

# HIRAKU

ひらく

 社会医療法人清風會 月間広報誌



topic

「清風會」を知ってください！

# Vol.01

社会医療法人清風會の新しい広報誌「HIRAKU（ヒラク）」を手にとったとき、ありがとうございます。

清風會は、初代理事長の創設当時より、新しいこと、今までに無かったことにもひるまず挑戦し、岡山県北地域にお住まいの皆さんが、元気に自分らしく過ごしていくための支援ができるよう、開拓を進めてまいりました。

これからも、医療・介護・リハビリテーションなど、さまざまな方向から皆さんを支え、様々なことに挑戦し続けていきたいという気持ちを込め「拓く」という言葉から、この名前を考えました。

また、これまで以上に利用者さん、ご家族の皆さんに対し、心を「開いて」接することのできる法人でありたいという願いも込められています。

社会医療法人清風會では、これまでも様々な形で法人としての思いや情報皆さんに伝えてきました。

「HIRAKU」の発刊に伴い、今後ますます愛される法人となれるよう、いろいろなことをしっかりとお伝えしていきたいと思っておりますので、診察の待ち時間やお家でちょっとした時間に、楽しんで読んでみてください！



## 4月の風景

### 日本さくら名所100選 桜満開の鶴山公園

「日本100名城」「日本さくら名所100選」に選ばれている津山市のシンボル。本能寺の変で討死した森蘭丸の弟、森忠政が1616年に築城した旧津山城の主要部分を整備した公園です。明治の廃城令によって建造物はすべて取り壊されましたが、2005年に築城400周年を記念して備中櫓（びっちゅうやぐら）が復元。10m以上の高さを誇る石垣とともに新たな人気スポットとなっています。

3月26日からは、感染対策が講じられた上で「津山さくらまつり2022」が開催されています。春だけの特別な景色をぜひお楽しみください！



# ワクチンのおはなし

津山ファミリークリニック 医師

戸川 雄

新型コロナウイルスが世に登場してから、早2年が過ぎました。「クラスター」、「PCR」といった言葉が一般の方にも浸透し、感染症に対する人々の意識が大きく変容しましたが、「ワクチン」もその中の一つだと思えます。

世界中で前例のない体制で開発・供給が進み、2022年3月時点で日本の総人口の約80%の人がいずれかのワクチンを2回接種したと報告されています（首相官邸ホームページより）。

10年程前まで日本は「ワクチン後進国」とみなされてきましたが、任意接種から定期接種（法律で定められ、自治体が費用を負担）に変わるワクチンが徐々に増え、さらに今月からは、HPV（ヒトパピローマウイルス）ワクチンの個別接種勧奨が実に9年ぶりに再開されることになりました。

日本ではワクチンを接種しないことでの罰則や就学の制限はありません。また、今ある症状を改善させる治療薬や手術とは違い、予防接種のメリットは直観的に捉えにくいものです。副反応の心配や信仰上の理由などで接種を控える方もいるでしょう。

メリット



デメリット



しかし、SNSや書籍を通じてワクチンに消極的な考えを持つようになる人々がいることも事実で、WHO（世界保健機関）は2019年に「健康に対する10の脅威」として、大気汚染や薬剤耐性菌と並んで「ワクチン忌避」をあげています。

ワクチンの恩恵は接種を受ける個人にとどまらず、周りの人を守るいわゆる「集団免疫」にもあります。対象となる人が接種の機会を奪われないこと、そして「防ぎ得た感染」で辛い思いをする人が減ることが医療者としての願いです。溢れかえる情報に惑わされて心のディスタンスまで拡げてしまわないよう、これからも誠実なコミュニケーションを続けていきたいと思えます。

一般の方にも  
おすすめの、  
ワクチンに  
関する情報源  
です。



このサイト  
おとなの  
ワクチン

<https://www.vaccine4all.jp/>

# PICK UP STAFF

総務 企画広報 伊丹 えみ



広報誌・パンフレット・ホームページなどを通して  
清風會のことをわかりやすく伝えることが目標です

## 社会医療法人清風會に入職したきっかけは何ですか？

昔から絵を描くのが好きで、大阪の短大でデザインを勉強し、就職しました。いずれ地元に戻りたいという気持ちがあったため、津山で長く働ける企業を探していた時、清風會の企画・広報の求人を見て入職させていただくことになりました。

## 総務・企画広報の役割・やりがいとは？

社会医療法人清風會の各事業所で使用するパンフレットやポスター、ホームページなどの作成・管理のお仕事をさせていただいています。また、総務として各部門で必要な書類やチラシなどの作成をすることもあります。

私自身が患者さん・利用者さんと関わることは少ないのですが、他の部署のスタッフさんから「ポスターを見て問い合わせをして来られた人がいるよ」とか「わかりやすいパンフレットを作ってくれてありがとう」など声をかけていただくことがあり、そういった時にやりがいを感じます。

## 仕事で大切にしている事は何ですか？

医療・介護・リハビリテーションの広報は、正しい情報が必要なタイミングで皆さんにお知らせすることがとても大切だと感じています。特に新型コロナウイルスが流行しはじめてから、感染状況の変化によって、県・市での対応・問い合わせ方法や連絡先など、一日ずつ新しい情報が入ってくる

ようなこともあったため、ポスターや配布物を作成し、患者さん・利用者さんに正しい情報を素早くお伝えできるように、心がけて業務にあたっていました。

今後は、理事長や幹部職員、現場で働いているスタッフの想いなど、今までお伝えできていなかったような事も、もっとわかりやすくお伝えしていきたいと思っています。

## 趣味・休日の楽しみは何ですか？

5歳と3歳の2人の子供がいるので、家族全員で公園に遊びに行ったり、家で一緒に過ごしたりすることが多いです。この冬は、子どもたちのスキーウェアを買って、初めてスキー場に行き、ソリに乗りたり、雪だるまを作ったりして遊びました。

コロナがもつと落ち着いたら、県外や今まで行ったことの無い場所にたくさん連れて行ってあげたいなと思っています。

平日は仕事・家事・育児でバタバタしているので、休日家族で過ごすことで、夜子供が寝たあとに、少しお酒を飲んだり、本を読んだりテレビを見てゆっくり過ごすのが休日の小さな楽しみです。



# One-Point-Training

座ってできる

## 猫背と腰反らし運動

- 1 腰を反らすようにして椅子に座り、両手で骨盤の位置を確認します



- 2 骨盤を意識して、背中を丸めて腰を伸ばします



繰り返す

Point

腰や背中を動かすというよりも、骨盤を動かすという意識で行って下さい。

腰回りのストレッチと腹筋・腰の筋肉の運動にもなります

## 足を前に伸ばして前屈運動

## 仰向けになって膝倒し運動

1日の目安  
左右  
10回

- 1 仰向けになり、両膝を立てます

- 2 そのまま、膝を左右どちらかに倒します

左右交互に繰り返す



Point

膝を倒しているのと反対側の肩はなるべく床から浮かないように注意しましょう！

腰周りの筋肉が固くなっていると痛みやケガの原因に！ひねる動きで筋肉をほぐしましょう！

- 1 椅子に座って片足を前にのばします

- 2 伸ばした足の爪先に向かってゆっくり前屈します

Point

腰を丸めすぎないようにしましょう！

1日の目安  
左右  
10秒ずつ



太ももの裏からお尻、腰の筋肉が伸びます

少しずつ暖かくなってきましたね。リハビリをしても患者さんや利用者さんから「畑仕事を再開した」「庭の草取りをしてみた」などの声が聞こえてきました。畑仕事や庭仕事ではどうしても「屈み姿勢」や「中腰姿勢」が多くなります。そうした姿勢が続くと腰痛の原因にもなりますよ。今回は外仕事で疲れた腰の疲れ・痛みの改善・予防につながるストレッチをご紹介します。

～ リハビリ療法士のつぶやき ～

今月の担当：作業療法士 川田 将幹

トレーニングをする際、共通するポイントが3つあります。

- ① 痛みが強く出ない範囲で行いましょう。(気持ちいい、もしくは強くても痛気持ちいい範囲で)
- ② ゆっくりと動かしましょう。(早く動かしたり反動をつけると、かえって痛める原因になります)
- ③ 呼吸を止めずに、深呼吸しながら行いましょう。

無理のない範囲でコツコツと継続することが大切です。少しずつ頑張ってくださいね。腰に手術歴のある方などは運動前に主治医やリハビリスタッフに相談してみてくださいね。

# 「たけのこ」についてのアレコレ



## 姫皮

先端を切り落とし、外皮を除いた内側の白くやわらかい部分。酢の物や和え物などに向いています。



## 穂先

先端に近い、柔らかい部分。最もおいしいといわれるところで、酢の物や和え物、炊き込みご飯などに合います。



## 中央部

ほどよい歯ごたえのある部分。若竹煮などの煮物や炊き込みご飯、和え物、焼き物、天ぷらなど、幅広い調理法に合います。



## 根本

繊維が多くてかたいものの、たけのこらしい味わいが楽しめる部分。繊維を切るように薄切りやせん切り、すりおろしなどの工夫をして使います。煮物、炒め物、揚げ物などに向いています。



## 特徴

掘りたての筍は生食できますが、時間が経つとえぐ味が出てきます。えぐ味が出てくると生で食べることはできなくなります。

## 栄養

カリウム、食物繊維、たんぱく質が豊富に含まれています。

**カリウム** 塩分の排出を促し、高血圧予防に役立つ

**食物繊維** 不溶性食物繊維のセルロースが多く含まれており、便秘予防に役立つ

## 調理

ぬかを入れたお湯でアク抜きをしてから調理します。吸い物、和え物、煮物、たけのこ御飯など。



## 美味しい筍の見分け方



1 形が良くずっしりとした釣鐘形

2 外皮が湿っていて、薄茶色

3 穂先が黄色で、開いていない（穂先が緑色になっているものは、筋が硬く、えぐ味が強くなる）

4 切り口がみずみずしく、根本のいぼが少なく、赤い斑点が無い

旬の筍は、栄養価が高く、生でも美味しく頂くことができます。筍レシピを掲載していますので、お家でもぜひ作ってみてください。



# 栄養だより

第83回 テーマ

たけのこ



桜の花が見頃を迎える季節になってきました。皆様、いかがお過ごしでしょうか。4月は春キャベツ、新たまねぎ、新じゃがいも、アスパラガス、ふきなどお花見料理には欠かせない旬の食材がたくさん収穫されます。今月は、今の時期が一番美味しい「筍(たけのこ)」についてお話しします。



## たけのこ、竹の子、筍…?

私たちが食べているたけのこは、名前のおり「竹の子」→「竹の芽」の部分になります。竹にもいくつか種類があり、食用のたけのこが収穫できる竹はごくわずかで、「孟宗竹」「淡竹」「真竹」の3種類が代表的です。

### 孟宗竹

(モウソウチク)



市場に出回っている一般的なたけのこ。福岡県や鹿児島県など九州地方が主な生産地になります。

### 淡竹

(ハチク)



柔らかく、シャキッとした食感が特徴。えぐ味が少なく食べやすい。近畿～九州地方で生産されています。

### 真竹

(マダケ)



別名「苦竹」と呼ばれていて、苦味とコリコリとした食感が特徴。近畿～九州地方で生産されています。

## 栄養レシピ

### 筍の梅マヨネーズ和え

1人分約 60 キロカロリー 塩分 0.7g



#### 材料 3人分

- ◆たけのこ(茹で) - 120g( 姫皮も使用)
- ◆木の芽(飾り用) - お好みで

**A** (調味料)  
◆しょうゆ ———— 6g( 小さじ 1)  
◆砂糖 ———— 3g( 小さじ 1)  
◆だし汁 ———— 100ml

**B** (調味料)  
◆マヨネーズ ———— 18g( 大さじ 1.5)  
◆梅肉( ねり梅 ) — 12g( 大さじ 1)

#### 作り方

- ① 茹でたたけのこをちょう切りにする。
- ② 姫皮を食べやすい大きさに切る。
- ③ ①と②のたけのこを**A**の調味料で煮て下味をつける。
- ④ ③をざるに上げ水気を切り、冷ましておく。
- ⑤ ④のたけのこを**B**の調味料で和え、木の芽をかざり完成!



## 奈義 ファミリークリニック

NEWS!

### 診療担当医表の変更について

4月を迎え、新しい年度となりました。奈義ファミリークリニックでも、医師の異動などに伴い診療担当医が変更しておりますので、ご確認ください。

	月	火	水	木	金	土
午前 (受付) 8:30 ↓ 11:30	★ 松下	濱上	★ 松下	★ 村田	田中 (隔週)	交代制
	★ 村田	★ 村田	★ 村田	★ 濱上	★ 村田	
午後 (受付) 15:30 ↓ 17:30	★ 村田	濱上 (隔週)	★ 村田	休診	★ 松下 (隔週)	休診
	濱上	横田 (隔週)	★ 横田		★ 濱上	
		★ 川口	杉山		横田	

※ 担当医は予定と変更になる場合があります。

★ … 予約診療のみ    ★ … 予約優先

- 4月より新体制になります！**
- 横田医師が入職され、奈義ファミリークリニックで勤務されます。
  - 川口医師が異動となり、奈義ファミリークリニックでは週一回の勤務となります。
  - 松下医師の診察は今までと変わらず、予約診療のみとなります。



## 湯郷 ファミリークリニック

NEWS!

### 診療担当医表の変更について

風の冷たさ残る浅春の候、いかがお過ごしでしょうか。いよいよ春が近づいてきましたが、寒暖を繰り返すこの時期、体調を崩さないようにくれぐれもご自愛ください。

	月	火	水	木	金	土
午前 (受付) 8:30 ↓ 11:30	大門	大門	大門	賀来	上春	交代制
	賀来	杉山	賀来	上春	杉山	
午後 (受付) 15:30 ↓ 17:30	賀来	交代制	大門	休診	上春	休診
	上春		賀来		杉山	
	杉山	玉井	玉井		玉井	

※ 担当医は予定と変更になる場合があります。

- 4月より新体制になります！**
- 竹内医師が津山中央病院へ異動のため、退職いたします。
  - 杉山医師が日本原病院から湯郷ファミリークリニックに異動となります。
- 本院は新年度以降も医師5名体制を維持し、美作・湯郷の健康増進に貢献したいと思います。





## 日本原病院 病棟

### 研修会 レポ

#### 小集団活動発表会を行いました！

日本原病院では入院中の患者さんにより質の良いサポートを提供するために、看護師・介護士が小集団を作り、それぞれに目標を決めて業務の向上を目指す取り組みを行っています。

今年度の活動を振り返る発表会が2月24日に行われました。自身の活動を振り返り、お互いの取り組みを共有することで、新年度からも頑張っていこうと気持ちを新たにすることがとなりました。



## 津山 ファミリー クリニック

### NEWS!

#### 桜の花が咲く 新しい季節となりました！

津山ファミリークリニックでは今年も院内でのお花見を楽しんでいます。  
花粉や、黄砂による体調の変化などが起こりやすい季節です。  
気になる事があれば、お気軽にご相談ください。



## 社会医療法人清風會 総務

### 活動 レポ

#### 日本原病院・他施設の 写真・動画撮影を行いました！

3月21日～25日にかけて、日本原病院、おとなの学校岡山校、その他周辺施設と職員の写真・動画撮影を行いました。

撮影期間中は職員ならびに利用者さん、患者さんにもご協力いただき、誠にありがとうございました。

今回撮影した写真・動画は今後、HPや広報誌、パンフレットなどで公開していく予定です。お楽しみに！



## 訪問看護ステーション

## あゆみ

### 研修会 レポ

#### 3月の勉強会は認知症の予防について

「教育」「難聴」「高血圧」「肥満」「喫煙」「うつ病」「社会的孤立」「運動不足」「糖尿病」「過度の飲酒」「頭部外傷」「大気汚染」という12のリスク要因を改善することで、認知症の発症を遅らせたり、発症を約40%ほど予防する効果が期待できるということでした。

私たちは関わりの中で、これらの要因を観察し、改善できる方法を利用者様や御家族と一緒に考えていきたいと思います。



## ケアプランセンター ほっとすまいる

ご利用者  
体験談

### 変形性膝関節症のNさんのご紹介

Nさんは膝が悪く、自力での歩行ができなくなつていらつしゃいましたが、手は健康だったため、家の中を這い、一人で入浴もされ、身の回りのことは自分で行つておられました。

「死ぬまでに、もう一度歩きたい！ 歩けるようになつてから死にたい！」が口癖で、這つて庭に出て、草取りをされることもあるほどお元気で、ご家族はそんなNさんを、見守つておられました。

通所リハビリではNさんの気持ちに寄り添つて、膝の様子を気かけながら、毎回歩行練習をされていました。

そんな頑張り屋のNさん。先日、食欲不振から検査入院をされ、結果、腫瘍が見つかりました。Nさんは告知を希望され、「余命数週間」と聞き「だったら、家に帰る。どんな人でも一度は死ぬんじや。仕方がない。先生、教えてくれてありがとう。」と言われ、ご家族も「じゃあ、帰ろう」と優しく頷かれました。

退院に向けサービス調整を行い、3日後には退院。最期の9日間を、自宅でご家族と一緒に過ごされました。

最期まで気丈だったNさん。しんどくても寄り添われたご家族のみなさん。貴重な体験をさせていただき、ありがとうございました。



小規模多機能型居宅介護事業所

## あかるい農村 つやま

イベントレポ

### ひな祭り行事を行いました

紙コップでお内裏様とお雛様を作成しました。まず赤と青に色付けした紙コップに好きな色や柄の色紙を貼り付けます。

次に顔・髪・冠などの各パーツを付け、最後に目鼻口を描いていたいただき完成。作業自体は簡単にでき、完成に近づくにつれ皆さん自然と笑顔になっておられ、いい物が作れました。

お昼は「押し寿司・茶碗蒸し・胡麻和え・フルーツゼリー」をお出ししました。その中でも押し寿司はとても喜んで食べてくださいました。



# おとなの学校新聞

Vol.126

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  
 森 夕子  
 発行責任者  
 森 夕子



3月15日に、ご利用者様が喜寿を迎えられ、おとなの学校で盛大なイベントを開催し、お祝いをしました。

スタッフが寄せ書きをした写真付きのラミネートとアレンジしたお花を贈り、皆でハッピーバースデイの歌を合唱しました。職員の出し物では、気合の入った力強い空手の型を披露し、会場を盛り上げました。イベント終了後は、屋外の応接スペースでご家族様と一緒にコーヒートケーキを召し上がって頂きました。

短い時間でしたが、天候にも恵まれ、とても良いお祝いとなりました。

ご利用者様にとって、1つの節目となる「喜寿」。これから、新たな気持ちでリハビリを頑張ろう！と気合を入れていらっしゃいました！



## 毛の音楽隊

定期的に行っている「毛の音楽隊」。先日、素晴らしい合奏を披露して下さいました。

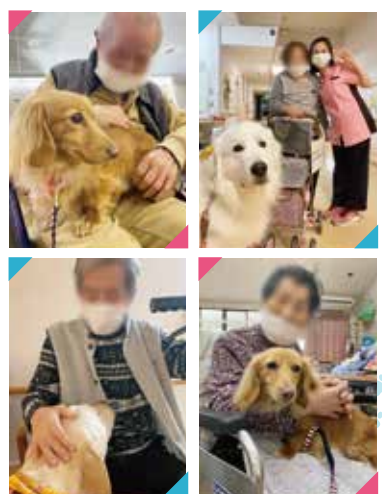
新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、当施設のスタッフにしかお披露目できないのが残念です。

コロナの流行が終息したら、ぜひご家族や外部の方にも披露できたらと思います。



### 4月行事予定

- 1日(金)～9日(土) お花見週間
- 9日(土) 成果発表会 & 卒業式
- 11日(月) お楽しみ会
- 12日(火) 音楽体操
- 15日(金) 美容講習
- 20日(水) 音楽体操
- 22日(月) 歌声クラブ
- 25日(月) もりの音楽隊
- 29日(金) 美容講習



おとなの学校で取り入れている「ドッグセラピー」。この1年間、担当スタッフが1人だけという環境で、地道にセラピー活動を行って出来ました。

犬が好きの方はもちろん、特別好きでなはいという方からも注目を集めているセラピー犬たち。

4月からは新しいスタッフも加わり、ますます存在感がアップして、ご利用者さんに寄り添うセラピーを目指して頑張っていきたいと思えます。

## ドッグセラピー



## 日本原病院

TEL:0868-36-3311 FAX:0868-36-6195

〒708-1204

岡山県津山市日本原 352 番地

(中国縦貫道津山インターチェンジから国道53号線を  
鳥取方面へ車で約15分、日本原交差点右折後すぐ)



診察 (受付)	午前 9:00~12:00 (8:30~11:30)	午後 15:00~18:00 (14:30~17:30)
------------	-------------------------------	---------------------------------

診察日		月	火	水	木	金	土
	午前	○	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	×	○	×



## 周辺事業所

介護老人保健施設

おとなの学校岡山校

TEL:0868-36-3390 FAX:0868-36-3362



短時間通所リハビリ

コロバン道場 日本原

TEL:0868-36-8687



小規模多機能型居宅介護事業所

あかるい農村つやま

TEL:0868-36-3566 FAX:0868-36-3766



訪問看護ステーション

あゆみ

TEL:0868-36-6366 FAX:0868-36-6376



ケアプランセンター

ほっとスマイル

TEL:0868-36-3382 FAX:0868-36-3383



## サテライトクリニック

奈義 ファミリー  
クリニック

TEL:0868-36-3012  
FAX:0868-36-6435



〒708-1323

岡山県勝田郡奈義町豊沢 292-1



湯郷 ファミリー  
クリニック

TEL:0868-72-0531  
FAX:0868-72-0801



〒707-0062

岡山県美作市湯郷 815-6



津山 ファミリー  
クリニック

TEL:0868-26-2221  
FAX:0868-26-5551



〒708-1125

岡山県津山市高野本郷 1279-28



# HIRAKU

R4年4月 vol.1

発行責任者 理事長 森 崇文

《編集後記》  
昨年度までの広  
報誌「SMILE4」  
は、私の入職以前  
に一度廃刊してい  
たものを改めて  
発行し直し、産休  
育休中も外部の  
業者などに依頼  
して84号まで発行  
させていたたく事  
ができました。  
丸7年間、毎月  
休まずに発行でき  
たのは、ご協力  
くださった皆さん  
のおかげです。  
本当にありがとうございました  
ございました！  
新しい広報誌  
「HIRAKU」  
でも、各部署の  
ご協力をいただき  
ながら、前作を  
上回る刊数を目指  
して頑張ってい  
たいと思います。  
ご意見・ご感想  
など、ぜひお気軽  
にお寄せください  
ませ。(伊丹)