

HIRAKU

ひらく

7月号

 社会医療法人清風會 月刊広報誌



topic

3年ぶり「ごんご祭り」開催！

Vol.04

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」接することが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のちよっとした時間に、楽しんで読んでみてください！

心療内科が引っ越ししました

社会医療法人清風會では、以前より要望の声が多かった心療内科の枠組みを広げ、月々金曜日、毎日予約ができる診療体制となりました。

また、担当医によって心療内科の場所も変更となっています。

● 豊田医師による診療

↓ 日本原病院横 心療内科①の部屋

● 松下医師・田中医師による診療

↓ 日本原病院内 相談室

受診の際には診療場所を受付でご確認ください。
※心療内科は予約制となっております。受診をご希望の際には、代表番号までお問合せ下さい。



7月の風景 ▶ 津山納涼ごんごまつり

津山市を流れる一級河川「吉井川」沿いに、沢山の出店や特設ステージが立ち並び、岡山県内有数の花火がフィナーレを飾る「津山納涼ごんごまつり」。過去2年間、コロナ流行で開催中止となっていましたが、今年は3年ぶりに開催されます。！史上初のハイブリッド開催ということで、Youtubeで生配信もされるそうです。ぜひ、お楽しみください！



病の経過を予測して今を生きる もしもの時の話し合いのススメ

奈義ファミリークリニック 医師 瀨上知宏

■人生の自然経過

「昔はできたのに、できなくなっ
た。」ある程度の年齢層の皆様には、
普段の生活で「歳をとった」と感じ
られることがありますね。

私たちは生まれたあと、日々成長
しているんことが出来るようになり
ます。その後身体機能は20〜30歳で
ピークを迎え、その後は次第に低下
し、若い頃にできていたことができ
なくなってきました。高齢になると
日常生活動作も困難になり、やがて
人生の最終段階を迎えます。

■病の経過の特徴

ある病を抱えている場合、その病
に特徴的な経過に変わってきます。
例えば、がんでは比較的長期に身体
機能は保たれますが、最後の1〜
2ヶ月で急速に低下します。この時間
をいかに穏やかに過ごせるか、介護
サポートと緩和医療が中心の時期
です。心疾患や呼吸器疾患（心不全

やCOPDなど）では、急性増悪に
よる入院を繰り返しながら、徐々
に機能は失われていきます。その
過程のどこかで最後は比較的急に
訪れます。一方、認知症や老衰の
ように5年、10年かけてゆっくり
と身体機能・認知機能が低下して
いく経過をたどる方もおられます。

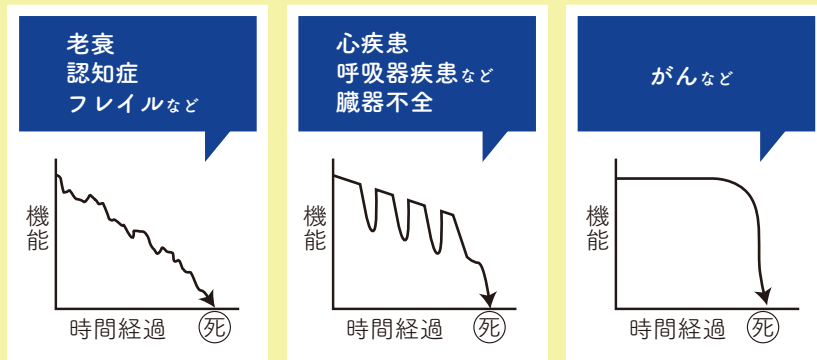
■もしもの時の話し合いは いつするか

医療者は、目の前の患者さんが今、
自然経過の軌道(図)のどこにいる
のかを考えます。この視点は医療
者だけでなく、患者さんやご家族
も一緒に考え話し合う(人生会議)
ことで、自分の理想の人生を考える
機会になります。「もしもの時にどう
するか」悪くなった時に考えるの
では、十分な時間もなく家族が重
要な選択を迫られたり、ご本人も
意志を示せない状態(意識がない
など)のことも多いのが現状です。



夏休みでご家族が帰省されたり、
お盆を迎えるこの季節、ご家族
やかかりつけ医と人生会議を
する機会を持つてみてはいかが
でしょうか。

図) 疾患に特徴的な終末期の経過
Lynn, Living Well at the End of Life 2003 を参考に作成



状態が落ち着いている時に自分
の意志、ご家族の思いを皆で確認
しておくことがとても大切です。

PICK UP STAFF

おとなの学校 岡山校 介護スタッフ グエン・ティ・ハン



はるかベトナムからやってきた研修生 介護職員として、利用者さんを支援しています

皆さん、こんにちは、私はハツと申します。ベトナムから来ました。2年3月18日おとなの学校に入職しました。今まで3年になります。早いんですね。おとなの学校で介護をしています。私の仕事はじめてのため、心配事がたくさんありましたが皆さんのおかげで、仕事は早く出来るようになりました。

毎日利用者から介護を頼まれた時、介護は自分の考えや都合ではなくて、利用者の事を一番に考えなければなりません。生活の中で、「したいことが出来る」と幸せをかんじます。利用者も同じように、「花を見た」「絵をかきたい」などたくさん「したい事」があります。介護をする利用者の生活の質と生命の質をよくなるために、介護職は利用者「したいこと」をしてもいい、充実した生活にあることを大切にします。

しかし、認知症など病気で自分のしたいことを介護職に言うことができない利用者もいます。そのおなげに、介護職は自分がその人だったかのような事を「したいか」をかんがえて、介護をします。毎日、利用者と一緒に朝の挨拶をして、元気に返事が返ってくると、今日1日頑張ろうという気持ちになります。仕事が出来ると、ちゃんと日本語をべんきょうしていき、利用者の理解を深めるためにコミュニケーションについて幅広く理解するのは重要だと、言葉や会話の内容だけでなく表情やしぐさにも注意を向けると、介護職員の方から積極的にコミュニケーションを図るようになります。利用者の状態や気分に合わせて声の大きさや明るさをはいりかえています。

利用者のお世話にあるのは好きだから、いつも頑張りたいとおもいます。もちろん、介護福祉士を取って、施設で働き続けるつもりです。ありがとうございました。

NGUYEN THI HANG

One-Point-Training

- 1 仰向けになり両膝を立てて、60～90度に曲げます



- 2 腹式呼吸を数回行います



鼻から吸って口から細く吐きましょう！

- 3 息を吸いきり、お腹を膨らませます



- 4 息を吐ききり、お腹を最大限に凹ませます



- 5 そのまま5秒キープします



1日の目安
ゆっくりと 5回～10回

お尻のトレーニング

- 1 仰向けになり両膝を立てて、足を肩幅に開き、手のひらを下にして体の脇に置きます

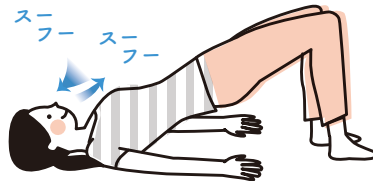


- 2 お尻からゆっくりと浮かし、ひざから肩までが真っ直ぐのラインになったらストップします

腰はそらないよう背骨を一本ずつ離すイメージで



- 4 お尻を浮かしたまま呼吸を続け、10秒キープします



- 5 胸から順番に、ゆっくりとお尻を下ろします。



1日の目安
ゆっくりと
5回～10回

Point

女性は、膣を締めるように意識すると、失禁予防にもなります！

梅雨が明けて、いよいよ夏本番となります。夏野菜が沢山採れる時期となりましたね！
今月は、腰痛予防に、お腹や腰周り（コア）を鍛える運動を紹介させていただきます。

～ リハビリ療法士のつぶやき ～

今月の担当：理学療法士 浅野 真奈美



息を止めず呼吸を意識して行いましょう。
動かすときに息を吐くのがpointです。
自律神経のバランスを整えることにもつながります。



美味しいトマトの見分け方

CHECK ①

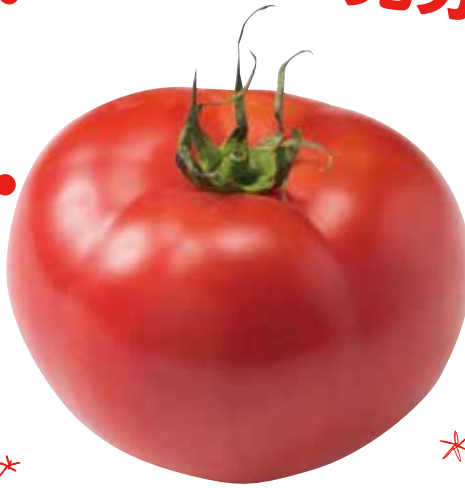
皮にハリとツヤがある

CHECK ②

しっかりとした重みがある

CHECK ③

へタや切り口がみずみずしい緑色のもの



美味しさ UP の調理方法

トマトは加熱することで甘みとうま味がUPします！

水溶性のビタミンCは減少してしましますが、リコピンは加熱することで体への吸収率が3～4倍にアップすると言われています。

サラダなど生で食べることが多いトマトですが、ゼヒスープや炒めものに入れて食べてみてください。



HOT MENU



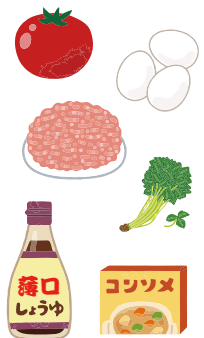
栄養レシピ

トマトと卵のスープ



材料 1人分

- ◆ トマト ————— 20g
 - ◆ 卵 ————— 20g
 - ◆ 若鶏のミンチ ——— 5g
 - ◆ みつば ————— 1.5g
 - ◆ 水 ————— 200ml
- B** 調味料
- （◆ 薄口しょうゆ — 2g
 - ◆ コンソメ ————— 2g



作り方

- ① トマトを一口大に切る。
(皮もそのまま使用する)
- ② 鍋で若鶏のミンチを炒め、水を加える。
- ③ 沸騰したらトマトを入れる。
- ④ **B**の調味料で味付けをしたら、溶き卵を入れ、みつばを散らし、完成！



汗をたくさんかく夏場は、こまめに水分補給をして脱水症に気をつけましょう。夏が旬の野菜は、水分を多く含む野菜が多いので、積極的に食べていきましょう。



令和4年 7月 栄養課

栄養だより



第87回

テーマ
トマト

暑さも日に日に増していき、本格的な夏の季節もうすぐです。皆様はいかがお過ごしでしょうか。7月といえば、とうもろこし・トマト・ピーマン・ナスなど「夏野菜」が収穫される時期です。

今月は、誰もが一度は育てたことがある！？「トマト」について紹介します。

トマトについて知ろう

「トマト」といえば、みずみずしく真っ赤な丸い実を想像しますが、それ以外にも様々なトマトが栽培されています。また、フルーツのように甘く、子供から大人まで美味しく食べることのできる「フルーツトマト」も人気です。



品種

桃太郎



果肉がしっかりしていて、熟しても実が崩れにくい。スーパーなどで一般的に流通している品種。

アイコ



普通のトマトの2倍のリコピンを含む。果肉が厚く、調理・生食のどちらでも。

イタリアントマト



少し細長い形が特徴的な調理用トマトでうまみ成分を多く含む。果肉が厚く、ゼリー部分が少ない。

探してみよう！
トマトの品種



ピッコラカナリア



黄色のトマト。高い糖度とカロテンを含む。

シシリアンルージュ



食材用トマト。濃厚な味で、加熱調理だけでなく生で食べても美味しい。

グリーントマト



リコピンを含まないため、熟しても赤くならないトマト。

ブラックトマト



リコピンの他にアントシアニン（青紫色の天然色素。ナスなどに含まれる）を含むため、熟すと黒みを帯びた色になるのが特徴。

栄養

リコピン トマトの赤色の成分。抗酸化作用があり、ガンや動脈硬化などを予防する効果がある。

ビタミンC 風邪の予防、美肌効果 **ペクチン** 整腸作用 **カリウム** 血圧を下げる

ビタミンB6 脳の神経機能の維持。たんぱく質・脂質代謝を助ける。

おとなの学校新聞

Vol.129

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
リハビリスタッフ
発行責任者
森 夕子

父の日イベント



スタッフのフォンさんが、
3年間の勤務を終えて
退職されました。

長い間お世話になりました。
おとなの学校でいろいろな
ことを勉強させていただきました。
ありがとうございました。

これからも、この経験を
活かしていきたいと思
います。皆さんと
一緒に過ごさせてうれ
しかったです。
ごいいます。

message
by
HUONG

6月の第3日曜日は父の日です。
父の日に先がけておとなの学校でも6月16日(木)に
父の日のイベントを行いました。

アビイヤーのスタッフが犬のゆきちゃんとはるちゃんを連れて
きて利用者様の前で歩行訓練をしたり、ボールキャッチを見せて
くれました。また、職員全員で「鬼のパンツ」を踊ったり、利用
者様と一緒に音楽に合わせてカラフルなスカートを持って体操を
行いました。たくさんの方々の笑顔が見られ、とても盛り上がりまし
た。男性の利用者さまには、父の日ということで職員から手作り
カードを贈らせていただきました。



フォンさん、お疲れ様でした
お元気で！

新人職員さん紹介

令和4年6月9日より
新しく2人の職員を迎えました！

ファンティ
ラム



私はラムと申します。
今年22歳です。ベトナム
から来ました。
日本に来たばかりで、
日本語や仕事も分からない
ことが色々ありますが、
頑張つて覚えていきたいと
思います。
どうぞよろしくお願
い致します。

グエンティ
トゥー
チャン



初めまして。私はチャン
と申します。今年で37歳
です。
介護の仕事を勉強したい
ので日本に来ました。
皆さんと楽しく仕事が
できたらと思いますので、
よろしくお願致します。

7月行事予定

- 2日(土)夏祭り
- 4日(月)音楽体操
- 7日(木)七夕イベント
- 11日(月)104歳お誕生日会
- 13日(水)お楽しみ会

- 19日(火)美容講習
- 20日(水)音楽体操
- 25日(月)お楽しみ会
- 27日(水)もりの音楽隊





奈義 ファミリークリニック

情報コラム

「肺炎球菌ワクチン」について

当クリニックでは、肺炎球菌ワクチンを一度も接種されていない主に65歳以上の方を対象に、予防接種を勧めています。

肺炎は日本の死亡原因の第3位で、肺炎によって亡くなる方の95%が65歳以上の高齢者であり、日常的に生じる成人の肺炎のうち1-4と1-3は肺炎球菌が原因と考えられています。

ワクチンの接種により、肺炎の予防や肺炎にかかっても軽症ですむ効果が期待できることを情報提供し、予防接種を受けられることをすすめています。



湯郷 ファミリークリニック

NEWS!

接遇の勉強会をしました

クリニック内で接遇の勉強会をしました。挨拶・行動・言葉使い・身だしなみ等について、グループに分かれて意見交換をしました。

外来で待たれている患者様、ご家族様に積極的にお声かけを行ったり、待ち時間を軽減するための対策を考えるなど、スタッフ一同良い診療が行えるよう、今後も取り組んでいきたいと思えます！



当クリニックは手洗い場にアンケートや院内の壁面にQRコードを掲示しています。是非、皆様のご意見・ご要望をお聞かせください。





津山 ファミリークリニック

NEWS!

院内目標が決まりました！

梅雨時期ですが、皆さまいかがお過ごしでしょうか？

梅雨が明ければ夏本番です。暑さ対策にも気をつけながら、たまには海に行ったり、リフレッシュしましょう。

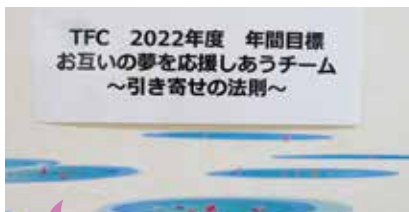
さて、遅ればせながら当院の2022年度の院内目標が決まりました。

**「お互いの夢を応援しあうチーム
〜引き寄せの法則〜」**です。

院内スタッフやその家族の夢はもとより、当院を訪れる患者さんやその家族の夢を応援したり、時には一緒に夢を探すお手伝いが出できれば、より希望に満ちたクリニックになるのではないかと思います、スタッフ皆で目標を定めました。

「引き寄せの法則」とは、強く願ったり、信じることで、その現実を引き寄せるというものです。

老若男女問わず、人はいかなる状況でも夢や希望が持てると信じて取り組んでいきたいと思えます。



目標は掲示して皆で共有しています！



日本原病院 病棟

STAFF 紹介

勤務医のご紹介

令和4年4月より日本原病院で勤務している医師をご紹介します。

山内優輔（やまうちゆうすけ）先生



■ 専攻：家庭医療

■ 当院の魅力：・

外来・入院・在宅医療まで、幅広く対応できること。

■ 趣味：走ること

■ マイブーム：ヨガ



以前家庭医療の研修医として、日本原病院、奈義・湯郷・津山ファミリークリニックに勤務していましたので、「お久しぶり」の方もいらつしやるかも知れません。ぜひ、お気軽に声をかけてください！

今年度から改めて
よろしくお願
いいたします！



小規模多機能型居宅介護事業所 **あかるい農村 つやま**

イベント紹介

父の日イベント

今年の父の日はボリューム満点のお昼ご飯でお祝いしました。ワカメごはんや串カツ、煮物などのメニューで、全て美味しいと食べて下さいましたが、一番喜ばれたのはスイカでした。皆さん初物で季節を感じておられました。

昼食のあとはみんなで苔玉を作りました。最近では畑仕事をされる利用者さんも減ってきており、久しぶりの土の感触に皆さん笑顔で参加してくださいました。



訪問看護ステーション **あゆみ**

訪問場面の紹介

訪問看護師の取り組み
「傷のケア」

傷が感染を起こしていないか、悪化はないかなど、状態を観察しながらケアします。

主治医の指示に基づき、軟膏や保護剤の調整、使用後の変化を見ていきます。

傷の発生や悪化の原因を考え、予防対策、処置の方法や頻度、衛生材料の種類との相談など、本人様、ご家族様と話し合いながら行っています。

通所サービスとの情報共有や、時にはヘルパーさんへも気を付けていただくことなどをお伝えし、傷が早く良くなるように取り組んでいます。

なかなか治らなかったけど、よく見てもらって早く良くなったわ



ケアプランセンター **ほっとスマイル**

ケアマネコラム

お一人暮らしの
Mさんの紹介

脳梗塞後遺症のため、右半身が不自由になられたM様。リハビリを頑張られ80〜100mほど杖歩行ができるようになりました。

しかし、転倒の危険性が高く、お一人暮らしでもあり、車イスでの生活を前提として退院されました。

退院前に、敷居の撤去・スロープの設置、スライド扉への変更、トイレや玄関への手すり装着等、環境調整をしていましたが、実際にご自宅で生活されると不便な点が見つかり、追加で手すりの装着、段差解消を行いました。

現在は、訪問診療・デイサービス、訪問介護、訪問看護、福祉用具レンタル、ボランティア、介護タクシー、ご近所さんのサポートなどを受け、生活されています。

病気を発症された時にはとても落ち込まれたそうですが、今は明るく、元気に、前向きに、日々の生活に取り組みでおられ、支援者側が勇気ももらっています。

Mさんの生活が笑顔であふれるよう、これからもみんなで協力したいと思っています。



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7月 vol.4

発行責任者 理事長
森 崇文

《編集後記》
今年是全国的に梅雨が短く、各地で異例の最高気温が観測され、真夏日や猛暑日が次々発表される、記録的に「暑い」6月となりました。急激に暑くなり「体調が少しおかしいな」と感じている方もいらっしゃるのでは無いでしょうか？
7月になると、いよいよ夏本番。汗をたくさんかいたときには、喉の乾きを覚える前に水分・塩分を摂り、クーラーや扇風機などを活用して、熱中症に十分注意しましょう。
夏バテしてしまわないよう、バランスの良い食事、睡眠・休息をお過ごしください。