

# HIRAKU

ひらく

6月号

 社会医療法人清風會 月刊広報誌



topic ▶ 梅雨の季節。湿気にご注意！

Vol.03

社会医療法人 清風會の新しい広報誌「HIRAKU（ヒラク）」を手にとっていただき、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！

## 津山市ワーク・ライフ・バランス

### 推進企業に認定されました！

津山市では、仕事と生活の両立や男女がともに働きやすい職場環境づくりなど、ワーク・ライフ・バランスの向上に積極的に取り組む企業を「津山市ワーク・ライフ・バランス推進企業」として認定し、その取り組み事例を広く紹介することなどにより、企業におけるワーク・ライフ・バランスの推進を応援しています。

社会医療法人清風會は、津山市でワーク・ライフ・バランスへの取り組みが開始されて間もなく、推進企業として認定され、以降、継続して認定を受け続けています。



令和4年4月22日（金）には、第7回となる津山市ワーク・ライフ・バランス推進企業認定証授与式が行われ、当法人の森理事長が参加しました。

頂いた認定証に違わぬよう、今後も、スタッフ全員が、それぞれ仕事と生活を両立し、いきいきと過ごして行けるよう、法人として支援していきたいと考えています。



## 6月の風景 ▶ 長宝寺の紫陽花（あじさい）

津山の南にある神南備山のふもとに静かに構える長法寺は「あじさい寺」として親しまれています。明治6年の津山城取り壊しの際、あじさいを描いた腰高障子（現在は市指定重要文化財）が贈られ、それをきっかけにアジサイが植えられました。梅雨の季節になると約3500株のアジサイが咲き誇り、県内外から訪れる多くの人の目を楽しませています。



# 足白癬（水虫）について 正しく理解しましょう！

湯郷ファミリークリニック 医師 上春美奈

では早速、〇×クイズです。

- Q1 痒みがないから足白癬ではない ↓  A1
- Q2 足白癬の症状が治まったら塗り薬はすぐにやめてもよい ↓  A2
- Q3 足白癬は家庭内感染しない ↓  A3
- Q4 女性や子供でも足白癬になる ↓  A4

## 原因

水虫は白癬菌という真菌（カビ）によって生ずる感染症です。白癬菌は足だけでなく手、頭、陰部など皮膚や爪の角質成分であるケラチンを栄養源として生息しています。白癬菌は高温多湿の環境を好むため、靴下や靴を履く足は白癬になりやすいのです。

## 診断

病変のある皮膚をメスや撮子でとって KOH という液体をかけて顕微鏡で観察します。この直接鏡検によって白癬菌が見つければ白癬で、見つからなければ白癬ではありません。当院でもこの検査ができます。「水虫」を主訴に皮膚科医を受診した患者の13〜33%は他の病気を

判断せず、受診をしましょう。自己

## 症状と予防

足の裏に小さな水膨れが生じる水疱型、足の指の間の皮が剥けたり、白くふやけたりする趾間型、足の裏全体が硬くなる角質増殖型、爪が白濁肥厚する爪白癬の4つがあります。

「痒くないから私は大丈夫」という方がいますが、実は、足白癬の人で痒みがあるのは10%程度です。自覚症状のない患者は無治療のため感染源になってしまいます。足白癬のほとんどがバスマットやサンダルの共用が原因の家庭内感染です。しかし足に白癬菌が付着しても感染する（角質層に入り込む）には24時間以上かかるため、1日1回、足の指の間まで石鹸で洗って乾燥させれば予防ができます。

白癬菌は女性や子供にも感染します。発症には白癬菌が長期間足に付着する必要がありますので、一日中靴を履き続けなければならないサラリーマンの方が、

裸足でいる時間が多い小児やサンダルを履く女性より、頻度が高くなっています。

## 治療

抗真菌剤の塗り薬を1日1回塗布します。図のように症状のある部分だけでなく足の裏と側面、アキレス腱の周囲にも広範囲に塗りましょう。

2週間程度で症状が消失しますが、そこからさらに1ヶ月間は塗り続けることがポイントです。きれいになったからと塗るのをやめると、白癬菌は残っているため、白癬菌の数が少ない冬場は症状がでず、夏になるとまた白癬菌が増殖し症状が再燃してしまいます。



いかがでしたか？  
最後にクイズの答えです。  
もうお分かりですよ。

- (答え)
- A1  X
  - A2  X
  - A3  X
  - A4  O

# PICK UP STAFF

おとなの学校 岡山校 ドッグセラピスト 松井美佳



## 大好きな犬が仕事のパートナー！ セラピー犬を介して繋がる輪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？

私は高校生の時に将来はドッグセラピストになりたいと決めました。専門学校では、ドッグトレーニングや動物介在活動、社会福祉士の勉強を行いました。就職活動をしている際におとなの学校で施設飼育型のドッグセラピーを行っていることをインターネットで知り、ドッグセラピーと介護の両方を行う事に大きな魅力を感じ、入職を決めました。

### ■ 仕事の内容・やりがいは何ですか？

ドッグセラピストとして、ご利用者様とセラピー犬とのセッション(ふれあい)のサポートを行っています。そしてセラピー犬のトレーニング、飼育管理、シャンプーやカットも行います。また、介護業務にも携わり、日常的にご利用者様と関わっています。そのため、セッションの際には利用者様のちよとした表情の変化や反応の違いにもより気づくことができ、利用者様との信頼関係を築くことにも繋がっています。セラピー犬をきっかけに広がる人と人との繋がりが、カルテには載っていない利用者様の新たな一面を知る事が出来ることにやりがいを感じます。また、セラピー犬達が自ら利用者様の側に寄って行く姿や、安心して寝ている姿を見ると、日々のトレーニングのやりがいにも繋がっています。

### ■ 仕事をするうえで 心がけていることはありますか？

ドッグセラピーを行うにあたって、利用者様が怪我をしないよう安全に行う事はもちろんですが、セラピー犬がいることで利用者様同士のコミュニケーションの場となり、人と人との繋がりのきっかけになれるよう心掛けています。そこから生まれる笑顔や笑い声を大切に利用者様の心に寄り添ったドッグセラピーを行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

私は自宅でも二頭の愛犬を飼っています。「コイケルボンディエ」という犬種の「アーサー」と「いと」です。休日は愛犬を連れてドッグランなどに出かけたりしています。友人とも犬連れで遊ぶことが多いです。また、愛犬のトレーニングで学んだことをセラピー犬達にも活かせるよう勉強をしています。仕事も休日も犬まみれの楽しい日々を過ごしています。



# One-Point-Training

座ってできる

## 足上げ運動

Point

背もたれに背中をつけないようにすると効果的！椅子に浅めに座り、背筋を伸ばして行いましょう！

- ① 椅子に座り背中は背もたれから離して手を身体の前で組みます



- ② どちらか片方の脚を少し持ち上げ、ゆっくり下ろします



- ③ もう片方の脚も同じ動きのように上げ下げし、両足の動きを繰り返します



梅雨の季節がやってきましたね。雨の日が多く、普段散歩をされている方も、外に出る機会が減ってしまいがちかと思えます。これから少しずつ暑くなってきました。暑い日を元気に乗り越えていくため、今回は家の中で出来る運動を紹介いたします。

## 太もも・ふくらはぎのストレッチ

1日の目安  
左右  
30回

- ① 脚を前後に開き前脚に重心を乗せ、後ろの脚を伸ばして太ももの前側・ふくらはぎをストレッチします



交互に腕振りを加えて、足踏みをするのもおすすめです！

- ③ 前後の脚を入れ替え、①、②の動きを繰り返します



1日の目安  
左右  
15秒×  
2セット  
ずつ

Point

つま先と膝ができるだけ同じ向きになるように意識して行いましょう！

はづみをつけずに  
じんわり伸ばします

- ② 後ろの脚をゆっくり曲げ、太もも・ふくらはぎを更にしっかりストレッチします



～ リハビリ療法士のつぶやき ～

今月の担当：理学療法士 下山 直之



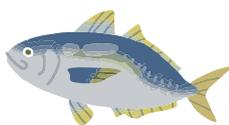
- ① 身体を動かす際は体調と相談し無理のない範囲で行いましょう。  
② 最初は「少し楽だな」と思う程度から始めて構いません。慣れてきたら、少しずつ回数や時間を増やしていきましょう。



# 鰯のひとくちメモ



## 種類



### 鰯の種類は 50 種類以上！

(まあじ、めあじ、むろあじ、  
しまあじ、など・・・)  
スーパー等に出回っている鰯はほぼ  
「まあじ」です。

## 名前の由来

「**味が良い**」ということ  
で「アジ」と呼ばれるようになり、  
最も美味しい季節が旧暦の3月頃  
だったので、「参(3)」を使用して  
「鰯」という表記になりました。

## 栄養

**DHA** 脳や神経の機能を向上させる。血管系の病気を予防する働きがある。

**EPA** 血中の中性脂肪を減らし、動脈硬化などを予防する。  
血栓ができるのを防ぐ。

**カルシウム** 丈夫な骨や歯をつくる。骨粗鬆症の予防。

**カリウム** 体内にある余分なナトリウムを体内から外へ出す（高血圧予防）。  
細胞の浸透圧を維持する。

**タウリン** 肝機能を高める。血圧を下げる。

## 栄養レシピ

### 鰯の南蛮漬け



#### 材料 3人分

- ◆鰯 —— 3切
- ◆塩 —— 2g
- ◆揚げ油 — 適量
- ◆玉ねぎ —— 60g
- ◆人参 —— 20g
- ◆ピーマン —— 20g

- A** 衣(粉)
- ◆片栗粉 — 10g
  - ◆小麦粉 — 10g

- B** 調味料
- ◆酢 —— 12g
  - ◆砂糖 — 12g
  - ◆醤油 — 6g

#### 作り方

- ① 鰯を食べやすい大きさに切り、塩をふる。
- ② 玉ねぎ、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の鰯に**A**の粉をまぶす。
- ④ 揚げ油を180℃に熱し③の鰯を揚げる。
- ⑤ **B**の調味料を合わせて作った漬け汁に④の鰯、②の野菜を入れ、全体的に絡める。
- ⑥ 器に盛り付けて完成。

栄養満点の鰯を食べて、  
元気に夏本番を迎えましょう！



令和4年 6月 栄養課

# 栄養だより

第85回

テーマ 鰯アジ

梅雨の時期になりました。蒸し暑い日が続くこの時期は、1日の寒暖差が大きく体調を崩しやすくなるので気をつけましょう。

今月は、じめじめとした梅雨を元気に乗り切るために必要な栄養がたっぷりつまっている「鰯（あじ）」についてご紹介します。



## 鰯について知ろう



### おいしい鰯の見分け方

#### CHECK ①

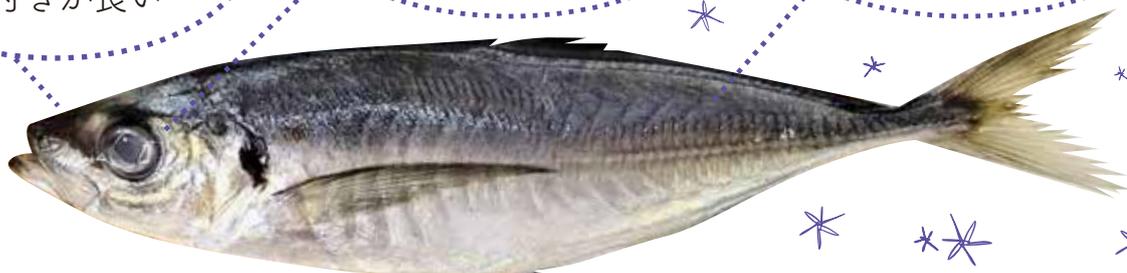
頭部が丸みを帯びていて肉付きが良い

#### CHECK ②

目が黒く澄んでいて丸みを帯びている

#### CHECK ③

身の表面にハリがある



### 特徴

体長 **20～40cm**。大きいものだと **50cm** 程度にまで成長。背中は暗い緑色で側面は金色、腹側は金白色（生息域によって、体型や色が少し異なる）。尾びれの前にゼイゴ（ゼンゴ）と呼ばれる硬いとげのある鱗が特徴。

### 旬

**春～夏** 特に6月～7月は味もよく栄養満点！

### 料理

**刺し身、たたき、塩焼き、煮付け、揚げ物** など（寿司）



鰯は安くて美味しく、どんな料理にも合う『庶民の味方♥』  
小さな鰯は、丸ごと唐揚げにして南蛮漬けもおすすりめです！

# おとなの学校新聞

Vol.128

  
 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  
 通所スタッフ  
 発行責任者  
 森 夕子

## 母の日イベント

新緑の美しい季節になりました。5月の第2日曜日は母の日です。おとなの学校でも、ご利用者様に楽しんでいただけるよう、5月6日に母の日のイベントを行いました。最初はマジックショーです。職員さんは少し緊張しているようでしたが、無事成功することができ、大きな拍手をいただきました！次は二人羽織です。学ランを着て、男性に扮した職員さんに、お化粧をしました。とても美男子に仕上がりました。大盛りあがりでした！その後は、理事長先生をはじめ、施設長、職員全員で「鬼のパンツ」の音楽に合わせて踊り、笑いに包まれて会を終えることができました。これからも皆様に楽しんでいただけるようなイベントを行って行きたいと思えます！



「鬼のパンツ」で大盛りあがり♪



マジックショー



二人羽織



### 6月行事予定

- |         |         |         |            |         |        |
|---------|---------|---------|------------|---------|--------|
| 15日 (水) | 14日 (火) | 9日 (木)  | 7日 (火)     | 2日 (木)  | 1日 (水) |
| お楽しみ会   | 音楽体操    | 音楽体操    | お楽しみ会      | お楽しみ会   | 音楽体操   |
| 28日 (火) | 27日 (月) | 23日 (木) | 20日 (月)    | 16日 (木) |        |
| もりの音楽隊  | お楽しみ会   | 美容講習    | 音楽体操 & 卒業式 | 成果発表会   |        |

### 新入職員紹介



**乙倉 真理子**  
おとくら まりこ

この度、おとなの学校で事務員として入職いたしました、乙倉真理子と申します。早く仕事に慣れて皆様のお役にたてるよう、元気に笑顔で頑張ります。よろしくお願ひ致します。



**久野 教子**  
ひさの のりこ

5月から入職いたしました久野教子です。明るく、元気に頑張りますので、よろしくお願ひいたします。





## 奈義 ファミリークリニック

季節のコラム

**日に日に暑さが増してきました  
食中毒や熱中症にご注意を！**



あつという間に6月になりましたね。地域によっては梅雨入りもして、気温や湿度も高くなって、じめじめした天気が続くと食中毒が多発する時期です。買い物の時に気をつけたり、自宅での食材の保存方法などを再確認しましょう。また、これからの季節は熱中症にも気をつけたいもの。蒸し蒸ししたこの季節、熱中症にかかる可能性はゼロではありません。皆さん食中毒や熱中症にかからないように日頃から心掛けましょう。



## 湯郷 ファミリークリニック

季節のコラム

**年に一度はけんしん(検診・健診)で  
健康チェックをしてみませんか？**

■健康診断をしばらく受けられていない方、  
おられませんか？

健康を保つには、病気の早期発見・早期治療が重要です。ぜひ年に一度はけんしん(検診・健診)を受け、身体の状態を確認するようにしましょう！

■6月よりけんしんできます

国保特定健診・後期高齢者健診・肺がん・大腸がん・前立腺がんなどの、がん検診も行っております。

※市町村からの受診券が届いた方は来年3月まで(美作市の方)可能です。

他市町村の方は受診券の「けんしん期間」をご確認ください。

※ご希望の方は予約が必要です。

※その他けんしんもご相談ください。

■実施曜日・時間

月～金曜日  
9時30分・10時

(がん検診のみの場合)

月～金曜日  
11時・11時30分・16時・16時30分



ご希望がありましたら  
スタッフまでお声かけ  
ください！



# 津山 ファミリークリニック

NEWS!

## 診療担当医表の変更について

医師の異動などに伴い、5月31日より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	辻川 予約優先	賀来	戸川 予約優先	竹内	松下 ②④週 予約優先	交代制
	戸川	辻川/戸川 交代制	辻川/山本 交代制	辻川/山本 交代制	山本 予約優先	
	山本				辻川/戸川 交代制	
午後 (受付) 15:30 ↓ 17:30	戸川 予約優先	松下 ①③⑤週 予約優先	山本 予約優先	休診	辻川 予約優先	休診
	辻川	豊田 ②④週 完全予約制	戸川		戸川 予約優先	
	山本	辻川 予約優先			賀来	
		山本				

※(時々医師都合により変更あり)  
※ご不明な点はご連絡ください。

※往診等の緊急対応のために、外来担当医が急に不在にすることがあります。ご了承ください。



## 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

### 母の日のお祝いをしました

いつも明るく優しく元気に、お手伝いも率先してやって下さる女性利用者さん達に、日頃の感謝を伝えました。  
まず職員によるハンドベル演奏を披露し、利用者さんと一緒に歌を歌った後、記念品として写真と手作りカーネーションを贈りました。  
おやつには畑で採れた苺を使った苺大福をお出ししました。小ぶりでしたが甘い苺に育っており、喜んで食べて下さいました。



## 日本原病院 外来

NEWS!

### 処置室ベッドの配置を変更しました

令和4年度がスタートし、外来では処置室のベッドの配置を見直してみました。配置を変えたことで、今まで棚で隠れていた窓が姿を表し、処置室全体が明るくなり、スタッフにも笑顔が増えました。今後も『笑顔が絶えない日本原外来』を目指して日々頑張っていきたいと思っております。





訪問看護ステーション

## あゆみ

NEWS!

## 紙カルテからタブレットへ



訪問看護ステーションあゆみでは、令和4年の5月よりタブレットを導入しました。利用者様全員の情報がタブレット一つで管理され、情報の閲覧がしやすくなりました。緊急の呼び出しにも今まで以上に対応しやすくなっています。

利用者様から毎月計画書にいただいていたサインもタブレット入力になり、皆さん困惑されながらも指でサインを書いて下さいました。

スタッフもまだ不慣れな部分がありますが、利用者様と関わる時間を有意義なものにするために日々頑張っております。



ケアプランセンター

## ほっとスマイル

ケアマネコラム

## 「住宅改修」ってなに？

「住宅改修」とは、要介護認定を受けている被保険者が、介護のために住宅を改修する場合、その工事費用の7〜9割が支給される介護保険の仕組みです（工事費用上限20万円まで）。

支給の対象となるのは、介護保険の要支援1〜2、もしくは要介護1〜5のいずれかの認定を受けており、なおかつ自宅（介護保険被保険者証に記載されている家）に住んでいる人です。

体が不自由になり、ちょっとした段差の移動やトイレ・お風呂など、介護が必要になった方でも「住宅改修」をすることで、住み慣れた自宅での生活を続けていくことができる場合があります。

## 介護保険で出来る住宅改修の例

- 手すりの取り付け
- 段差解消
- 滑りにくい床材に変更
- 引き戸等への扉への取り替え
- 和式便器を洋式便器などに取り替え
- 上記の工事に伴って必要となる工事

…など



お困りの事がありましたら、担当のケアマネジャーにご相談下さい



## 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.3

発行責任者 理事長 森 崇文

《編集後記》  
今年、梅雨入り  
が早く、梅雨期  
間も例年より長  
く、気象庁の発  
表がありました。  
5月の連休明け  
から全国的に雨  
が多く、雨のこ  
とを感じる方も  
多いのではな  
いでしょうか？  
雨が続くと、  
気分も曇りが  
ち。梅雨の時期  
こそ、紫陽花や  
たまご草の咲き  
始めを楽しみ  
ましょう。  
また、湿度が多  
い梅雨の時期は  
カビや細菌が繁  
殖し、食中毒に  
注意が必要です。  
台所やお風呂な  
どの水を換気し  
たり、エアコン  
や空気清浄機で  
室内の湿度をこ  
ントロールし  
て、梅雨のじ  
めじめを乗り  
切りましょう！