



## 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。

**すっかり秋本番！朝夕の冷えに気をつけましょう！**



桜の名所として有名な「鶴山公園」  
秋はもみじが赤や黄色に色づきます。  
散策するときはマスクの着用を！



外出を控え、お家で過ごす事が多い  
この秋は『読書』にぴったり！  
お気に入りの1冊を探してみましょう！

今月の  
メッセージ

感染対策に  
今一度  
注意しよう！



10月末に県北で岡山県初のクラスターが発生しました。新型コロナウイルスの流行が開始してから、全国的に感染のピークを過ぎ、落ち着いて来たかという矢先に初の県内クラスター発生ということ、不安に感じていらっしゃる方も多いかと思えます。

11月に入り、少しずつ秋が深まり、寒さも本格的になって来ました。寒くなると、身体の免疫機能が低下し、風邪をひいたり、体調を崩しやすくなってしまいます。

これまで以上に「手洗い・消毒・マスクの着用・ソーシャルディスタンスの確保」などの感染対策を徹底しましょう。また、感染対策に加え「食事・睡眠・休息」をしっかりと取り、体調管理に努めましょう。

「コロナうつ」という言葉も聞かれるようになります。新型コロナウイルスの流行が長引き、連日テレビやインターネットなどから報道されるネガティブな情報ばかりに触れていると必要以上に心配になったり、不安な気持ちが大きくなって気持ちがいよいよ塞いでしまうこともあるかと思えます。

正しい情報を知って、対策をするのは大切なことです。テレビやインターネットの情報が100%正しいという保証はどこにもありません。

考えすぎたり、不安に感じすぎたりせず、まずは基本の感染対策をしっかりと行いましょう。

# ご利用者様 インタビュー

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.8



### 5年ほど前に 脳梗塞になったんです

(インタビュー)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)入所したのは今年の6月からです。入所させてもらうのは今回で3回目ですね。

(イ)何度もおとなの学校を利用してくださっているんですね。ありがとうございます。

(利)5年ほど前に脳梗塞になって、左手の先と足がほとんど動かせなくなりましたので、それから車椅子を使っています。

(イ)そうなんですか。それは大変でしたね！！突然のことだったんですか？

(利)そうですね。全く予兆も感じていなくて、ある朝目が冷めたら足が動かさなくなりました。そのまま津山中央病院に入院しましたが、左側の麻痺は治ることは無く、リハビリのために日本原病院にお世話になることにしました。

(イ)それでは、まずは日本原病院に入院されて、リハビリに取り組まれたんですね。

(利)そうですね。日本原病院を退院した後は、リハビリ施設のコロナ道場も一時利用させてもらっていました。おとなの学校にお世話になりました。3ヶ月間の入所が終わって自宅に

帰っている期間は、週一回のデイサービスを利用してもらっています。

(イ)おとなの学校だけでなく、色々な事業所をご利用いただいたことがあるということですが、清風会の職員に対して「もっとこうして欲しい」「こんなことがしたい」など、ご要望はございますか？

(利)良くしていただいていますよ。ただ、今はコロナウイルスのこともあって以前はおいてくれていた新聞が読めないのが少し残念ですね。

(イ)それは、貴重なご意見をありがとうございます。そうなんです、早くコロナウイルスの流行が収まって、以前と同じような生活が出来るようになるとうれしいですね！

### 成果発表会では 自分の足で歩きます

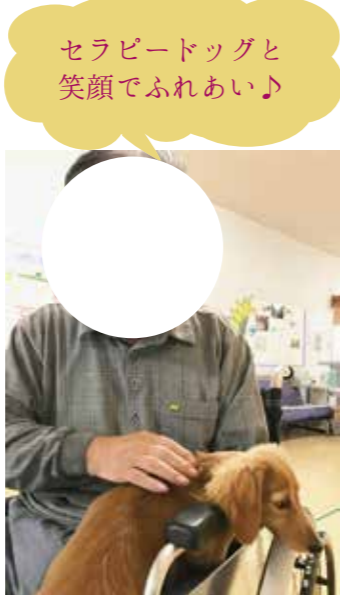
(イ)おとなの学校では、入所される際に「目標」を決め、「成果発表会」で努力した成果を皆さん発表されますが、どのような発表をされる予定なんですか？

(利)杖を使わずに、歩くつもりです。(イ)えっ、杖なしで、ご自分の足で歩かれるんですね？

(利)はい、そうです。(イ)それはすごいですね！どれくらいの距離、歩く予定ですか？

(利)はい。昔は家でも飼っていました。ここの犬は、大きい犬も小さい犬も人懐っこくて可愛いです。

(イ)利用者様にリラックスマスクして楽しんでいただくのがドッグセラピーの目的です。なので、そう言っていただけで嬉しいです。最近、他の犬種のわんちゃんも増えて、ますますにぎやかになりましたので、これからもぜひわんちゃんたちを可愛がってあげてくださいね！



セラピードッグと  
笑顔でふれあい♪



みんなの前でしっかりとご自分の足で歩かれ、  
たくさんの拍手が沸き起こりました！

### 犬と触れ合えるのが 嬉しいですね

(イ)おとなの学校では本当の学校のように色々な授業やクラブ活動を実施していますが、どの時間がお好きですか？

(利)そうですね、選択式のクラブ活動で犬と触れ合えるのが良いですね。

(イ)ドッグセラピーですね。犬がお好きなんですか？

(利)発表のときは4〜5メートルくらいかな。でも、リハビリのときは、もっと長い距離を歩きます。(イ)片方の手足が不自由とおっしゃっていたので、歩くのも難しいと思いますがそんなに長い距離ご自分で歩けるなんて、頑張ってるリハビリされているんですね。(利)リハビリで足をマッサージュしてもらったり、補助してもらって少しずつ歩けるようになってきました。(イ)成果発表会の当日は、ぜひ私も見学させていただきますね。ご無理はされないように、頑張ってください！

10月12日(月)に開催された卒業式 & 成果発表会で、実際に在校生、職員、ご家族様の前でリハビリの成果を発表されました。

おとなの学校の廊下を15メートルほどしっかりと歩き、担当のリハビリ職員から、リハビリ中は建物の端から端まで自分で歩けるようになったと発表もありました。

奥様からは「まさか杖もつかずに歩けるようになると思わなかった。とても驚きました。職員の皆さんのおかげです。ありがとうございます」と、喜びの言葉を頂きました。本当に、素晴らしい発表でした！



# 栄養だより

## 第67回 オリーブ油とごま油

そろそろこたつが恋しい季節となりました。皆様、いかがお過ごしでしょうか？ 今回のテーマは「オリーブ油」と「ごま油」です。油の中でもワセのある2つについて調べてみました。どちらも料理のおいしさを引き立ててくれる名脇役の油です。どうぞご覧ください。

### オリーブ油 種類と特徴

種類	ピュア オリーブオイル 	エクストラ バージンオイル 
作り方	精製オリーブオイルと バージンオリーブオイルを 混ぜ合わせたもの。	オリーブの果実を搾って ろ過しただけの純粋なもの。 一番搾り。
色	薄い	濃い
特徴	香り、ワセが弱い。	フルーティーな味わい。 香り、ワセが強い。
用途	加熱調理に使用。	ドレッシングなど、 そのまま食べる料理。

### <オリーブ油の栄養>

#### オレイン酸

血液サラサラ効果  
便秘予防

#### ビタミンE

老化防止



オリーブの国内産地は香川県と岡山県だけ。主に95%が香川県の小豆島・豊島で作られているんだよ！

地元岡山県は牛窓が有名だよ〜！



### ごま油 種類と特徴

種類	焙煎 ごま油 	低焙煎 ごま油 	太白 (たいはく) ごま油 
作り方	高温で焙煎し 搾った油。	低温で焙煎し 搾った油。	焙煎しないで 生のまま搾った油。
色	褐色 (かしく)	琥珀色 (こはいろ)	透明 透明
特徴	香りが強い。	香ばしい香り。	ワセのない油。
用途	炒め物、焼き物、煮物、あえ物。 仕上げに使うと香りが良い。		

### <ごま油の栄養>

ビタミンE  
老化予防

#### ゴマリグナン

二日酔い予防  
疲労回復



焙煎(ばいせん)とは  
火で煎り、香ばしい  
香り、色を出すことだよ！



### 豆腐ステーキの とろろかけ



(1人分 143kcal 塩分1.0g)

#### 作り方

- 1 豆腐は4等分し、キッチンペーパーで水気を取る。
- 2 1の豆腐に小麦粉をまぶす。
- 3 熱したフライパンに焼き用のごま油をひき2の豆腐を焼く。
- 4 両面にこんがり焼色がついたら、仕上げ用のごま油をまわしかける。
- 5 長芋をすりおろし、めんつゆを混ぜ、とろろ芋を作る。
- 6 4の豆腐を器に盛り、5のとろろ芋をかけ、葱をトッピングして完成！

#### 材料

- 木綿豆腐 — 400g(1丁)
- 小麦粉 — 適量
- ごま油 — 焼き用大さじ1・仕上げ用大さじ1
- 長芋 — 100g
- めんつゆ(3倍濃縮) — 大さじ2
- 葱 — 少々

便の性状を評価する **ブリストルスケール**

非常に遅い 約100時間	1 コロコロ便	硬くコロコロの便 (ウサギのような便)
↑	2 硬い便	短く固まった 硬い便
	3 やや硬い便	水分が少なく ひび割れている便
消化管の 通過時間	4 普通便	適度な柔らかさの便
↓	5 やや軟らかい便	水分が多く 非常に柔らかい便
	6 泥状便	形のない 泥のような便
非常に早い 約0時間	7 水様便	水のような 液体状の便

便の調整のお話

定期的な排便処置を行っているご利用者様の中で、処置日ではない日に緩い便が多量にでて、更衣やシート交換を繰り返される方がいました。出るのはいいことなのですが、緩くなりすぎると困っておられました。緩下剤を数日止めるなど、下剤の調節をしていただいていたのですが、出るのも困るが、出ないのも怖いと不安な様子でした。そこで、緩下剤の内服の有無、便の性状（7段階で評価するブリストルスケール※上図）、出た量を表にして経過が見えるようにしてみました。すると緩下剤をどのくらい使えば形のある便になってスムーズであるかがわかり、安心されました。便の調整するのは難しいことが多いですが、どんな便が出ているのか観察すると、調整がしやすくなるかと思えます。



敬老会を開催しました

9月に『敬老会』を開催し、利用者の方々の長寿をお祝いしました。まずは、簡単な手品をいくつか披露しました。皆さん、手品のタネを予想したりして楽しんでくださいました。続いて、職員による桃太郎の寸劇を見ていただきました。衣装が脱げたり、音が流れなかったりなどのハプニングもありましたが、たくさん笑っていただけただけで良かったです。昼食には『敬老の日』の御膳を用意し、みんなで美味しく食べました。皆さん笑顔で、とても良い敬老会となりました。来年もまた皆さんと敬老会が開催出来るように、毎日、元気に楽しく過ごしていきたいと思えます。

4ヶ月間入院されていたCさん。入院当初は寝たきりの状態でしたが、リハビリをして歩行ができるようになり、退院されました。歩行はできるようになりましたが、床からの立ち上がりはできず、入院中はシャワー浴をされていました。Cさんとご家族は「退院後もリハビリを続けたい」と希望され、通所リハビリを計画することになりました。退院5日目、ご自宅で担当者会議を開催しました。福祉用具貸与事業所にシャワーチェア、浴槽内椅子のデモ機を持参していただき、通所リハビリの理学療法士の見守りのもと、Cさんに浴槽の出入りを行ってもらい、湯船につかる方法を検討しました。シャワーチェアと浴槽内椅子があれば入浴が可能と判断し、購入を決めました。現在はご家族の見守りのもと、毎日入浴されています。今後、Cさんの「できる力」を伸ばしていけるよう、色々な職種の人と連携を図っていきたいと思えます。



4ヶ月間の入院後  
ご自宅に戻られた  
Cさんのご紹介

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

※松下医師の診察は完全予約制です。  
※丸山医師の火曜午後の診察は隔週です。  
※羽田野医師の火曜・水曜午後の診察は隔週です。  
※予約外の診察を担当するため、オレンジ色の医師は予約を受けておりません。  
※変更する場合がありますので、詳しくはお問い合わせ下さい。



10月より診療担当医師の変更がありました。どうぞよろしくお願ひいたします。川口医師は日本原病院へ異動となり、クリニックでの診療は火曜日午後のみとなっています。

奈義ファミリークリニック  
診療担当医師の変更について

湯郷ファミリークリニック  
子宮頸がんワクチンについての勉強会を行いました



院内で「子宮頸がんワクチン」についての勉強会を行いました。子宮頸がんワクチンは一時期副作用の報告があり、国として積極的な接種の推奨はしなくなっていますが、子宮頸がんを予防するために有効なワクチンです。定期接種対象年齢は小学校6年生〜高校1年生相当の女子（12〜16歳）となっています。クリニックではパンフレットを配布し、本人・親御さんに対して情報提供を行うようになりました。該当年齢の女子のご家庭は、ぜひ一度パンフレット読んでみてください。

津山ファミリークリニック  
発熱患者さんへの対応について



当クリニックでは、感染拡大の対策の一環として、発熱のある方は一般の外来とは別の場所での診察をおこなっています。また、マスクを着けることが難しいお子さんなどの場合は、スタッフが手袋やゴーグルをしたままで診察することがあります。ご不便をおかけすることがあるかもしれませんが、ご理解・ご協力いただけますようお願いいたします。

廊下壁面が秋仕様になりました。一般の外来の廊下を秋仕様に変更しました。インフルエンザが流行する季節も近づいているため、お互い気を配りあって冬に備えましょう！

10月発行分：10月に利用者様にお配りしたものを紹介します。

## おとなの学校新聞

Vol.108  
 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 事務 発行責任者 森 夕子

### 9/19 (土) 敬老会を開催しました！

毎年恒例の敬老会を感染防止対策の徹底を行なったうえで開催しました。  
 今年は、新入職した職員が2チームに分かれてそれぞれ、浴衣と甚平姿の美男美女チームによる「津山音頭」、元自衛隊のエキスパート隊員率いるチームによる本場仕込みの「格闘(型)」「組み手」「自衛隊体操」を披露しました。



全員で「手のひらを太陽に」「涙そっそっ」の体操もしました。  
 毎日の授業の成果もあり、いつもより元気に楽しく歌えました。  
 今年も全員で楽しい敬老会の時間を過ごすことができました。来年も楽しい敬老会をお祝いしましょう！



## 10月行事予定

### 学校行事

- 5日(月) 成果発表会 & 卒業式
- 12日(月) 成果発表会 & 卒業式
- 16日(金) 成果発表会 & 卒業式
- 20日(火) 成果発表会 & 卒業式
- 22日(木) 成果発表会 & 卒業式

### ボランティア

- 1日(木) 昔語りへ
- 19日(月) 美容講習

### 新型コロナウイルス対策について

先月末より、県北で新型コロナウイルスの新規感染が立て続けに発生しています。職員一同、感染対策と体調管理に気を付けております。利用者様、ご家族様も対策にご協力下さい。



# リハビリテーション科

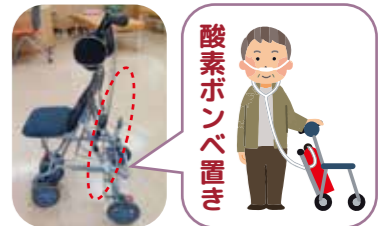
## 便利な シルバーカーについて



**シルバーカーとは…** 補助なしの自力歩行が困難な方(主に高齢者)が買い物や散歩など、外出時に使う手押し車の事。

シルバーカーを買い物や畑仕事・散歩などの日常生活で使用されている方はたくさんいらっしゃると思います。休憩するための座面や、買い物かご代わりに収納がついている物など様々な種類があるので、ご自分の用途に合わせてぴったりの物を選ぶのが大切です。

- 例えば**
- 呼吸器疾患により日常生活で酸素が必要な方
    - ▶ ボンベなどを置けるスペースがある物
    - ▶ 杖代わりに体を支え歩くときの補助にする方
  - ▶ 小さめで安定感のある物 など



- シルバーカーを選ぶときは、用途を考え、
- ① ハンドルの高さが調節できること
  - ② 使ってみて操作がしやすいこと
  - ③ ブレーキ操作がしやすいこと
- 上記の点に注意して選びましょう！

荷物入れの上に座って休憩できるタイプのシルバーカーはとても便利ですが、車輪やハンドルなどに備わっているブレーキをかけ忘れると、転倒の危険性があります。必ずブレーキを確認してから座るよう、気をつけましょう。



シルバーカーは介護用具店やホームセンターなどでも購入することは可能ですが、介護保険対象外となります。シルバーカーにこだわらない方は、介護保険を使用し、レンタルで借りることができる歩行器や杖などもありますので、検討の際にはスタッフにご相談いただければと思います。



## 自宅でもできる one-point training Vol.77

### 【ふくらはぎのストレッチ】

**効果** ふくらはぎや足の甲のむくみの改善  
 ふくらはぎの引きつりの改善



- ① 両足を揃えて、つま先、足の甲を天井に向けて座ります。
- ② タオルの両端を両手で持ち、足の裏(指の付け根あたり)にタオルをあてて、膝をできるだけ伸ばします。
- ③ 足をまっすぐ伸ばしたまま両手でタオルを引っ張り、ふくらはぎから足の裏をストレッチします。5~10秒を5~10回ほど、ゆっくり行いましょう。

※ 腰の痛い方や、座るのが難しい方は無理せず行いましょう。



**POINT!**  
 歩くことが少なくなるご高齢の方は「廃用性浮腫(はいようせいふしゅ)」と言われる足のむくみが出ることがあります。外出の機会が減ったり、運動不足で足のむくみが気になるご高齢の方におすすめです！

しる!とく!

# 知特 コラム

## インフルエンザの予防接種を受けましょう

※COVID-19とは、新型コロナウイルスのことです。

今年の冬は、COVID-19とインフルエンザの同時流行が懸念されています。厚生労働省は、65歳以上の方や65歳未満で基礎疾患をお持ちの方、妊娠されている方、生後6か月～小学2年生の方々「重症化」予防のため、インフルエンザの予防接種を受けることを強く推奨しています（※日本感染症学会の提言より）。また、ワクチンがより必要とされている方に確実に届くよう、2015年度以降で最大の供給量を確保しているそうです。では、なぜインフルエンザの予防接種が特に呼びかけられているのでしょうか。

人々が、すでにソーシャル・ディスタンスを保ち、手洗いや消毒、マスクを徹底している現在、インフルエンザの予防接種は本当に必要なのでしょうか？  
実は3つの理由があるのです。



### 1 医療機関への負担を減らす

インフルエンザによって、毎年多くの入院患者や死亡者が出ています。今年もCOVID-19患者が出ることによって医療機関や老人福祉施設などで大きな影響が出る可能性があります。予防接種は、医療機関等の負担を減らし守れる命を守るための最善の方法になるのです。

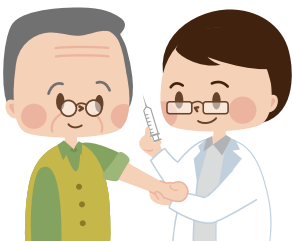
### 2 インフルエンザとCOVID-19の重複感染の予防になる

インフルエンザにかかると、COVID-19に限らず、ほかの病原体（細菌、その他のコロナウイルスによる風邪など）にかかりやすくなるということが知られています。こうした重複感染はしばしば起きることから、一方を避ける意味でもインフルエンザの予防接種は重要といえます。

### 3 COVID-19の心血管系疾患にも予防効果がある？

まだ可能性が指摘されている段階ですが、心血管疾患を基礎疾患にもつ人々にインフルエンザワクチンを接種することで、COVID-19における心血管系の重症化に対する予防効果があるのではと期待されています。

インフルエンザの患者数は9月中旬までで例年の100分の1程度と減っていますが、受けられる方は予防接種を受け、引き続き油断せずに過ごしましょう。



参考：<https://wired.jp/2020/10/13/reasons-flu-vaccination/>

今月の  
コラム  
担当は



医師

村田 亜紀子  
むらた あきこ

社会医療法人 清風会 ナ義ファミリークリニック

自分と自分の大事な人たちを守るため、可能な方はインフルエンザの予防接種を早めに受けましょう。

新入  
職員  
紹介

10月1日入職

鵜塚 久美子

(うずか くみこ)  
あかるい農村 つやま

10月5日入職

白木 翔子

(しらき しょうこ)  
法人事務局

10月19日入職

坂元 尚

(さかもと なお)  
おとなの学校 相談員

スマイル・フォー・ユー  
SMILE 4 U

2020年10月号 (Vol.67)

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