

HIRAKU

ひらく

 社会医療法人清風會 月刊広報誌



topic ▶ 季節の変わり目、ご自愛下さい

Vol.02

社会医療法人 清風會の新しい広報誌「HIRAKU（ヒラク）」を手にとった皆さま、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含め「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。

診察の待ち時間やお家でゆっくりとした時間に、楽しんで読んでみてください！

事業発展計画発表会を開催しました！



4月2日、津山鶴山ホテルにて2年ぶりとなる第68期社会医療法人清風會 事業発展計画発表会を開催しました。

様々な職種の職員が集った会場で、まずは理事長から清風會の経営理念と原点を見つめ直し、清風會が事業を実践する上での考え方などを含めた今年度の事業発展計画の発表があり、続いて各事業所の幹部職員から部署ごとの目標の発表がありました。

その後、理事長より永年勤続職員と、各部署へ日頃のねぎらいを含めた表彰式が執り行われました。理事長・幹部職員の熱い想いのこもった発表をうけ、表彰では理事長から直接のお言葉をいただき、参加職員はもちろん、法人全体としての気運を高めることができました。

今回発表された事業発展計画に基づき、今後ますます皆さまのお役に立てる法人として努めて参りますので、何卒よろしくお願いたします。

発表会参加職員へのお弁当の用意にご協力下さった各社の皆様に心より感謝申し上げます

■津山鶴山ホテル様



■株式会社マルイ様



■カジュアル和食わづき様



■串揚げ料理ひじり様



■cafe kitchen
おーどりー様



5月の風景 旧津山藩別邸庭園 衆楽園の睡蓮

津山藩2代藩主・森長継（ながつぐ）が京都から作庭師を招いて造営された廻遊式庭園。春の桜、夏の睡蓮、秋の紅葉、冬の雪景色など、四季折々の景観美を楽しむことができます。



自律神経失調症のお話

日本原病院 心療内科医

体調がイマイチ良くない、なんとも
言えない不快な感じ、症状はいつも
まったく同じではなかったり、検査を
しても原因がハッキリ分からない。それ
は自律神経失調症かもしれません。

■自律神経の働きとは

それは簡単に言えば、生物が(1)
体のエネルギーを使っていく神経回路
【交感神経】と、(2)体にエネルギー
を貯めていく神経回路【副交感神経】
の両方を、バランスよく使って危険を
くぐり抜け、うまく生き延びることを
助けています。私たちの先祖がまだ魚類
だった5億年前からずっと自律神経
のお世話になることにより生き延び
て、私たち人間にまで進化しました。
実は、これらとは別に、ホントに死に
そうな場面でのみスイッチが入る
「緊急停止ボタン」のようなもう一つの
副交感神経の回路もあります。自律
神経は生き延びるための装置なのです。

■自律神経失調症とは

このような自律神経が不調をきたし
たり、突然誤作動を起こす状態をい
います。自律神経失調症という名前は
正式な医学用語ではありませんが、
理解し易いのでこう呼んでいます。



自律神経失調では最初に述べたような
ハッキリしない症状がおきてきます。

■なぜハッキリしないのか

それは現代医学の検査法ではまだ
分かりやすく表現できないからです。
体の中で繰り返し広げられているこの
大自然の営み、5億年以上続く神経
システムの働きです。ですから、その
不具合は、700万年に生まれた人類の
2000年程度の歴史しかない現代医学
の理屈だけでは思い通りに操れないの
です。「人間さま」が体の中の大自然
の一部を支配することはできません。

■極意は「整える」こと

しかし、私たちから自然の方にあわ
せていき、よりよく、心地よく生きて
いくことは可能です。すなわち、自律
神経失調症は支配して「治す」のでは
なく、謙虚になって「整える」ことが
極意です。



自律神経の専門科は「心療内科」という内科です。
そこでは体の声を聞きます。体に敬意を払い、
体の持っている自然治癒力を利用して頂きます。
薬は使ったとしても極めて少量です。

PICK UP STAFF

看護部 看護部長 樋口幸恵



「ありがとう」を大切にしています

■ 社会医療法人清風會に

入職したきっかけは何ですか？

小さいころから看護師になることが夢で、高等学校の衛生看護科に進学しました。その後看護師資格を取得し、現在29年目となります。当法人へ入職したきっかけは、病院・ファミリークリニック・訪問看護ステーション・介護老人保健施設・小規模多機能型居宅介護事業所・短時間通所リハビリを同一法人内で運営しており、住み慣れた地域で生活を継続しながら、体調に合わせて入院や入所が選択できるところに魅力を感じ、昨年の9月より入職させていただきました。

■ 仕事の内容・やりがいは何ですか？

私の仕事内容として、患者様に直接的には看護を提供することはありません。患者様に心地よく過ごしていただき、職員にとっては働きやすい環境を整えることが大切な仕事となります。患者様に対してより良い看護を提供するという思いは、どんな立場でも看護師共通の目標です。看護師なら誰もが思うことかもしれませんが、私は患者様に「ありがとう」と言われた時にやりがいを感じます。

■ 仕事をするうえで

心がけていることはありますか？

仕事をするときだけではありませんが、相手に「ありがとう」という感謝の気持ちを言葉で伝えることを大切にしています。

看護師として働き始めたころは、先輩から指導を受けると「ありがとうございます」ではなく、「すいません」が口癖となっていました。感謝しているときに「すいません」では感謝の気持ちは伝わらないことに気づき、感謝の気持ちは「ありがとう」と伝えるようにしています。

■ 休日の過ごし方や、

リフレッシュの方法を教えてください

休日は、高校生の娘の部活の送迎をしたり、平日にできない家事をしたりして過ごしています。

私のリフレッシュ方法は「よく寝ること」です。平日は早寝早起きが習慣となっています。休日は時間に縛られずゆっくり眠りたいですが、現実には難しいですね。これからの長い人生を考えた時「よく寝ること」以外で、長く続けられる趣味を見つけようと考え中です。



One-Point-Training

バランスの原則

重心を低く・地面との接着面積を広くする → ○ バランスが取りやすい

重心を高く・地面との接着面積を狭くする → ✕ バランスが取りにくい

座位 (椅子に座って)

バランスを取りやすく安全に行うことができます

基本姿勢



A 上肢挙上

両手を上に突き上げ背中を伸ばします



B 体幹屈曲

上体を倒し膝に近づけるようにします



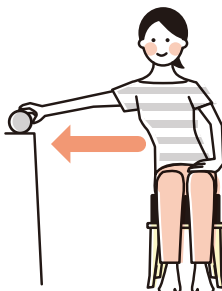
C 体幹回旋

腕を組み横向きに身体を捻ります (左右どちらも)



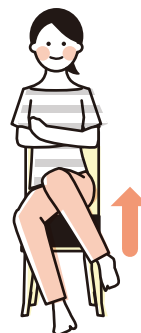
D 側方リーチ

身体の側面でギリギリ手が届く場所の物を取ります (左右どちらも)



E 骨盤挙上

腕を組み左右どちらかの足を太ももから持ち上げます (左右どちらも)



ほど良い気温となって、農作業など、屋外での活動が増える5月。転倒を予防し、元気に過ごすために、バランス能力を鍛えましょう。

ひざ立ち

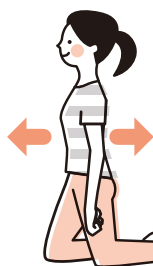
日常生活で意識的には行わない動作です。A~Cと徐々に難易度を上げていきましょう

基本姿勢



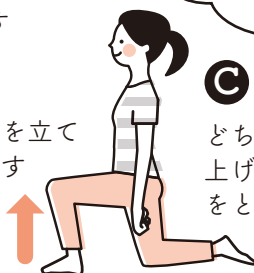
A 両膝歩き

膝立ちの状態の前へ歩いたり後ろへ歩いたりします



B 片膝立ち

どちらか片方の膝を立てバランスをとります (左右どちらも)



C 片膝立位

どちらか片方の膝を持ち上げ片膝だけでバランスをとります (左右どちらも)



立位 (立って)

基本姿勢



重心移動や腰部の回旋など骨盤からしっかりと重心を移動しましょう

A 重心移動

どちらか片方の足に重心を置きバランスをとります (左右どちらも)



B 上肢挙上

どちらか片方の手をまっすぐに上に伸ばします (左右どちらも)



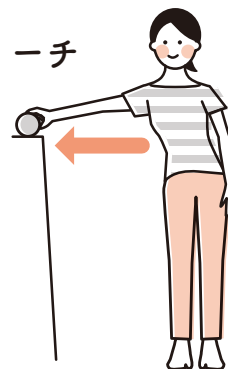
C 腰部回旋

腰に手をあて横向きに身体を捻ります (左右どちらも)



D 側方リーチ

身体の側面でギリギリ手が届く場所の物を取ります (左右どちらも)



～ リハビリ療法士のつぶやき ～

今月の担当：理学療法士 小林 大夢

- ① 転倒しないよう椅子に座ったり、手すりの近くなどの安全な場所で行いましょう。
- ② できる範囲で、無理せず行いましょう。

美味しい見分け方

CHECK!

穂先が
閉まっている

CHECK!

緑が鮮やかで
全体にハリがある

CHECK!

太く、まっすぐ
伸びている

CHECK!

切り口が丸くて
白く、みずみずしい
※変色しているものは
避ける。



茹でるときは、湯量の1%ほどの塩を入れたたっぷりのお湯で根本を茹でてから、穂先を入れるようにすると、均一に茹で上がります。

根本だけ



20~
30秒
ほど

全体

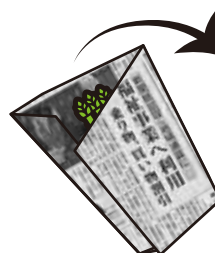


2~3分
ほど

保存方法

アスパラガスは傷みやすい野菜なので、きちんと保存して早めに使いきりましょう。

保存する時は、濡らした新聞紙に包んでからビニール袋に入れ、冷蔵庫に立てて保存。塩茹でしてからの冷凍保管も可能です。



栄養レシピ

アスパラガスの肉巻き



※写真はアスパラガスを1本そのまま使用しています。

材料
2人分

- ◆アスパラガス — 5本
- ◆豚ばら肉 — 200g
- ◆薄力粉 — 適量
- ◆サラダ油 — 大さじ2

- [A] 調味料 (◆しょうゆ — 大さじ1
◆みりん — 大さじ1と1/2)

作り方

- ① アスパラガスを塩茹でし、2等分する。
- ② 豚肉を広げ、①を巻いて薄力粉を薄くはたく。
- ③ フライパンに油を熱し、②を焼く。
- ④ 全体に火が通り、焼き目がついたら [A] の調味料を絡める。
- ⑤ 調味料がしっかり絡まり、照りが出たら完成!

栄養だより

第84回

テーマ

アスパラガス

桜の花が散り、新緑の緑が美しい季節になってきました。皆様はいかがお過ごしでしょうか。新年度が始まり1ヶ月が経ちましたが、疲れは出てきていませんか？

今回は、疲労回復効果がある「アスパラガス」についてお話します。



アスパラガスについて知ろう

アスパラガスはヨーロッパでは紀元前から栽培されていましたが、日本に伝わったのは江戸時代です。主に観賞用で、大正時代になると本格的な栽培が始まり、食用として利用され始めました。

種類

グリーン アスパラガス



一般的にスーパー等で出回っている種類のもの。カロテン、ビタミンC、ビタミンE、ビタミンB群が豊富。

ミニ アスパラガス



グリーンアスパラガスを10cmほどの長さで若採りしたもの。タイなどからの輸入が多い。

ホワイト アスパラガス



5月下旬～6月にのみ出荷され、生産地は北海道。芽がでる前に土をかぶせ、遮光して栽培する。柔らかい食感が特徴。

栄養価

アスパラギン酸 疲労回復、スタミナ増強強化

ルチン 毛細血管を丈夫にする
動脈硬化や高血圧の予防に効果がある

アスパラギン酸 便秘予防、コレステロールの吸収を抑制する

旬のアスパラガスは疲労回復やスタミナ増強などの効果が期待でき、新生活で疲れを感じやすい5月にぴったりの食材です！



おとなの学校新聞

Vol.127

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
 入所スタッフ
 発行責任者
 森 夕子

お花見をしました！

最近、晴れたり、雨が降ったりとお天気が変わっています。皆さま、体調はいかがでしょう？

コロナが流行しだしてから3回目の春。感染拡大の影響で、外出や旅行の自粛、イベントの中止など色々な制限がある中ではありますが、おとなの学校では感染対策をしながら楽しみにしていたお花見を開催しました！

職員も、利用者さまと一緒に春の訪れを楽しみ、暖かいの日差しの中、満開の桜を眺めました。短時間での開催となりましたが、話も盛り上がり、笑顔あふれるお花見は良い思い出となりました。

来年の春、桜の見頃にはコロナの流行が落ち着き、利用者さま、ご家族さまにも参加いただけるようなお花見を開催できるように願っております。その際にはぜひお越しください！



感染対策について

おとなの学校では、利用者さまに楽しく、安心、安全に過ごしていただけるよう努めています。

ご家族の皆さま、ご利用者の皆さま、いつも感染防止の取り組みにご協力いただき本当にありがとうございます。これから暑い季節がやってきますが、インフルエンザやコロナウイルスの流行はまだまだ続くようです。

引き続き、手洗い、うがい、マスクの着用など、感染対策に気を配りながら、元気に過ごしましょう！

デイケア 利用日の 変更の お知らせ

5月よりデイケアの利用日が変わり、日曜日もご利用いただけるようになります！

5月行事予定

- 3日(火)音楽体操
- 6日(金)母の日イベント
- 9日(月)音楽体操
- 11日(水)お楽しみ会
- 16日(月)成果発表会 & 卒業式
- 21日(土)美容講習
- 20日(金)成果発表会 & 卒業式
- 24日(火)音楽体操
- 26日(木)お楽しみ会
- 31日(火)もりの音楽隊

新入職員紹介

まえだ はるか
前田晴香



4月から新しく入職いたしました前田晴香です。犬のお世話とケアの仕事をしていただきます。ご利用者が犬を介して笑顔になれるよう努めていきます。これからよろしくお願いいたします。

たかき みふゆ
高木美冬



4月に入職した高木美冬と申します。犬たちと一緒に、ご利用者様と楽しい時間を過ごしたいです。よろしくお願いいたします。



奈義 ファミリークリニック

スタッフ
ご挨拶

4月より新しく加わった
メンバーを紹介します

医師 横田 雄也 (よこた ゆうや)

香川県出身で、趣味は読書とギターです。以前から地域医療に従事したいと思っており、現在は家庭医療の勉強を行っております。皆様の健康と生活をサポートできるよう、少しでもお力になればと思います。至らない点も多々あるかと思いますが、どうぞよろしくお願いいたします。

看護師 豊福 佳子 (とよふく よしこ)

地域に寄り添うクリニックの看護師として、何ができるのか考え業務していきます。よろしくお願いたします。

看護師 (ゆのき みゆき)

柚木三由起

私はこれまで緩和ケアを専門に看護に従事して参りました。奈義ファミリークリニックではプライマリ看護、地域医療を学ばせていただきましたと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



柚木三由起

横田 雄也

豊福 佳子



湯郷 ファミリークリニック

季節のコラム

うつ病について

一日中気分が落ち込んでいる、何をしても楽しめないといった症状とともに、眠れない、食欲がない、疲れやすいなどの症状が現れ、日常生活に大きな支障が生じている場合、うつ病の可能性があります。

うつ病の背景には、精神的・身体的ストレスが見られることが多いですが、辛い体験や悲しい出来事のみならず、結婚や進学、就職、引越などといった嬉しい出来事の後にも発症することがあります。また、体の病気や薬が原因となつてうつ状態が生じることもあるので注意が必要です。

うつ病は100人に6人がかかる病気で、決して珍しい病気ではありません。もし「うつ病かな」と思ったら医師に相談しましょう。

参考・知ることからはじめよう

みんなのメンタルヘルス
(厚生労働省)





日本原病院 病棟

NEWS!

ストレスチェック実施中

ストレスチェックとは、労働安全衛生法の改正によって、50人以上の労働者がいる事業場で義務付けられた検査です。定期的に労働者のストレスをチェックすることで、労働者が心身の状態に気付き、メンタルヘルスの不調を低減させていくための取り組みです。

日本原病院でもストレスチェック制度が始まった2016年度から毎年実施しています。自分自身のストレス状態を知り、ストレスケアを心掛けています。



津山 ファミリー クリニック

NEWS!

環境の変化にご注意ください

日中、過ごしやすい季節となりました。新年度の環境変化で疲れがたまるころですので、心身の不調が現れたときは、どうぞお気軽にご相談ください。



▲ クリニック前の花壇では季節の花が見頃を迎えています



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

お花見に行ってきました

今年はず雨が少なく、桜の花が長く楽しめる春でしたね。

あかるい農村でも、利用者さんと共に事業所の前の桜を見ながら、日々満開になるのはいつかな?と楽しみにしていました。

4月5日には桜の花が満開になり、勝北のスポーツ公園へお花見にでかけました。

皆さんおいしいお弁当と満開の桜を楽しみました。



コロナが落ちついたら、以前のように利用者さんやご家族の方々と一緒に、楽しくお花見が出来たらいいなと思います。





訪問看護ステーション

あゆみ

調査結果発表

令和3年度のご利用者様満足度調査

令和3年3月1日～令和4年2月28日の期間
でご利用いただいた61名の利用者様を対象に、
19項目の内容で、5段階の評価をお願いいた
しました。

68.5%の回収率で、全体の満足度は左の円
グラフの通りです。

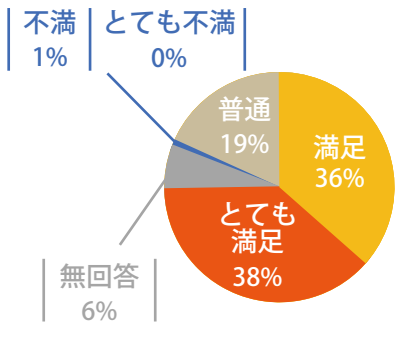
不満としていただいた点は

- ① 身体の状態が悪化した時や症状が出た時
の本人や家族ができる対応方法の事前説明
- ② 行っているケアの内容とその理由や意味の
説明

反して、とても満足として多くいただいた点は

- ① 身体の状態の変化に合わせて、適切な
ケアの方法を提供している
- ② 本人と家族の希望や考えをよく聞いている
- ③ 本人の健康状態の変化によく気付いている
という結果でした。

皆様から頂いた
ご意見を真摯に
受け止め、ご利用
者様やご家族が
安心して療養生活
を送るための一助
となるよう、
更に精進してまい
ります。



ケアプランセンター

ほっとスマイル

調査結果発表

令和3年度のご利用者様満足度調査

令和3年3月1日～令和4年2月28日期間
のご利用者様・ご家族様に満足度調査を実施し、
10項目のアンケートにお答えいただきました。
(無記名)

- 1 .. 訪問時や電話での対応はよいか
- 2 .. 訪問時の身だしなみは適切か
- 3 .. 約束が守れているか (訪問時間や調整など)
- 4 .. 依頼したことにすぐ対応してもらえるか
- 5 .. 本人の思いを十分に聞いてもらえるか
- 6 .. 家族の思うを十分に聞いてもらえるか
- 7 .. サービス計画は自分たちの意向を
くみ取ったものか
- 8 .. サービス計画についての説明はわかりやすいか
- 9 .. 受けている支援やサービスは自分たちの
ためになっているか
- 10 .. 担当ケアマネジャーに満足しているか

「とても良い・大体良い・普通・あまりよくない・
悪い」の5項目で、78%の回答を頂きました。
その他のご意見として「親身な対応に感謝して
います。」・「迅速な情報提供をしてほしい。」など
の他、サービスへの自身の思いを綴った言葉をいた
だきました。
その言葉を真摯に受け止め、
今後も適切なサービス提供が
できるように努力していきたい
と思います。アンケートに
ご協力頂き、ありがとうございます。
ありがとうございました。





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。

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5月 vol.2

発行責任者 理事長 森 崇文

《編集後記》
今月のDrコラムでも書かれているように、5月は新緑が芽吹き、爽やかで気持ちの良い気候である。いっぽう、昔から「5月病」という表現がある。とおり、片頭痛等の体調不良や、メンタルのバランスを取る事が難しく感じたりとお悩みの方が増える時期でもあります。不調を感じている方は、できる範囲で生活のリズムを整えるよう、心がけましょう。趣味を楽しんだり、リラックスできる時間を作る事も大切です。心や身体の不調。辛さはひとそれぞれ。自分だけでは悩みの解消が難しい場合には、専門医にご相談ください。(伊丹)