



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。

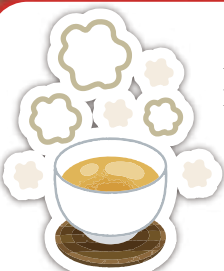
忙しい年末。体調管理にお気をつけください！



津山市内にある城跡「鶴山公園」。雪が降ると、まるで時代劇のような風情あふれる景色が楽しめます。



身体を温める根菜たっぷりのお鍋や汁物がおいしい季節。お腹の中から元気になりましょう！



生姜湯や甘酒など、昔から飲まれている飲み物も、寒い時期にはおすすめです。



新型コロナウイルスの感染拡大が収まらず、不安な中で年末を迎えようとしています。気温がどんどん下がって、朝夕は氷点下の冷え込みとなる地域も出てきました。例年、寒さが厳しくなるに連れて、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行しますが、今年は新型コロナウイルスへの感染対策が徹底されている影響からか、例年流行する感染症の発症数がとても少ない傾向となっています。

これからもっと寒くなる季節、感染対策だけでなく、身体を温めて免疫力を高め、様々な感染症を予防しましょう！

冬になると食べたくなる「鍋」ですが、今年は大人数が集まったの会食や長時間会話しながらの食事が感染拡大につながるという事で、「鍋」を食べる機会が減っている方もいるのではないのでしょうか？

今年は、鍋や汁物でも「冷めにくい」ようにとろみをつけたり「身体が温まる」ように根菜を多く入れて、皆で1つの鍋をつつくのではなく、各自の器に取り分けた物を食べるようにするなど、工夫してみましょう。

今月の メッセージ

身体を温め 免疫力を 高めましょう！



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.9



戦後の大変な時代を 生きてきました

(インタビュアー)以下(イ) コロナバン道場には、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) そうですね、もう丸4年くらいになります。

(イ) コロナバン道場に来てくださったきっかけは何だったんですか？

(利) うちの近所にコロナバン道場を利用している先輩がいて、その人に誘われたんです。今は週に一回お世話になっています。

(イ) コロナバン道場に来られる前、何か身体の痛みやお悩みなどがありましたか？

(利) いや、ここ何年も病気も怪我もしてないですね。でも年をとるにつれて両足の膝と脛が痛くて、日本原病院で診てもらったんです。年齢によるもので、手術をして痛い思いをするよりもリハビリで「今の状態より悪くならない」ようにするのが良いんじゃないかと勧められましたね。

(イ) そうだったんですね。失礼ですが、お歳はおいくつでいらっしゃいますか？

(利) 96歳です。

(イ) エッ！96歳？すみません、声もとてもはっきりしているし、先程杖をついてしっかり歩いていらっしゃったんで、もっとお若いかと思っていました。



そのお年で、大きな怪我も病気も無く、自分の足で歩かれているのはすごいですね！

(利) そうですかね。

(イ) 正直、驚きました！何か、健康のために気をつけていらっしゃるのでしょうか？

(利) それも無いです。出された物を何でも食べますね。自分は戦争を経験してるから、終戦後食べる物も無くて大変だった事を思うと、好き嫌いなんて言っちゃってられなくなりましたね。

(イ) 好き嫌い無く何でも食べられるのが健康の秘訣なのかもしれないですね！

(利) 大戦の時、兵隊に志願したけど当時は身体が小さくて、最初は戦地に出ずに広島病院で働いていたんです。戦況が終盤になった頃兵役に出たんですが、すぐに終戦したんですよ。8月に終戦したけど、美作に帰って来れたのは12月になってから。当時は、戦後で仕事が無く、兄弟も多くて農作業等の手も足りていたので、神主さんの資格を取って働きました。

(イ) 戦時中も怪我などはされなかったんですか？

(利) ありがたいことに、怪我も病気も無かったですね。感謝の気持ちもあって、神職に就こうと思ったんです。この年まで大きな病気も無くこれたのも、そのおかげかもしれません。

(イ) 96歳でそれだけお元気でいらっしゃるの、大変な時代を頑張って生きて来られたからですね。素晴らしいです。

昔は狩猟が趣味で よく山に行っていました。

(イ) コロナバン道場には色々なリハビリ用のマシンがありますが、好きな物はありますか？

(利) そうですねえ…特にこれって言うのは無いけど、とりあえず一通りできるのが良いですね。

(イ) そうなんです。足腰がしっかりされているから、どのマシンもきちんとトレーニングできるんでしょうね。

リハビリ担当者が
利用者様一人ひとりに
あわせたリハビリを実施！



(利) 若い頃は狩猟をするのが趣味で、山に入っとうさぎや鳥を捕まえていました。今よりも動物がたくさんいて、猟ができる期間はよく山に行きましたね。

(イ) その時の山歩きで、足腰が鍛えられたのかもしれないね。

曲がらなかつた足が 曲がるようになってきました

(イ) コロナバン道場をご利用いただいている、職員に対してのご希望などはありますか？

(利) いや、良くしてもらってるから、特に無いですよ。ここに来て、担当者さんにリハビリをしてもらうと、前は曲がらなかった膝が曲げられるようになって

送迎車への
乗り降りも
自力でされます！

96歳というお年とは思えないほど声も大きく、口調もしっかりと話されるM様杖をついてですが、自分の足でしっかりと歩き、車の乗り降りも自力でされるほどお元気です。

(イ) コロナも流行っとなるけど、自分がかかる気がせんわ！と話して下さいました。元気で前向きな気持ちで病気に寄せ付けないのかもしれないですね！これからも、筋力・体力を維持できるように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！

よく歩けるようになってきたと思います。

(イ) それは良かったです！本当に喋り方も歩き方もしっかりされていますもんね。

(利) 足も身体もしっかりしているから、今でも免許を持っていて、自分で運転することもあります。

(イ) 運転される事があるんですね！本当にお元気！すごいです。

(利) 来年の4月が免許の更新になるので、家族からはそこで免許を返納するように言われています。家の者に心配かけるのも悪いんで、さすがにその時に返そうかなと思っています。

(イ) そうですね、やっぱり事故は怖いですが、ご家族のおっしゃるとおり返納されるのが良いかもしれませんね。運転される際には、十分お気をつけください。

(利) ありがとうございます。

(イ) こちらこそ、たくさん貴重なお話を聞かせていただき、ありがとうございます！

新型コロナウイルス 感染拡大注意!

11月半ばから、全国の「コロナウイルス」感染者数が大幅に増加し、『第三波』が到来しました。今まで感染者数が少なかった都道府県でも急激に感染者数が増え、皆さんの身近な範囲でも影響を感じる事があるかと思えます。これから寒くなり、例年「インフルエンザ」や「ノロウイルス」などが流行する時期。今年はさらに「新型コロナウイルス」にも注意が必要です。日々気をつけてお過ごしのことと思いますが、より一層感染症対策に努めましょう。

社会医療法人清風會の取り組み

利用者さんや職員の感染リスクを下げるため、うがい・手洗い・マスク着用などの基本的な感染対策に加え、日本医師会の基準に準じた対応を病院・クリニックはじめ、各施設で行っています。



● 外来出入口の開放



空気を循環させるため、受付時間中は常に出入口を開放しています。また、席の間隔を空け、密にならないようにしています。

● 病棟面会制限



入院病棟は基本的に立ち入り禁止とし、面会制限を行っていただきます。ご家族など必要な際にはインターホンで職員が対応します。

● 手指消毒液の設置



出入口の他、院内各所に手指消毒液を設置し、患者さん、ご家族、職員がごまめようにしていただきます。

● アクリル板の設置



相談室や職員休憩室など、マスクをせず会話や食事を使用する部屋には、アクリル板を設置し、飛沫感染を予防していただきます。

● 感染流行時の医療機関受診について

感染リスクへの恐怖心から、発熱や体調不良を感じても受診を控えている方がいらつしやるかもしれません。軽度な状態でしたら、ご自宅で安静に過ごし様子を見られても良いですが、37.5度以上の発熱や体調不良が数日続くような場合には、やはり医療機関を受診しましょう。特に、新型コロナウイルスは、高齢者や慢性疾患をお持ちの方で、病状が急激に悪化するケースも報告されています。ひどくなる前に、タイミングを見逃さず、感染対策を行っている医療機関へ受診しましょう。

● 感染流行時の通所リハビリについて

同じように、感染リスク軽減のために通所リハビリ（デイケア）を休んでいるといった声が聞かれます。しかし、通所リハビリを休むと結果的には体力知力の低下（フレイル状態）を招き、抵抗力が落ち、感染症にかかりやすくなってしまいます。難しいところではありますが、対策をしっかりとした上で通所リハビリに通い、体力維持に努めましょう。

社会医療法人清風會の提供する通所リハビリには医療的知識を持つスタッフが多く、安心・安全を心がけています!



通所リハビリと通所介護の違い
通所リハビリ(デイケア) 医師の指示やサポートが入ります。
通所介護(デイサービス) 医師の関与はありません。

法人内での託児を行いました

10月末に新型コロナウイルス感染症のクラスターが岡山県北で発生したことに伴い、地域によっては小学校が自宅待機になるなどの措置が取られました。それに伴い、法人スタッフのお子さんを一時的に預かるための法人託児が行われています。初日となった11月2日は、奈義ファミリークリニックの一室を使用して託児を行いました。



託児室の内装です

今後もニーズに合わせて、スタッフ一同協力をしながら新型コロナウイルスの流行を乗り越えていきたいと思います。



10月の家族会はハロウィンが近づいた時期だったこともあり、毎回スタッフで用意しているお茶菓子もハロウィンらしいものを用意して皆さんをお迎えしました。季節の変わり目だったこともあってか、少し体調を崩してお休みという方もおられ、普段より少ない人数での開催でしたが、最近の家での様子や、出席してきた会の話などで盛り上がりました。

新型コロナウイルスの感染が近隣の地域でも発生していることに伴い、11月の家族会は残念ながら中止となりましたが、日本原病院では毎月第4水曜日の午後2時から高次脳機能障害家族会を開催しています。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。

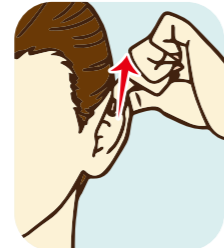
健康のツボ

耳ヨガで痛みを和らげリラックス

今年は長時間マスクを着ける生活が続いて、耳の痛みやストレスを感じている方が多いのではないのでしょうか? 「どこを触ってもツボがある」とまで言われる耳。簡単な耳ヨガで、耳の痛みやストレスを和らげましょう!

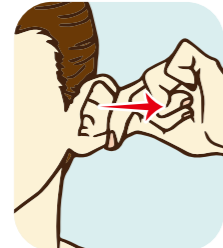


① 上に引っ張る



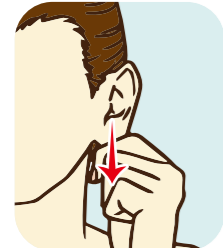
両耳の上の方をつまみ息を吸って準備をし、3~5秒かけて息を吐き出しながら、耳の上の方に引っ張る

② 横に引っ張る



耳の真ん中辺りを持ち息を吸って準備をし、3~5秒かけて息を吐き出しながら真横へゆっくり引っ張る

③ 下に引っ張る



耳たぶを持ち息を吸って準備をし、3~5秒かけて息を吐きながら真下へゆっくり引っ張る

耳ヨガのやり方 ※ゆっくり呼吸しながら行いましょう※

①③を5~10回繰り返す

栄養だより 第68回 テーマ「お雑煮」

今年もいよいよ残りわずか。何かとあやたらしい年の瀬になりました。皆様、いかがお過ごしでしょうか？
 今月は、お正月には欠かせない「お雑煮」について調べてみました。当院の安全に食べていただけるお雑煮もご紹介します。どうぞ、ご覧下さい。

全国のお雑煮

いろいろなお雑煮があるんだニャー



- 雑煮の味つけ
- ...すまし
 - ...白めそ
 - ...あずき



中国地方のお雑煮

	岡山	鳥取	島根	広島	山口
おもち	丸もち	丸もち	丸もち	丸もち	丸もち
おだし	するめいか	おしるこ	魚	カキ	煮干し
トッピング	ブリ・野菜	×	十六島のり (うづるい)	カキ・野菜	カブ

四国のお雑煮

	香川	徳島	愛媛	高知
おもち	あんこ入りもち	丸もち	丸もち	七かりもち
おだし	煮干し 白めそ仕立て	煮干し 白めそ仕立て	アナゴ すまし	かつおぶし すまし
トッピング	里芋	里芋 岩豆腐 (祖谷地域特産)	じゃこ天	大丸 (ゆで卵が入った かまぼこ)

当院で提供している安全に食べていただけるおもちをご紹介します！

2020年12月 栄養課

もちの形は色々でな東日本では「七かりもち」西日本では「丸もち」と地域によって違いがあるんじやよ！

じゃが芋もち

1人分の材料

- じゃが芋...20g
- 米飯.....20g
- サラダ油...3g

作り方

- ①じゃが芋をゆがし、裏ごしする。
- ②米飯を米粒が無くなるまでつぶす。
- ③①と②とサラダ油を混ぜあわせる。
- ④おもちのように丸めて器に盛る。
- ⑤おだしを入れ完成！



白玉豆腐もち

1人分の材料

- 白玉粉...10g
- 絹豆腐...20g

作り方

- ①白玉粉と絹豆腐を耳たぶの固さになるまで混ぜる。
- ②①を食べやすい大きさに丸め、沸騰した湯に入れる。
- ③②が浮いたら冷水に取る。
- ④器に盛り、おだしを入れ完成！



運動会

を開催しました

『ブラウンバック運動』

を ご 存 じ ですか?

ブラウンバック運動とは、薬局が患者さんへ袋を提供し、自宅にある薬(どこの病院で出たものでも、他の薬局で出してもらったものでも構いません)を薬局へ持参してもらい、薬剤師が薬剤管理を行う取組のことです。岡山県の一部の地域(津山・鏡野地区など)で前年に1回目、この11月から2回目の実証実験が行われています。



近年、残薬(飲まずに残っている薬) 薬剤費が膨大になってきていることや、飲み忘れ、飲み過ぎや飲み間違いによる健康被害への対応が全国的な課題となっています。このブラウンバックで薬をまとめてみてもらうことにより、使える薬かどうか、飲まなくてもいい薬かなどを教えるてもらったり、飲みやすい工夫をしてもらったりすることができるよう、少しでも課題が克服できればいいと思います。家に飲まなくなった薬がたくさんある場合はぜひ薬局でバックをもらって相談しましょう。

奈義ファミリークリニック

「防災を考える会」と防災訓練



クリニックスタッフで防災について考えました。前半は、防災意識を高めるための「防災ゲーム」を行いました。「こんなとき自分はどこうするか」というテーマで「Yes」か「No」か、自分の判断と理由を考え、皆に伝えます。意見が分かれたとき、少数意見に耳を傾ける事が大切で、そこから様々な可能性を想定し、最善の解決策を皆で考えることができます。答えは一つでなく、個人の考え方や家庭環境によって判断が分かれることもあれば、もしこうだったらと条件を付け加える事で決断が揺らぐ...といった変化もありました。後半は、当院の防災マニュアルに沿って、防災訓練を行いました。避難ルートの確保、火元の安全確認、またケガをした人や動けない人も確実に避難できるように、確認をしました。

急な災害時には、皆が知恵を出し合って臨機応変に対応していく事が求められます。いつ起こらないとも限らない事態に備え、定期的なこのような訓練や勉強会を行っています。ご家庭でも機会があれば、災害時の連絡方法や防災用品の準備などについて、話し合ってみてください。



湯郷ファミリークリニック

木々が色づいてきましたね

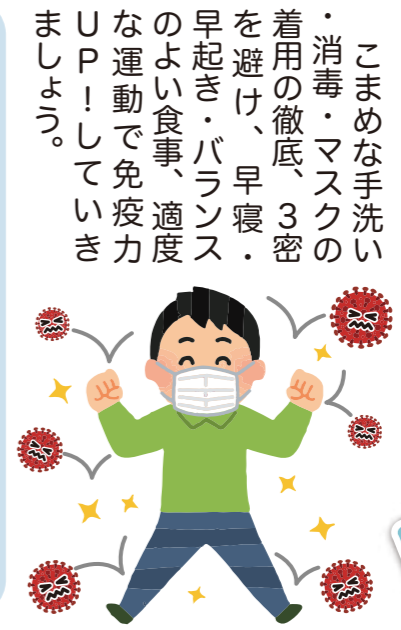
秋が深まり、湯郷ファミリークリニック周辺でも紅葉が見頃となってきました。秋になって気温が下がってくると、葉に含まれる緑色の色素「クロロフィル」が分解され、黄色の色素「カロチノイド」が表面に出てきて葉が黄色になります。さらに気温が下がると、分解された「クロロフィル」と葉の中に残っていた糖分が合わさり、「アントシアニン」という赤色の色素が作られます。緑色の葉がこんなに鮮やかな黄色や赤に変化するのには、何だか不思議な気がしますね。自然の雄大さを感じながら、この季節だけの美しい景色を楽しみましょう!

美作アリーナの入り口周辺の木々もきれいな黄色や赤に染まりました!



津山ファミリークリニック

かぜやインフルエンザ・新型コロナウイルスの感染を予防しましょう!



こまめな手洗い・消毒・マスクの着用の徹底、3密を避け、早寝・早起き・バランスのよい食事、適度な運動で免疫力UP!していきましよう。

クリスマスや年末年始に向けて、お店や町並みが華やかになって来ました。津山ファミリークリニックも、患者さんが和めるように飾って行こうと思います。お楽しみに!



唐辛子も鮮やかな赤色に!

ケアマネジャーにはなんでも伝えて欲しい!

介護の愚痴から利用者の生い立ちまで



介護サービスを利用する際、相談できるのがケアマネジャーです。サービスを受けたいと思ったとき、必要になるのがケアプラン(介護計画書)です。このケアプランは、ご本人の生活歴、ご本人の希望、介護を受けるご本人やその家族が、困っていること、希望していることを考慮して作ります。

●ご本人がお風呂に入ることによる不安を感じているのであれば、介助を付けてお風呂に入れるように、訪問介護やデイサービスの利用を計画します。

●リハビリを受けたいという希望があれば、デイケアなどのリハビリを提供してくれる施設の利用を計画します。

●毎日の介護が大変で、たまには夜もゆっくり寝たいなどの希望があれば、ショートステイ泊まりができるサービスを提案します。

●住宅改修などのサービスも、必要かどうかを検討します。

このように、ご本人や家族にとって必要とされるサービスについて考え、ケアプランを作成し、そのプランをもとに、各事業所がサービスを提供します。ケアマネジャーは、サービス開始後でも毎月1回は定期的に利用者の自宅へ訪問し、状況を把握した上で、利用者や、ご家族を支援していきますので、お気軽にご相談ください。

11月発行分：11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.109
おとなの学校 岡山校
津山市日本原 352
0868-36-3390
編集担当 くもん
発行責任者 森 夕子

成果発表会 & 卒業式

当施設は、平成21年10月より「おとなの学校岡山校」と名前が変わり、学校形式の授業やクラブ活動などを取り入れた運営を行っています。その一環として、利用者様が3ヶ月の入所中リハビリに取り組みたり、努力された成果をご家族様に発表する「成果発表会」と、入所期間を終えて退所される際には「卒業式」を別々の日に開催してきました。

この10月より、感染対策のためにご家族様の施設への訪問回数を抑えることも考え、成果発表会と卒業式を同じ日に行うことになりました。新しい手順で成果発表と卒業式に臨まれる利用者様は、最初緊張されていましたが、皆さんの温かい拍手で表情もほころび、しっかりと発表してくださいました。

発表の内容は利用者様によって様々ですが、どの方も3ヶ月の入所期間の努力の成果が見られる素晴らしい発表をしてくださっていました。成果発表、お疲れさまでした。そして、ご卒業おめでとうございます！



11月行事予定

学校行事
6日(金) 成果発表会 & 卒業式
13日(金) 成果発表会 & 卒業式

ボランティア
3日(火) 紙芝居
6日(金) サックス
12日(木) 昔かたりべ
19日(木) 美容講習
【未定】大正琴・オカリナ
ハーモニカ

新入職員紹介



支援相談員 **坂元 尚**
さかもと なお

10月19日より
支援相談員として
入職しました。
坂元尚です。
どうぞ
よろしく
お願い
致します。

さつま芋掘り
さわやかな秋空の下、春に利用者様と一緒に中庭の畑に植えていたさつま芋掘りをしました。
当日は天気も良く、とても温かい日でした。セラピー犬のはるちゃん、ゆきちゃんもお手伝いしてくれ、見事なお芋が採れました！
利用者様も「大きいなあ」と笑顔で喜ばれていました。



リハビリテーション課

椅子やベッドに座るとき、座りそこねたり、転倒しかけた経験はありませんか？



椅子やベッドなどに座るときは 注意してしっかり座りましょう！

うまく座れない原因は…

- 1 椅子と体の位置が遠すぎる**
- 2 斜めから座ろうとする**
- 3 椅子の高さがあっていない**
床から椅子の座面までの高さが高すぎたり低すぎたりすると、立ち上がりにくかったり、腰や膝などの痛みの原因になります。座面までの高さが丁度良い椅子(床から座面までの高さが40cm前後の物)に座ることをお勧めします。

しっかり座るためのポイント！

- ① 椅子に体を真っすぐに正対する(斜めから座らない)。
 - ② 肘置きがあれば、使用する。
 - ③ 太ももや膝の後ろ側が座面に触れたことを確認してから座る。
- 椅子やベッド、ソファなど、ポイントは一緒です！座る時は、ポイントを抑えて安全に座りましょう！
-

自宅でもできる one-point training Vol.78

【太ももの外側の筋肉を鍛える運動】

効果 日常生活や運動などを行う際 安定性の向上が期待できます



- ① 仰向けで寝転がり、つま先を天井に向けて両足の膝を伸ばします。
- ② 足のつま先を内側を向けるようにしてかかとを浮かせず、擦るように意識しながら、足を外側に開いていきます。
- ③ 広げた状態を10秒程度保ったら、足をゆっくり内側に戻します。
- ④ ①～③の動作を、左右の足で5～10回行います。

POINT!

可能の方は、少しだけ足を浮かせた状態で行ってください。負荷が大きくなり、股関節の付け根の筋肉も一緒に鍛えることができます。



《愛着》って?

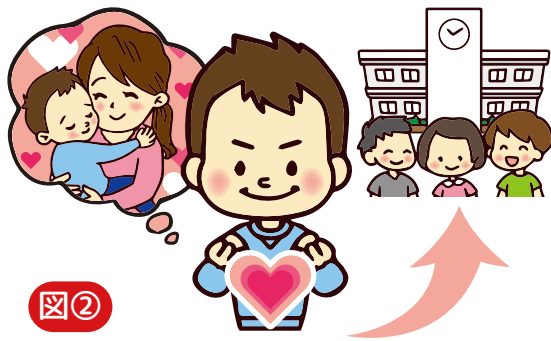
あいちゃく

皆さん、《愛着》ってご存知でしょうか?

子どもの問題、大人のうつ病などの裏に《愛着》の問題が隠れていることがあります。今回は、大切な《愛着》についてお話します。

1 《愛着》ってなんだらう?

十分なスキンシップとやってほしいこと(欲求)に応えてもらうことで、《愛着》が形成されます。その相手は「安全と感じられる場所」という意味で「安全基地」と呼ばれます(下図①)。



図②

愛着を持つことで『ありのままの自分』に自信を持つことができ、様々な挑戦ができるようになります。最初は両親がいけないと不安になったり、泣くこともありますが、4〜5歳くらいになると、心に『安全基地』をイメージできるようになり、新しい場所でも頑張れるようになります(上図②)。

2 《愛着》の問題は何が原因で起こるの?

虐待が有名です。心の安全が確保されず、愛着ができにくくなります。一方で、『普通』の家庭でも起こることがあります。愛着には「欲求に応えてもらえる経験」が必要です。裏返すと、欲求とは関係なく、親の都合や気まぐれで育てられると愛着を持ちにくくなります。例えば、空腹のときに「すぐにミルクを貰える場合」と「しばらく放置される場合」があると、欲求にいつ応えてもらえるかわからず、不安になって愛着を持ちにくくなります。現代では、このパターンが多いと言われています。

3 《愛着》の問題を抱えるようになったら? 治療は?

『ありのままの自分』を受け入れにくくなります。

自信がない、周囲の目を気にしすぎる(気が散る、嫌われることに敏感になる)、感情が不安定になる(不安、怒りやすい)などの特徴を持つようになります。うつ病などが起こることもあります。実は『自分を受け入れてくれる人』に出会うことで、大人になってからも愛着が作られると言われています。治療では、医療者や家族などが『安全基地』になれるように働きかけます。紙面の都合上、詳しい診断や治療は省略致しますが、もし気になる方がおられましたら、左記の本を読んでみてはいかがでしょうか。

◆マンガでわかる愛着障害 自分を知り、幸せになるためのレッスン
岡田尊司(著)、松本耳子(漫画)(著)

今月の コラム 担当は

医師

社会医療法人 清風會
奈義 ファミリークリニック
田中 道德 (みちなかり)



新入職員
紹介

11月1日
入職

下山 直之

(しもやま なおゆき)
リハビリテーション課

11月1日
入職

菅田 昌和

(かんだ まさかず)
おとなの学校 岡山校

スマイル・フォー・ユー
SMILE 4 U
2020年12月号 (Vol.69)

発行者: 社会医療法人 清風會 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

清風會会報「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