今月の メッセージ

食事・運動など  
健康習慣を  
身につけましょう！！



10月になり、だいぶ秋らしくなってきました。秋といえば「運動の秋」「読書の秋」「食欲の秋」など、何をするにもやりやすく、過ごしやすい季節です。

国内での新型コロナウイルス新規感染者の数が少しづつ減少傾向になり、10月からは東京都も含む全国でGOTOトラベルキャンペーンが行われています。まだ新型コロナウイルスの流行が完全に収束したわけではありませんが、新しい生活様式として「うがい・手洗い」「マスクの着用」など、感染症対策に気をつけながら、秋の気持ちの良い空気を吸って、行楽を楽しまれてはいかがでしょうか？

また、自粛期間中お家の中で過ごすことが多く、運動量が減っていたという方は、動きやすいこの季節にウォーキングや簡単な体操などで身体を動かす習慣を初めてみましょう！

毎年10月第2月曜日からの1週間は、「40歳からの健康週間」と定められ、健康のための体力づくりや食事・生活習慣の改善など「壮年期からの日常的な健康管理の重要性」について呼びかけられています。

食べ物も美味しく、食べすぎて太りやすいという方も多い秋。食事と運動のバランスを取りながら、健康的に過ごしましょう！





# 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.7

## T.M様

コロバン道場 日本原  
利用歴:平成 25年より



### 膝の手術をした後から お世話になっています。

(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)もうだいぶ長い事になりますね。両膝の手術をした後からだから、7年くらいになります。

(イ) 長い間ご利用いただいていたありがとうございます。両膝の手術をされたということですが、お怪我をされたんでしょうか？

(利) いえいえ、年々膝が痛くなって悪くなって来ていたんです。それで近所の人に相談がてら話していたら、「岡山医療センターに家内が行ってるから先生に紹介してあげよう」と言われて、そのまま医療センターにお世話になる事にしたんです。まずは片方の膝の手術をして、その後のリハビリ施設としてこちらの施設を紹介していただきました。

(イ) そうだったんですね。

(利) リハビリは町原さん(リハビリ主任)がしてくださることが多かったです。そこでもう片方の膝も痛むことがあると相談して、結局残りの膝も手術することにしました。

(イ) 手術後の経過はどうでしたか？

(利) やっぱり一時期は痛みがありましたけれど、リハビリしてくれる職員さんが上手なのでだいぶ楽になりましたね。

コロバン道場ではまず最初に  
しっかり準備運動をして、  
怪我をしないよう気をつけています



今はあまり痛くないです。

(イ) それは何よりです！手術をしたとおっしゃっていましたが、ご自分で杖をついてしっかり歩かれていますので、がんばってリハビリされたんだなあと思って拝見していました。

(利) 実は、手術後に杖を使わずに歩いていた時期があるんです。でもその時に、自宅でやっているふどう園の中でこけてしまって、1人では立ち上がれなくて助けを呼んだことが何回かあって…。それから、こけないように最初から杖をつけて歩くようにしています。

(イ) そうなんですか…！大変でしたね。こけて怪我をしたり、立てなくなったりしないように、気をつけていらっしゃるんですね。

### メドマーが気持ちよくて お気に入りです！

(イ) コロバン道場では、どのリハビリがお気に入りでしようか？

(利) そうですね、やっぱり歩けなくなるのが嫌なので、歩くりハビリのマシンを使わせてもらっていますね。あとは、手術をしたからか疲れると足がとてむくむので「メドマー」をしてもらうのが気持ち良いですね。

(イ) むくみは辛いですね。メドマーは足のむくむ方には気持ちよさそうです。

(利) 足もですし、腰のところは温かくなる「ホットバック」を置いてくれるので、腰も気持ちいいんです。温まると痛みも少し楽に感じますね。

メドマーは足のむくみや痛みで  
お悩みの利用者さんに  
人気のマシンです！



### 自分のことは自分でできる 状態を保っていたいんです。

(イ) コロバン道場以外の日は、どんな事をして過ごされていますか？

(利) 昔は畑をしたり、花を植えたりしていたけれど、そういう事をするにも土を耕すのが大変だから今は手を出してないですね。家のふどう園は、主人が定年してから本格的にやりだしたんで、当時は手伝っていましたけれど、今はそちらも家族に任せています。とにかく、無理を

### 送り迎えしてくれて 感謝しています。

(イ) コロバン道場にはどれくらいペースで来てくださっていますか？

(利) 私は週一回ですね。車で15分くらいの距離ですが、職員の方が送り迎えしてくださるので助かっています。そんなに遠くじゃなくても、毎週のことだと家族に送迎を頼むのも悪いし…。送り迎えをして貰えるおかげで、気兼ねなく通ってこられます。

(イ) そうですね、週一回の行き帰りでも仕事をされているご家族に送迎をお願いするのは気が引けますよね。

(利) リハビリ中も職員さんにマシンの使い方を教えてもらったり、身体の悩みを話したり、いろいろお世話になっています。

しっかりした口調で、ハキハキとお話してくださったT様。途中で職員からお気に入りメドマーに誘われて、メドマーをしながらインタビューに答えてくださいました。自分のことは自分で出来るように保ちたい、ご自分の体力や現在の状態維持をしたいと話してくださり、前向きにリハビリに取り組まれています。これからも、職員一同でサポートさせていただきますので、よろしくお願いたします。

(イ) コロバン道場以外の日も、リハビリに取り組まれているんですね。

(利) 自分が食べた後の洗い物とか、日常生活の中でも自分のことは自分で出来る状態を保っていたいんです。

(イ) 現状の維持はとっても大切な目標ですよ。ご自分でもそれを意識されて、取り組まれているのは素晴らしいです。これからもご自分の足でしっかり歩けるように、リハビリを頑張ってくださいね！



# 自律を 支援する

第7回

社会医療法人清風會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ご紹介します。



外来と在宅医療で、地域の皆様が「いつまでも元気に、自分らしく」自宅で過ごせるように支援しています。

津山ファミリークリニック 看護師 主任 杉田 由美子

## 津山ファミリークリニックについて



津山ファミリークリニックは、家庭医療（プライマリ・ケア）を実践しており、日常によくある病気や怪我、生活習慣病、心の問題、健康診断なども含めて、患者様一人ひとりの生活にあわせた医療を提供しているクリニックです。

内科・小児科外来と、在宅医療（24時間対応の訪問診療）を通して、0歳から100歳まで年齢・性別・病気の種類を問わず、家族全員の健康問題をサポートしています。



### 患者様、ご家族の思いを叶える在宅医療（訪問診療）とは

津山ファミリークリニックが実践している『在宅医療』とは、大切な家族の誰かが病気や怪我で通院できなくなった場合に、病院ではなく自宅などに医師や看護師が出向き、治療を行うことです。

#### 患者様の思い

我が家に帰りたい  
家族みんなと一緒にいたい  
最期の日  
我が家で迎えたい

#### ご家族の思い

いつもそばに寄り添ってあげたい  
この家で家族みんなで見送ってあげたい

このような患者様、ご家族様、両方の思いを叶えることができるのが「在宅医療」です。通常病院で行われている入院医療や外来医療に次ぐ「第3の医療」として、多くの人に受け入れられるようになってきました。



私達在宅チームは、多職種（医師、ケアマネージャー、リハビリ、ホームヘルパーなど）や、多機関と連携をとり、病気や障害を持つ患者様が生活するうえで困難なことは何か

ご家族は、困難な事例に対して、どう支えれば良いのか

…ということについて、患者様やご家族の希望・意見を尊重しながら、一緒に考えます。そして、患者様が住み慣れた場所で「自分らしく生きる」ことができるように、患者様の自律を支援し、その人らしい最期を迎えられるよう、ご本人とご家族に寄り添います。これからの地域の方々に信頼され、身近で何でも相談できるクリニックを目指して、「一人ひとりに寄り添い、笑顔と生き生きとした生活を支えます」という理念のもとがんばります！

### リハビリテーション課勉強会

日本原病院リハビリテーション課では定期的に勉強会を開催しています。今回は『患者中心医療を考える』というテーマで、PXE（ペイシエント・エキスパート）という資格を持つリハビリ言語聴覚士の平尾さんが「入院患者様が『入院生活場面すべて』において、どのように感じているのか？」という問題提起をしました。各スタッフが積極的に意見を書き出し、最後には「リハビリテーション課でできること」という具体的な対応策まで考えることができました。「患者様視点で関わる」と、考えることがリハビリテーションになる」とスタッフ全員で一丸となった勉強会でした。



### PX（ペイシエント・エキスパート）とは

PXとは、「プロセス」を重視する医療のことです。患者の価値観を反映した患者中心の医療を実現するため、場合によっては根治を目指す治療よりも患者のQOLを高めることを優先することが必要とされます。PXEとは、一般社団法人日本ペイシエント・エキスパート・エクスパート研究が認定する初の呼称資格で、医療現場や職場でPXを向上させる旗振り役として認められた方のみ所有することが出来る資格です。

### 「いじめ」をテーマに、授業を行いました

日本原病院の臨床心理士坂元さんが、8月25日に林野高校で「いじめ」をテーマにした授業を行いました。いじめについては、テレビやインターネットのニュースなどで悲しい事件を目にすることもあり、生徒一人一人が取り組むべき問題として認識しているようでした。とても重要で難しい問題ではありますが、学びを深め、いじめを「しない・させない」取り組みに生かしていけると良いですね。



### 津山ファミリークリニックは、訪問診療数 月間100件を達成しました！

地域の皆様の「在宅での自律した健康な生活」を支援するため、訪問診療に力を入れてきた津山ファミリークリニックですが、令和2年の8月に目標として掲げていた「訪問件数月間100件」を達成することができました。森宗文理事長から、クリニック全体への賞状とお祝いをいただき、職員一同とてもうれしく思っています。

これからも、地域の皆様に頼りにしていただける「かかりつけクリニック」として、来院していただく方、訪問診療で診させていただく方、別け隔てなくサポートしていきたいと思えます。



目標達成  
おめでとうございます！



# 栄養だより

第66回  
テーマ『魚』

気持ちの良い秋風が吹き渡る頃となりました。皆様、いかがお過ごしですか？  
さて、今回の栄養だよりのテーマは『魚』です。スーパーに行けば、1年中  
手に入る『魚』ですが、秋から冬にかけての国産秋鮭は脂の乗りが格別！  
旬を逃さず味わいたい『魚』、どうぞ御覧下さい。

## 魚の種類

鮭の種類	商品名	味覚	料理
紅鮭	紅鮭	脂はひかえめ 濃い味	塩焼き 筋子 ねこ
鮭	秋鮭 時知らず 時鮭 鮭昆 ときごけ けいじ	脂はひかえめ 淡白な味	塩焼き いくら ムニエル 石狩鍋 スモークサーモン
銀鮭	銀鮭	脂がのっている ふっくらしている	塩焼き ムニエル 石狩鍋 筋子 おに
タイヨウサケ	アトランティック サーモン	脂がのっている 癖がない	刺身 マリネ 寿司 スモーク ムニエル
ニジマス	ニジマス トラウトサーモン サーモントラウト	脂がのっている 鮭に近い味	刺身 マリネ 寿司 鱒寿司 ムニエル 鮭弁当
マスノスケ	キングサーモン	脂がのっている ジューシー 身はプリプリ	塩焼き スモーク



## 魚の栄養

身にも皮にもたくさんの栄養が含まれている「スーパーフード」!

**DHA (ドコサヘキサエン酸)**  
脳の働きを良くする

**EPA (エイコサペンタエン酸)**  
血液サラサラ効果

**ビタミンB群**  
疲労回復 かぜ予防

**ビタミンD**  
骨粗鬆症予防

**鉄**  
貧血予防

**アスタキサンチン**  
老化予防 免疫カアップ

**コラーゲン**  
美肌効果

日本人が最も食べる魚は  
鮭なんだって!!

鮭の卵「イクラ」にも  
アスタキサンチンが  
含まれているんだよ!

サケの身は赤い色をしています  
実は自身魚なんです! 赤色の素は  
エサとして食べる オキアミの赤い色素  
「アスタキサンチン」によるのです!

## サケの選び方



**豆知識**

塩鮭の塩分濃度の違い

- 「甘口」... 3%前後
- 「中辛」... 5%前後
- 「辛口」... 8%前後

## 栄養課メニュー

### 鮭の南蛮漬け



1人分 219kcal 塩分1.0g

鮭に含まれるビタミンは、  
油と一緒に摂ると吸収力UP!

- 作り方**
- 1 生鮭切身に塩をふる。
  - 2 玉葱・人参・ピーマンを千切りにし、軽く塩をふり、水気を絞る。
  - 3 ①の鮭に **A** の粉をまぶす。
  - 4 揚げ油を180℃に熱し、③の鮭を入れてカラッと揚げる。
  - 5 **B** の漬け汁に④の鮭、②の野菜を入れて全体に絡め、5分ほど置く。
  - 6 器に盛り付けて完成!
- 材料 (3人分)**
- 生鮭切身 ..... 3切れ(約60g)
  - 塩 ..... 2g(小さじ1/3)
  - 揚げ油 ..... 適量
  - A** { ●片栗粉 ... 10g(大さじ1)
  - 小麦粉 ... 10g(大さじ1)
  - 玉葱 ..... 60g
  - 人参 ..... 20g
  - ピーマン ... 20g
  - B** { ●酢 ..... 12g(大さじ1)
  - 砂糖 ..... 12g(大さじ1と1/2)
  - 醤油 ..... 6g(小さじ1)

2020年10月 栄養課



**台風のシーズンになりました**

訪問看護ステーションあゆみでは防災対策の一環として、緊急医療支援手帳を作成し、利用者の皆様にお配りしました。以前もお配りしていたのですが、今回サイズをA6からA5(倍)へ大きくしてみました。手帳には、緊急連絡先やかかりつけ医、病名、大事な薬、禁忌薬剤、健康保険証や介護保険証の情報など記載するところがあり、もし避難先での滞在が長くなっても、医療情報がスムーズに流れやすいようにとの目的でお渡ししています。

「家にいるのが一番安全。」「避難場所のほう心配。」という声もお聞きます。どこにいても安全か、ご家族やご近所でもお話しして、自分がどこに避難するのかご近所で共有するのも大切なことだと思います。



**祭 夏まつり**

毎日、外に一歩出れば暑さに参ってしまいそうになります。そんな8月の終わり、当事業所では利用者さんに暑さを少しでも忘れてもらおうと思い、夏祭り行事を行いました。

まずは定番のヨーヨー釣り。皆さん切れやすい針にもかかわらず簡単そうに釣り上げられました。釣った後には歌に合わせてヨーヨーを打って遊びました。中の水がチャプチャプと鳴り、涼しさを感じられました。

おやつの中にはお菓子の掴み取りを行い、皆さん手にいっぱいのお菓子をゲットされました。



**お一人暮らしの利用者様の事例を紹介します**

10年以上前にご主人が他界され、一人暮らしのA様。買い物にはセニアカーに乗って行き、調理、洗濯、掃除、入浴すべて自立して生活されていきました。数年前より物忘れが出現し、要介護認定を受けていました。

週1回のデイサービスの利用と、配食サービスで生活も出来ていましたが、徐々に認知症が進行してきました。特に薬の管理が出来なくなり、飲み忘れが多くなってきていました。

関西在住の長男が定期的に帰省され、様子を見て下さっていましたが、新型コロナウイルスの影響で、関西在住の長男も帰省をする事に躊躇され、長期間帰省出来ない状況が続いています。

ご本人はまだ一人で生活が出来るという思いが強く、デイサービスやショートステイ、入所なども考えていない状況の為、ご家族と相談し、小規模多機能型居宅介護をご紹介します。

なるべく家にいたいという、ご本人の思いを尊重し、週1回の通いと毎日の服薬の確認、ごみの確認をお願いする事にしました。

私たちケアマネージャーは、ご利用者様の「こんな風に生活していきたい」という思いに寄り添い、サービスのご提案や調整をさせていただきますので、お気軽にご相談ください。

**奈義ファミリークリニック**

「ワクチン勉強会」を開催しました!



院内で「ワクチン勉強会」を行いました。お子さんの痛みや恐怖心を和らげるために、どんな方法があるか、スタッフで話し合い、後半では医師が普段どのように予防接種を行っているか、お人形を使って実演してもらいました。

クリニックではこれからもお子様の苦痛をできるだけ和らげる工夫をしながら、ワクチン接種に取り組んでいきたいと考えています。

**湯郷ファミリークリニック**

診療体制の変更について

10月から、外来担当の先生の診療日時が一部変更になっていきます。よろしくお願いいたします。

	月	火	水	木	金	土
午前	大門	大門	大門	賀来	玉井	交代制
	江口	玉井	賀来	江口	賀来	
	上春	賀来	江口	上春	江口	
午後	賀来	交代制	交代制	休診	交代制	休診
	江口					
	上春					

※都合により、診療医を変更する場合がございますのでご了承ください。

※予防接種は予約制となっております。窓口、お電話にてご予約をお願いします。

社会医療法人清風会 湯郷ファミリークリニック  
TEL 0868-72-0531 FAX 0868-72-0801

**津山ファミリークリニック**

保育園の健康診断に行ってきました!



津山ファミリークリニックは、地域の皆さんの身近なかかりつけ医の活動の一貫として、地元の保育園の園医をしています。先日、園医をしている保育園の健康診断に行ってきました。

元気いっぱい園児たちに囲まれて、楽しく健診ができました。たくさんの子供たちの成長がみられてスタッフも元気をもらいました。



9月発刊分：9月に利用者様にお配りしたものを紹介します。

おとなの学校では、5月は母の日、6月は父の日、7月は七夕など、季節に合わせて年中行事を執り行っています。9月は敬老会ということで、今年の新入職員達が出し物を披露する予定です。それ以外にも利用者様に楽しんでいただけるように、いろいろな企画を考えていますので、お楽しみに♪

## 季節の年中行事



## 野菜を育てています

現在、リハビリも兼ねて利用者様と一緒に学校の畑で野菜作りをしています。去年も利用者様と夏野菜を作りましたが、立派な野菜が収穫出来、特に大きなナスとトマトが印象的でした！今年は何が収穫できるのでしょうか。成果発表会で成長の様子が発表されるかもしれません。立派な野菜が収穫できると思います。



七夕には願いを書いた短冊を笹に飾りました



## おとなの学校新聞

Vol.107  
おとなの学校 岡山校  
津山市日本原352  
0868-36-3390  
編集担当  
リハビリスタッフ  
発行責任者  
森 タ子

## 新型コロナウイルス対策について

8月末に岡山県北でも新型コロナウイルスの感染が確認されたことを受け、面会制限を実施しております。また、9月以降の行事予定に関して、変更・中止となる場合がございます。利用者様、ご家族様にはご不便をおかけすることもあるかと思いますが、利用者の皆様に安全に過ごして頂けるよう感染対策に努めて参ります。ご理解・ご協力頂きますようお願い致します。

- ### 9月行事予定
- 学校行事
- 16日(水) 成果発表会
  - 19日(土) 敬老会
  - 25日(金) 成果発表会
  - 29日(火) 選択型クラブ活動
- ホランディア
- 3日(木) 昔語り会
  - 8日(火) サックス
  - 11日(金) 紙芝居

# リハビリテーション科

## 物理療法について

日本原病院では、医師の指示のもと、理学療法士や作業療法士などのリハビリ専門職による個別のリハビリテーションの他に、装置を使用した「物理療法」を行っています。



**物理療法とは**  
温熱、寒冷、電気、光線、超音波、水流、徒手など、物理エネルギーを利用した治療法を総称して「物理療法」と言います。当院では、温熱療法としてホットパックやマイクロ波などの装置を利用し、「温める」ことによる痛みの緩和や状態の改善を目的とした物理療法を提供しています。

### 物理療法 治療器具の紹介

#### ● ホットパック

身体を温める温湿布を総称して「ホットパック」と言います。

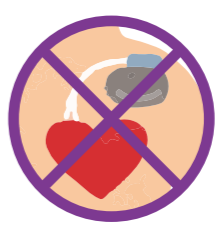


痛みがある方は、運動をするときにホットパックで患部を温めながら行ったり、ホットパックを敷いた上に寝転んで腰を温めたりと、色々な使い方ができます。

※皮膚に直接当てると火傷を引き起こす可能性があるため、タオル等でくるんで、衣服の上から当てるように行っています。

#### ● マイクロ波

装置を装着することで、体内で微細な振動が起き、摩擦熱で温熱効果を発揮します。



※マイクロ波はペースメーカーを使用されている方や、手術等で体内にプレートなどの金属が挿入されている方には行えないなど、使用条件がありますので、専門職が身体状況を確認し、実施可能な利用者様に実施しています。

温熱療法を行うと、血行が良くなり、筋肉がほぐされ、痛みが軽減する方が多く、利用者様から「暖かくて気持ちが良い」と喜ばれています。当院では、利用者様の状態や症状にあわせて色々なリハビリ方法をご提案していますので、質問があればお気軽にお声掛けください！

## 自宅でもできる one-point training Vol.76

【ふくらはぎの運動】 効果 ふくらはぎの強化、むくみ防止！



- ① 直立状態で手すりや壁、机など安定している場所に手をつけて身体を支えます。
- ② かかとをゆっくり上げて、下ろします。5~10回程度、繰り返し行いましょう。



### POINT!

- 膝や足首に痛みや違和感があるときは様子をみながら、ご自分のペースで行いましょう。
- 無理をすると筋肉痛になることがありますので、やりすぎには注意しましょう。
- 立った姿勢で行いにくい方は右のように椅子などに座って行いましょう。





# コロナのせいでしてみましよう



新型コロナウイルスが世界中に広がってはや半年が過ぎましたが、「休みの日でも遠出しにくい」「心置きなく外食できない」など不便な暮らしが続いていますよね。

さらには、他県から帰省した人への中傷、ナンバープレートによる差別、マスク・消毒をしない人への暴言など、悲しいニュースも見聞きします。

みなさんの周りにも、コロナ禍で言動が変わってしまった人たちがいないでしょうか？

これらはひとえに「得体の知れないコロナへの不安」の表れと言えます。今回はそんな不安への対策をいくつか提案します。

『Withコロナ』の時代を生きる「ン下」になれば幸いです。



## ① 情報を選びましょう

ワイドショーや有名人のSNSなどから飛び込んでくる情報は、質よりもインパクトが重視される傾向にあります。正しく怖がるのはとても難しいですが、手に入りやすい情報が本当に正しいか疑い、ときにはわざと情報を遮断することも必要でしょう。ウイルスそのものよりも、真偽のあやふやな情報から生まれる「不安」の伝染の方が怖くありませんか？



オススメの情報源  
WHO神戸センターのホームページ  
忽那賢志先生のブログ(Yahoo! ニュース)

## ② 雑談しましょう

コロナへの不安で家に閉じこもったり、逆にやたらと活発になってる人が周りにいませんか？「ひよつとしてコロナにかかったんじゃ…」と人知れず思い悩んでいる方もいらっしゃるでしょう。

ぜひ、雑談をたくさんしてください。対面でなくても、ビデオ電話やスマホのメッセージ機能でも良いと思います。身近な人との何気ないコミュニケーションは、ときに医者からのアドバイスより心に残るはずですよ。



## ③ 休むときは休みましょう

本当に体調が悪いときは、かかりつけの診療所や病院で相談をしてください。ただし病院でできることにも限りがあるので「しんどいときは無理せず家で休む」ことの方が大事です。もっと言えば、お互い助け合って休みやすい空気を学校や職場に広げることさらに大事だと思います。



コロナを憎んで人を憎まず...  
新たな生活様式へ上手に適應する方法を一緒に、前向きに考えていきましょう！

今月のコラム担当は  **津山** ファミリークリニック  
社会医療法人 清風會 **戸川 雄** 医師 とがわ ゆう

新入職員紹介 **9月1日入職** **山下 浩美** (やました ひろみ) あかるい農村 つやま