

# HIRAKU

くさく

8月号

 社会医療法人清風會 月刊広報誌



topic ▶ 猛暑の夏。涼を求めて

Vol.05

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。

診察の待ち時間やお家でのちょっとした時間に、楽しんで読んでみてください！

## 日本原病院の外壁塗り直しや耐震工事などを行っています

日本原病院では、令和4年6月～8月にかけて建物外壁の塗装工事や、耐震工事を行っています。

工事期間中は作業の騒音・振動等により、大変ご迷惑をおかけしております。

利用者・ご家族の皆さまにこれからも安全に気持ちよく過ごしていただくため、必要な改修となりますので、ご理解いただけますよう、よろしくお願いたします。

## 換気のため、入り口・窓を開放しています

暑さが厳しい毎日が続いております。社会医療法人清風會の日本原病院、各クリニック、各事業所では、エアコンなどで暑さ対策をしながら、適宜換気のため入り口・窓を開放しています。

新型コロナウイルスの感染拡大防止の為、引き続き換気が必要となりますので、ご理解・ご協力いただけますよう、何卒よろしくお願いたします。



## 8月の風景

## うらみ たき 裏見の滝

(鏡野町岩井滝)

鏡野町にある「岩井滝」。“裏見の滝”という愛称で有名で、滝の裏側へまわり込めるようになっています。巨大な岩盤の下を通過して滝の裏側を歩いてみると、ちょっと冒険気分になることができます。

暑さが厳しい今年の夏は、涼を感じることもできるこんな場所を訪れてみてはいかがでしょうか？



## 夏真っ盛り、熱中症の心配なこの時期

# かくれ脱水に要注意！

湯郷ファミリークリニック 医師 村田 亜紀子

### ■自覚症状のない

### 『かくれ脱水』に要注意！

『かくれ脱水』とは、脱水症の一手前で、身体に必要な体液（水分）が減っている状態のことです。

・いつもより喉が渇く

・短期間で体重が減った

・尿の色がいつもより濃い

・病気ではないのに37℃前後の

微熱がある

・皮膚が乾燥している

・手の甲の皮膚をつまんで離すと

3秒以上跡が残る

・口の中が粘つく

・便秘気味、あるいはひどくなった

：以上の症状であてはまるものが2個以上あったら『かくれ脱水』の可能性があります。

特にマスクを着けていると、体内に熱がこもりやすくなるのに口の中は湿っているため、水分が足りていると錯覚しやすく、注意が必要です。

### ■脱水症にならないために

食事の他に、1日1〜1.5Lの水分をこまめに摂りましょう。アルコール類や緑茶、コーヒー、紅茶などカフェインを含む飲み物は利尿作用が高く、脱水予防には向いていません。水や白湯、麦茶、経口補水液などがおすすです。他にも、梅昆布茶、みそ汁なども塩分補給には有効と言われています。

### ■スポーツ飲料と経口補水液

どちらも水に食塩とブドウ糖を溶かしたのですが、配合が異なります。

スポーツ飲料は、日常の発汗時に速やかに補給できおいしく飲めるよう、食塩が少なくブドウ糖が多くなっています。それに対して経口補水液は、脱水のときに水と電解質の吸収を速めるよう、食塩が多くブドウ糖が少なくなっています。

健康なときに経口補水液を飲んだら「少ししょっぱい」と感じるはずなので、

「味が無い」「甘い」と感じたなら、『かくれ脱水』の可能性が。

このように、自分の身体の状態を知る一つの目安にもできます。

### ■簡単！経口補水液の作り方

水 500ml に、食塩 1.5g（小さじ1/3）、砂糖 10〜20g（大さじ1〜2）を溶かせば完成。少量のレモンや柑橘類の果汁を入れると飲みやすくなります。

### 経口補水液の作り方



厚生労働省も勧めています。マスク着用が必要がない場面ではマスクをはずし、暑さを避け、こまめに水分を摂るなど、熱中症予防を行っていきましょう！



皆さんもうまく水分補給して、残暑を乗り切りましょう！

# PICK UP STAFF

リハビリテーション課 言語聴覚士 平尾 由美



## 「食べる」「コミュニケーション」のスペシャリストと 家庭の両立を目指します

### ■ 社会医療法人清風會に 入職したきっかけは何ですか？

子育てをしながら働ける場所を探していた時に、清風會に出会いました。何よりも子育てをしながら、自分のやりたい仕事ができる環境が整えられていたことが一番のきっかけです。

入職当時は、まだ県北でもリハビリが充実しているところが少なかったですが、清風會は県北最先端でリハビリに取り組みしていたところに魅力を感じ入職しました。

### ■ 仕事の内容・やりがいは何ですか？

私は、現在リハビリテーション課の主任として業務管理やスタッフ教育、入院外来での嚥下障害の方へのリハビリ業務、また外来で子どもさんの言葉の発達支援と幅広くお仕事をさせていただいています。

また、嚥下学会やP.X研究会など、全国の医療従事者や企業の方々との研修や活動なども行っています。

もともとコミュニケーションに興味があつて選んだ仕事なので、患者様やスタッフとのコミュニケーションによって新しい考えや変化が生ま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？

今までもこれからもずっと心がけ、もつと良くなつてほしいと心がけていることが「連携」です。例えば、病院入院中に食べることが出来るようになった患者様が、退院先の在宅や施設などでも同じように食べられること。外来で、言葉が話せるようになったお子さんが、お家や保育園・幼稚園でも同じように言葉でのコミュニケーションができること。そのためには、その方に関わるたくさんの方々、専門職だけでなくご家族や地域の方などの協力が必要です。

その方の生活の場でその人らしく過ごされるために、書面だけでのいわゆる申し送りだけでなく、どのように伝え「連携」していくかを常に心がけています。

### ■ 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

休日は家族で出かけることが多いです。大抵、海に行つて主人と子供は釣り。その姿を車の中から見。そして釣った魚を私が料理する。というのが休日のパターンです。

リフレッシュは、毎日家で待つていくくれるトイプードルの「ナオト」です。家にいる時はずっと私の後をついてきてくれて、何よりの癒しです。



# One-Point-Training

夏バテしない体をつくる！

## ウォーキング

脱水症状にならないよう、  
コップ1杯程度の水分を採り、  
動きやすい服装で行いましょう！

Point

ケガ防止のために、軽い準備体操をしてから行いましょう！

### 1 首回し

首を左右  
2～3回  
ずつ回す



### 2 肘回し

背筋を伸ばして肩甲骨  
が動くように肘を前後  
3～5回ずつ回す

### 3 体側伸ばし

痛くない程度  
に左右5秒  
ずつ伸ばす



### 4 太もも伸ばし

がに股で膝に手をつき  
腰を落として5～7回  
太ももの横を伸ばす

### 5 アキレス腱伸ばし

足を前後に開き  
前に重心をかけ  
アキレス腱を伸ばす



### 6 足首ストレッチ

つま先を床につけて、  
左右5回ずつほど  
足首を回す

## ウォーキングの基本姿勢

自身のペースで「少ししんどいかな？」  
と思える程度で行いましょう

呼吸は鼻から吸って  
口から吐く

頭を  
ブレさせない

顎を引き  
前方をみる

肩の力を抜く

胸を張り  
背筋を伸ばす

腕は  
リズムカルに  
後ろに引く  
イメージでふる

つま先は  
まっすぐ

足を着地させる  
ときは踵を意識

足を出す時  
は親指で  
蹴り出す  
ように

歩幅は  
通常時より  
やや大きめ

1日の目安

15~30  
分

～ 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



熱中症にならないよう、朝・夕方など気温が比較的低い時間に行いましょう。  
腕を振る際に肩甲骨をしっかりと動かすことで自律神経が整いやすくなるため、  
より効果的です！

8月に入り猛暑が続いていますね。上昇した気温に体がついていかず夏バテを起こしやすい時期です。夏バテ対策としては、体力維持や自律神経を整えられる有酸素運動がおすすです。そこで今回は有酸素運動の中でも気軽にできる「ウォーキング」について紹介していきます。夏バテ対策をし、今年も夏を乗り越えましょう。

# 美味しいゴーヤの見分け方

## CHECK ①

鮮やかな  
緑色で黄色に  
変色して  
いない

## CHECK ②

重み  
がある

## CHECK ③

イボにツヤがあり  
しっかりしている  
(黒ずんだり  
潰れたり  
していない)



保存は、ビニール袋に入れて2日間  
使いかけはラップにくるんで冷蔵庫へ



美味しく  
食べるための  
料理のひと手間

- ①種とわたの部分をスプーンでくり抜いて、薄くスライスする
- ②軽く塩もみして、熱湯をかける又はサッと茹でる

このひと手間で苦味を抑えられ、美味しく食べる事が出来ます。また、鰹節と合わせると鰹のうま味が、ゴーヤの苦味を食べやすくしてくれます。

## 栄養レシピ

### ゴーヤチャンプルー



#### 材料 1人分

◆ゴーヤ(ワタを取ったもの)	40g
◆木綿豆腐	100g
◆豚バラ肉	30g
◆ごま油	2g
◆だし汁	30g
◆塩こしょう	少々
◆しょうゆ	3g

#### 作り方

- ① ゴーヤはワタを取り、薄くスライスする。
- ② 切ったゴーヤは塩もみをしておく。
- ③ 水切りをした豆腐を一口大に切り、ごま油で炒め、一度取り出す。
- ④ 豚肉、ゴーヤを軽く炒め、取り出した豆腐を入れ、だし汁を入れ軽く煮立てる。
- ⑤ 煮立ったらしょうゆ・塩こしょうで味を調整してできあがり。



## 暑い夏は熱中症・脱水症に要注意！

暑い外に居ても、涼しい室内に居ても熱中症や脱水症にかかるリスクは高くなっています。こまめに水分補給をしましょう。



令和4年 8月 栄養課

# 栄養だより



テーマ  
ゴーヤ

ひまわりや朝顔など、夏ならではの花が咲き始めました。また、畑にはすいか・きゅうり・なす・トマトなど夏野菜が元気にすくすくと育っています。

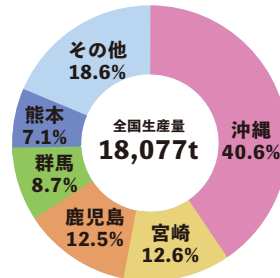
今年の夏はとても暑く、家の中で過ごしていても熱中症になる方が居られます。今月は、夏を元気に乗り切るためには欠かせない“苦味(にがみ)”が特徴のあの野菜をご紹介します。



## ゴーヤについて知ろう

### ▶ ゴーヤはどこで作られる？

苦い野菜といえば、ゴーヤ！沖縄が有名な産地ですが実は九州・群馬などでも栽培されています。



ゴーヤ  
生産量  
都道府県別  
シェア  
(2018年)

### ▶ 苦い野菜の代表格！良薬は口に苦し！？苦味の正体は…

#### Bitter gourd quiz

ゴーヤはどこが1番「苦い」でしょうか？

- 1 ▶ 種      2 ▶ 白い綿の部分      3 ▶ 外側の緑色のつぶつぶ

正解は… **3 ▶ 外側の緑色のつぶつぶ**

このつぶつぶの部分に「モモルデシン」とよばれる、苦味成分が含まれています。  
(白いわたをきれいに取り除いても、あまり苦味は変わりません。)



## ゴーヤの栄養

モモルデシン

①胃液の分泌を促進させて食欲増進  
②肝機能を高める    ③血糖値を下げる

ビタミンC

抗酸化作用があり、免疫力向上につなげる

カリウム

高血圧やむくみを予防

ビタミンや  
ミネラルを  
豊富に含んで  
います

❖ ゴーヤは暑さで食欲の無い時などにぴったりな野菜です！ ❖

# おとなの学校新聞

Vol.130

  
 日本老人保健協会  
**おとなの学校**  
 岡山校 第130号  
 津山市日本原 352  
 0868-36-3390  
 編集担当  
 事務所スタッフ  
 発行責任者  
 森 夕子



**お誕生日会を  
開催しました**

7月11日で満104歳を迎えられた  
 T様のお誕生日会を行いました。  
 息子様ご夫妻もお祝いに駆け  
 つけて下さり、ひ孫様からの  
 メッセージ付きうちわとプリザー  
 ブドフラワーのプレゼントが贈ら  
 れました。  
 職員一同からは、寄せ書きや歌  
 や踊りでお祝いをさせていただきました。  
 T様は平成27年5月よりおとな  
 の学校をご利用くださっていて、  
 皆様から愛されている方です。  
 白いケーキと甘いコーヒーが  
 お好きということで、施設長より  
 バースデーケーキのプレゼントが  
 あり、大変嬉しそうに召し上がって  
 おられました。  
 職員一同、これからも一緒に、  
 毎日楽しく健やかに過ごしてい  
 ただければと思っております。

おめでとうございます！



後日、息子様ご夫妻より  
 素敵なお便りを頂きました！



7月2日、夏祭りを行いました！  
 輪投げ、魚釣り、セラピー犬たちとの  
 フォトスタジオ、ボーリング、的あて  
 ゲームなどなど、楽しい出店をたく  
 さんご用意し、利用者さまと一緒に  
 楽しみました！



## チーム活動報告会

おとなの学校をより良い  
 施設にする為に、スタッフ  
 で3つのチームを作り、  
 目標を立て毎月少しずつ  
 勉強会などの活動を行って  
 います。

今回、夏祭りにあわせて  
 小林達子先生をお招きし、  
 中間報告会を行いました。  
 「皆さんよく勉強されて  
 いますね。」とお褒め  
 の言葉を頂きました。

## 8月行事予定

- 1日(月)音楽体操  
散髪日
- 2日(火)お楽しみ会
- 8日(月)お楽しみ会
- 10日(水)もりの音楽隊
- 16日(火)音楽体操
- 18日(木)音楽体操
- 24日(水)音楽体操
- 25日(木)お楽しみ会
- 30日(火)もりの音楽隊







津山 ファミリー  
クリニック

季節のコラム

皆さまの最高の夏を応援しています

今年は何年より早い6月末に梅雨が明け、暑い日が続いています。

7月は、笹の葉の揺れに涼を感じながら、コロナ退散、皆さまの健康・夏の楽しい生活を願いつつ、七夕の壁飾りを行いました。

皆さまは七夕にどんな願い、そして思いを馳せられたのでしょうか？

これから夏本番、体調管理をしっかりと。皆さまの最高の夏を応援しています。



奈義 ファミリー  
クリニック

NEWS!

8月は骨密度検査強化月間です

8月1日～31日まで、奈義ファミリークリニックで骨密度の検査が可能です。

ご希望の方は受付時もしくは診察の時に申し込みください。

骨粗しょう症は早期発見が大切です。

骨粗しょう症になると骨の量が減ってスカスカになります。日頃から予防を心掛けることが大切です。食事・運動・日光浴（熱中症には気を付ける）は骨粗しょう症予防の3原則と言われています。

骨密度検査



湯郷 ファミリークリニック

季節のコラム

熱中症に気をつけましょう！

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、体調や暑さに対する慣れなども影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも湿度が高い、風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時など注意が必要です。

■注意点（高齢者・乳幼児は特に注意）

晴れた日は地面に近いほど気温が高くなるため、車椅子の方、乳幼児は注意しましょう。（ベビーカー使用も要注意。）室内でも熱中症になります。

■このような症状に注意を

頭痛・吐き気・体がだるい・めまい・立ちくらみ・筋肉痛・汗がとまらないなど

■予防法

熱中症は予防が大切です！

- ▽のどがかわかなくても細めな水分補給
- ▽エアコンで室温を適度に下げる
- ▽（この程度の暑さは大丈夫と我慢はしないこと）
- ▽汗をかいた時には塩分補給も忘れずに
- ▽暑い時は無理はしない
- ▽涼しい服装を心がける



# 日本原病院 リハビリテーション科

勉強会開催

## 毎月の勉強会について

リハビリテーション科では、毎月リハビリや栄養などについて、他部署とも協力しながら勉強会を行っています。

今回は、「患者様中心性」をテーマに勉強会を行いました。

患者様が入院生活の中で体験されることから、私たちができることをリストアップし、マップにしてまとめました。勉強会で自分以外の意見や考えを聞くことで、新しい気づきがあります。

これからも、勉強会を継続し、より良いリハビリができるよう取り組んでまいります。



他業種の参加勉強会



私達ができることマップ



# ケアプランセンター ほっとスマイル

ケアマネコラム

## 外出リハビリって？

現在、岡山の医療リハビリテーションセンターに入院中の70代のSさん。膝の手術後のリハビリを受け、歩行器を使用して歩けるようになり、退院に向けて自宅の環境を確認するため、センターの理学療法士・作業療法士さんと一緒に外出されました。

当日は事前にご家族と相談していた福祉用具専門事業所さんとケアマネジャーが自宅へ訪問し、センターのソーシャルワーカーさんから依頼のあった歩行器の準備をしてお迎えしました。

同居のご家族はお仕事があり、日中一人での時間が長くなる為、お一人でも安全に生活できるように、玄関の段差から居室、トイレ、洗面台まで、歩行器を使用しての問題点をご本人と共に、ひとつひとつ確認しました。

- 玄関は段差解消手すりの設置
  - 日本家屋の為、敷居が多くあるため、歩行器での歩行がしやすいように敷居用のスロープ設置
  - トイレ内に、本人の動きに合わせて手すり設置
  - ご本人より入浴は一人では不安があるため、サービスを希望。
  - 通所のサービスは、リハビリが継続できる施設を希望
- ：などなど、数時間の滞在ではありましたが、久しぶりの我が家、家族との時間を過ごすことが出来ました。

一カ月後の退院にむけて、介護保険の住宅改修を市町村に申請、改修工事、通所サービス事業所との調整を行い、ご本人、ご家族が希望される生活環境の準備を進めていきます！



## 訪問看護ステーション あゆみ

### 訪問場面の紹介

#### 訪問場面の紹介〜リハビリ〜

「自分で出来ることは自分でしたい」「家事が出来たらいいけど」

退院前は歩くことも、立つことも不安定だった利用者様。開始当初、「車椅子で安全に生活が送れるように」を目標としつつ、リハビリでは動作能力の評価を行い、身体機能の向上を目的とし歩行器の選定、歩行練習を開始しました。

「歩けるようになればいいな」頑張り屋の利用者様なので、無理がないように声かけを行い実施していききました。徐々に歩行が安定し、デイで歩行訓練が行えるよう運動プログラムを提案し提供しました。

自宅では実際の生活場面での歩行を目指し、トイレや洗面所、台所、リビングと歩行距離をのぼし、歩行器の置く位置、足の位置、どこに注意する必要がありますか本人と話をし促めていききました。

自分で出来ることが少しずつ増え、表情も良く、意欲的にリハビリに取り組まれています。

小さな階段を少しずつステップアップできるようにデイサービススタッフさんやケアマネさんと連携を取りながら取り組んでいます。



## 小規模多機能型 居宅介護事業所

## あかるい農村 つやま

### イベント紹介

#### 七夕のイベントを行いました

ムシムシと毎日暑い日が続いていますが、利用者さんは体調を崩すことなく元気に過ごされています。

7月7日思い思いの願いが書かれた短冊と飾り物を笹へ吊るしました。

「元気に過ごしたい」「みんなと仲良く過ごす」などのお願いが、たくさん書かれていました。

お昼ご飯には見た目も涼しいそうめんをお出ししました。竹を器にして盛ったところ、皆さんとても喜んでくださり、楽しい昼食になりました。





## 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	○	○	○	×	○	×



## 併設事業所

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



僻地診療所: 美作市立英田診療所、粟井診療所、梶並診療所、鏡野町立奥津診療所、西粟倉村立西粟倉診療所にも医師を派遣しています。

# HIRAKU

R4年8月 vol.5

発行責任者 理事長 森 崇文

《編集後記》  
今年梅雨明けが早く、6月後半から全国で真夏日が観測され、厳しい暑さが続いています。また、コロナの感染拡大や、電力供給の逼迫などが重なり、毎日暑さ、コロナ感染、省エネと、色々な対策に頭を悩ませている方も多いのでは無いでしょうか？  
この時期に特に怖いのは熱中症。自分では気づかないうちに熱中症になり、意識を失ってしまうといったケースもあります。  
省エネを意識しながらも、効果的にエアコンを活用し、水分・塩分をこまめに採って、気をつけてお過ごし下さい。