

HIRAKU

ひらく

10月号

 社会医療法人清風會 月刊広報誌



topic

秋は清々しい「お出かけシーズン」

Vol.07

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よっとした時間に、楽しんで読んでみてください！

日本原病院の耐震工事、外壁塗り直し、看板設置などが完了しました。

日本原病院では、令和4年6月～8月にかけて耐震工事、建物外壁の塗装工事、看板の付替工事を、8月末で全工程が終了しました。

工事期間中、患者さま、利用者さま、ご家族の皆さまには、大変ご迷惑をおかけいたしました。ご理解・ご協力、誠にありがとうございました。

清潔・清掃を心がけ、ご来院いただく皆さまに気持ち良く過ごしていただける病院であるよう努めて参りましたが、建物自体の安全性を見直し、今後の災害にも備えるべく、この度耐震工事を実施いたしました。

建物外壁の塗り直し
・ 看板の付替工事によって、建物正面左上に長年掲げられていた「日本原病院」の看板も新しくなりました。

私達清風會の大切にしている「誠実さ」や「爽やかさ」を表現した青いロゴで、これからも変わらぬ皆さまをお迎えいたします。



10月の風景

きゅうつやませんけいきかんしゃこ
旧津山扇形機関車庫
(津山市大谷)

津山駅のすぐ横にある「津山まなびの鉄道館」で展示されている扇形庫は、京都に次いで日本で2番めの規模。その他、蒸気機関車やディーゼル車、二輪式転車台など、数々の貴重な展示品も見られます。秋晴れの空に鉄道や転車台のレトロな赤色が映える、この時期におすすめのスポットです！



『太りすぎ』って

良くないの？

日本原病院 医師 川口満理奈



秋になりましたね。涼しくなってきた、過ごしやすい季節です。スポーツに美味しい食べ物に、健康に目を向けやすい時期でもあります。そこで今回は、肥満について取り上げることになりました。

■増える肥満

2019年時点で日本人男性の3人に1人、女性の5人に1人が「肥満（BMI≧25）」とされています。

WHOも2019年12月の報告で「気候変動」「低栄養」と同列に「肥満」を世界の解決するべき課題として挙げていて、世界的な問題となっています。

新型コロナウイルス感染症の流行により、在宅勤務や外出自粛が増えたことで『コロナ太り』という言葉も登場し、その数はさらに増えていると考えられます。

因みに英国では看護師の25%、その他の医療職で14%がBMI≧30の肥満と言われている、医療関係者にとっても身近な健康問題です。

■肥満のリスク

ではなぜ、肥満が問題なのでしょう。現在、肥満との関係性がより濃厚なものとして、次の11の疾患が知られています。

- 1 耐糖能異常・糖尿病
- 2 脂質異常症
- 3 高血圧
- 4 高尿酸血症（痛風）
- 5 冠動脈疾患（心筋梗塞や狭心症）
- 6 脳梗塞
- 7 脂肪肝
- 8 月経異常や妊娠合併症
- 9 睡眠時無呼吸症候群
- 10 整形外科的疾患（変形性関節症、変形性腰椎症、腰痛症）
- 11 肥満関連腎臓病

他にも230以上の疾患が肥満と関連があるとされていて「がん（消化器悪性腫瘍、乳がん、卵巣がん、多発性骨髄腫、メラノーマなど）」や「感染症（呼吸器感染症、皮膚感染症、術後感染）」などが含まれています。新型コロナウイルス感染症においても肥満は重症化のリスクです。

肥満を改善することで右記の疾患のリスクを減らすことができます。

■小児における肥満

子供の肥満については「肥満度(%)」
（実測体重÷標準体重）÷標準体重×100
という数字を参考にします。肥満度≧20%を超える場合に肥満と定義されます。

日本では2006年をピークに減少傾向にありましたが、コロナ禍以降再び増加傾向にあり、2020年には2006年以降最多を記録しています。子供たちが自宅で過ごす時間が増えた影響が大きいとされています。

子供にとっても太りすぎは問題です。小学生でも高血圧や脂肪肝、脂質異常症や高尿酸血症、耐糖能異常を引き起こすことがあり、成人してからの病気のリスクとなることも知られています。また、割合は少ないですが中枢神経系や内分泌系などの特定の病気によって引き起こされていることもあります。もし、お子さんが学校健診で肥満を指摘されたら、隠れた病気がないか調べるために、また肥満とどう向き合っていくか相談するために、一度病院に相談してみましょう。



『気になった時』が『はじめ時』です。この秋から食事や運動を気にしてみませんか？

PICK UP STAFF

看護師長 平山 和子

スタッフ、患者さま、利用者さまと「笑顔であいさつ」 コミュニケーション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？

結婚と共に前病院を退職し、出産後、育児と仕事が両立できる職場で早期に看護職へ復帰したいと考えていました。

新たに津山の地で長く働ける病院を探していたところ、当時、託児所があり、急性期ではない当法人の存在を知り、患者さま・利用者さまにじっくり寄り添った看護ができるのではないかとという期待と魅力を感じ、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？

仕事の内容は沢山ありますが、看護職員が円滑に業務にあたれるよう、技術面と精神面の両方でサポートすることや、教育や指導の実施などをしていくことが大きな役目だと思っています。

また、患者さま・利用者さまへの挨拶を大切に、欠かさずお声掛けをするようにしています。「覚てるよ!」「元気だよ!」「頑張ってるよ!」などと返してくださいと、とても嬉しく思い、やりがいを感じています。

■ 仕事をするうえで

心がけていることはありますか？

一日の始まりは「笑顔であいさつ」することを大切に行っています。

スタッフの顔を見て、毎日「おはよう」や「お疲れ様です」の声掛けをすることで「今日の調子はどうなのかな?」と感じ取ることもあります。

患者さま・利用者さまに対しても同じ気持ちであいさつをしながら、病棟や外来を見て回り、コミュニケーションを取るよう心がけています。

■ 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

高校生と大学生の息子がいますが、最近は親と過ごすことはほとんどなくなりました。

主人と休日が合うときにはおしゃべりをしながらドライブに行き、道の駅で美味しい食材を買ったり、食べたり、春夏秋冬の景色を見ることで癒されています。コロナの流行が落ち着いたら、また旅行にも出かけたいと思っています。



One-Point-Training

足指体操

指の間をしっかりと開くことで、足裏の「つかむ力」がアップします。

Point

- 1 右足を左足の腿に乗せ、体の方に引き寄せます
- 2 左手で右足の指と握手をします



ギュッと握らず
足指の根本には
必ず隙間をつくり
ましょう



この姿勢
が難しい
人は…



両足を前に出して膝を曲げ、
右手は右足、左手は左足の
指の間に指を差し込みましょう



- 3 握手した手で足を押し出すようにゆっくり足首を反らし5秒数えます



- 4 反対に、ゆっくり足の甲を伸ばし、5秒数えます
- 5 3と4を交互に何度か繰り返し行いましょう

左右あわせて
3分ほど

足指じゃんけん



- 1 足の指を曲げて「グー」をつくります



- 2 「グー」から親指を大きく反らせて「チョキ」をつくります



- 3 全部の指をしっかりと広げて「パー」をつくります

- 4 「グー」「チョキ」「パー」をゆっくり順番に切り替えましょう

左右それぞれ
5セット
ずつ

タオル寄せ

- 1 椅子に座ってタオルの端の方に足を置きます
- 2 足の指を曲げ伸ばしてタオルを自分の方に引き寄せます



※かかとは浮かさないように注意して行いましょう

2セット

「足育（あしいく）」という言葉が耳にされたことはありませんか？
足裏や足の指を鍛えると、踏ん張りやすく、つまづきにくくなります。
これから寒くなると、体がこわばり、つまづきやすくなったり、よろめきやすくなったりという
お悩みが増えてくる季節です。秋のうちから足を鍛えて、冬の備えをしてみませんか？

～ リハビリ療法士のつぶやき ～

今月の担当：理学療法士 八木 祐貴



早く行うよりも、ゆっくり、しっかりと足の指を動かすことを意識して行い
ましょう！よくつまづいてしまう、踏ん張りがきかなくなるとお悩みの方
は、ぜひ「足育」に取り組んでみてください！

清風會の健康づくりセミナー

LIFE65
ライフ ロクゴー

65歳から始める 健康講座

私たちが生き生きとした
地域を守る！

そんな想いで、月に一度の健康づくりセミナーを始めます。その名も「LIFE65(ライフロクゴー)」人生まだまだこれから！定年後に始めた畑仕事をずっと続けられるように、様々な専門家があなたの健康をサポートします。

色々な
テーマを
企画して
います！



LIFE65
ライフ ロクゴー

65歳から始める
健康講座



第2回
テーマ

隠れ脱水

～ 季節の変わり目に要注意 ～

プログラム

1 いますぐできる隠れ脱水チェック

脱水チェックシートを利用して、実際に隠れ脱水をチェック！

2 管理栄養士の隠れ脱水対策講座

水分の摂取、食事から摂れる水分量、季節の変わり目の脱水についてなど、日本原病院栄養課の管理栄養士がわかりやすくお話しします！



参加費
無料
要予約

イベント詳細

- 開催場所 日本原病院 津山市日本原 352 番地
- 開催日時 令和 4 年 10 月 15 日 (土曜日) 14:00~15:30
(受付 13:30~)
- 定員 10 名 (先着順となります)

お問合せ
ご予約は

☎ 0868-36-3622

LIFE65 (ライフロクゴー) に参加希望とお伝え下さい
右の QR コードの予約フォームからご予約いただけます ▶



目に大切な栄養素

栄養素	効果・効能	栄養素を多く含む食材
アントシアニン	網膜へのダメージを防ぎ、血流を改善する。	ブルーベリー、紫芋、なす…など 
Bカロテン	網膜色素の成分。目や目の粘膜の代謝を保つ。	かぼちゃ、にんじんなど緑黄色野菜 
ビタミンB1	視神経の働きを促進する。	豆類、豚肉、うなぎ 
ビタミンB2	充血、目の疲れを改善する。	乳製品、レバー 
ビタミンE	血行を良くして、目の疲れを回復しやすくする。	かぼちゃ、アーモンド 
タウリン	目の疲れを回復する。	イカ、タコ、貝類 

目に良い食べ物を意識して「目に良い食事」を心がけてみてください！

疲れ目におすすめケア

遠くを見る

テレビやスマートフォンなどを長時間利用する時には、10分に1度ほど遠くを見るようにしましょう

温める

蒸しタオルを目に当てて温め、やさしくマッサージをして血行が良くなるようにケアしましょう

睡眠

十分な睡眠で、しっかり目を休めましょう



栄養だより

第92回 テーマ

目に良い食事 

木々の葉の色が変わり始め、本格的な秋が始まりました。昼夜の寒暖差が大きい時期でもありますので、皆さま、体調に気をつけてお過ごしください。

10月10日は「目の愛護デー」です。最近、物を見るときにピントが合いにくい、文字が見えにくくなってきた…ということはありませんか？

眼科で治療することはもちろん、お食事で身体の中から目のケアを行うことも大切です！今月は「目に良い食事」についてご紹介します。



目の疲れをチェック！

テレビ・スマートフォン・パソコンの長時間の利用、メガネやコンタクトレンズの度が合っていない、老眼などが理由で、日常生活の中で知らず知らずのうちに目を酷使しています。目を酷使する状態が続くと、「目疲労」「眼精疲労」になり、心身に悪影響を及ぼすようになります。

目がしょぼしょぼする

まぶたが痙攣する

目が乾燥する

目の奥が痛く感じる

充血している

当てはまるものがあるかチェックしてみましょう！

上記のどれかひとつでも当てはまったら、目の疲れが出てきているサインです。



目の疲労回復レシピ

ほうれん草とエリンギの きんぴら風



材料
4~5人分

◆ほうれん草	200g (1束)
◆エリンギ	100g (1パック)
◆にんじん	50g
◆砂糖	5g (小さじ2)
◆しょうゆ	20g (大さじ1強)
◆ごま	5g (大さじ1)

作り方

- ① ほうれん草は葉と茎を分けて、約3cmの長さに切る。
- ② エリンギ、にんじんは短冊切りにする。
- ③ 温めたフライパンに油をひき、①のほうれん草の茎と②のエリンギ・にんじんを炒める。
- ④ ③がしんなりしたら、①のほうれん草の葉を入れ、さっと炒める。
- ⑤ ④に砂糖・しょうゆを加え、炒める。
- ⑥ 最後に、ごまを絡めて完成！

ドッグセラピーチーム アビィーです。
新しく2名のスタッフや1頭のセラピー犬が加わりさらに賑やかになりました。
いつもスタッフやセラピー犬たちに温かい声をかけて下さりありがとうございます！



津山市日本原352
0868-36-3390
編集担当
アビィースタッフ
発行責任者
森夕子



スタッフ紹介



松井 美佳

入職して4年目になります。
スタッフ、セラピー犬と力を
合わせ、より深く利用
者様に寄り添ったドッグセ
ラピーを行います。



前田 晴香

4月から入職しました。
利用者様が犬たちとより良
い時間を過ごすことができ
るようドッグセラピーを行っ
ていきます。よろしくお願い
致します。



高木 美冬

4月から入職しました。
ご利用者様に笑顔を届け
るドッグセラピーを行いま
す。
よろしくお願いいたします。

「ももちゃん」が 仲間入りしました！

名前:もも

性別:メス

誕生日:3月11日

性格:物怖じすることなく、とても活発です！

人が大好きですぐにお腹を見せます。

特技はアイコンタクト！（人の目を見る）



立派なセラピー犬を目指して
トレーニングを始めています！



毎日行っているセッション(犬とのふれあい)の様子です。
セラピー犬をきっかけに利用者様が集まって下さり、コミュニケーションの場ができます。そして、ブラッシングやボール投げを通して利用者様とセラピー犬との関わりも深まります。



セラピー犬くうの様子

9月30日で14歳になりました。介護が必要になってきましたが、しっかりご飯や水を飲んでセラピー犬たちと一緒に過ごしています。くうはお散歩が大好きです。カートに乗せて外へお散歩に行くこともあります。

また、人に撫でてもらうのも大好きで、撫でて欲しい時には前足でちょんちょんと合図をします。

「くうちゃん元気？」と声をかけて下さりありがとうございます！！





奈義 ファミリークリニック

季節のコラム

注射の痛みを和らげる工夫のお話

痛みの感じ方には個人差があります。

小児、若者、注射の痛みに対する不安の強い人は、痛みをより強く感じやすいといわれています。注射への不安を軽くし、痛みを和らげる対策には自分で出来ることもあり、知っていれば役に立ちます。

予防接種前

冷やす

注射する部位を保冷剤などで冷やしておく、痛みを感じにくくなります。

押さえる

注射する部位を圧迫しておく、痛みを感じにくくなります。

母乳や甘いものを飲ませる

子供に甘いものを飲ませておくと、痛みを感じにくくなります。

予防接種中

気をそらす

子供の場合は、おもちゃや動画などで注射から気をそらす方法があります。大人なら、好きなことや注射以外のことを考えることにより、痛みを感じにくくなるかもしれません。

予防接種後

褒めてあげる

子供の場合、周りの大人が「よく頑張ったね」と忘れずに褒めてあげてください。

予防接種を受ける際に、心理的準備ができるように、説明を理解できる年齢の子供には「病気から守ってくれる注射だよ」と説明をしたり、「じっとしていればすぐに終わるから頑張ろうね」と励ますなど、説明・声かけを行うことが有効です。

また、3歳未満の子供には『気をそらす』ことが有効といわれています。なにより、本人の気持ち・周りの雰囲気も大切に、周りの大人が穏やかで和やかな雰囲気なら、子供がリラックスでき、無用な緊張をさせずにすみますよね。

当クリニックでも、環境整備、事前説明を行い、不安や緊張感を軽減できるように配慮させていただいております。





湯郷 ファミリークリニック

新入職員紹介

新入職員を紹介いたします！



看護師

井上 聖子
いのうえ せいこ

9月から湯郷ファミリークリニックで勤務させて頂く事になりました井上聖子です。以前は倉敷の病院で、病棟勤務をしておりました。4月から縁があつて津山に引っ越してきました。外来勤務は初めてですが、1日でも早く仕事に慣れ、地域の皆様に寄り添った看護師になれるように頑張ります。ご指導の程よろしくお願い致します。また津山の美味しいお店やおすすめスポット等を教えて頂けたら嬉しいです。



津山 ファミリークリニック

NEWS!

保育園の健康診断に行っていました！

津山ファミリークリニックが園医をしている国分寺保育園へ出張し、園児の健康診断を行いました。元気いっぱい園児たちに囲まれて、楽しく健診ができました。たくさんの子供たちの成長がみられて、スタッフも元気をいただきました。

医師の言うことを聞いて
しっかり「アーン」できました♪



少しずつ肌寒くなり、風邪やインフルエンザが流行し始める季節です。手洗い、うがい、適切なマスクの着用などの感染対策を引き続き行い、元気に過ごしましょう！

日本原病院 医事課

お知らせ

後期高齢者医療に関するお知らせ

令和4年10月より、75歳以上の方で一定以上の所得がある方は医療費の窓口負担割合が1割から2割に変更になります。お気をつけください。



発熱症状のある患者さま、 ご家族さまへのごお願い

6月頃から全国的に新型コロナウイルスの新規感染者数が増加し、7月中旬頃からは岡山県北地域でも連日多くの新規感染者が発生する日々が続きました。

日本原病院にも、連日発熱や頭痛・倦怠感・咳・鼻水・などの症状を訴え、検査を希望される患者さまが大勢いらっしゃいました。

発熱等の症状のある患者さま、また付添等でいらつしやったご家族さまには、感染拡大防止の為に、**お車でのご来院・お電話でのご連絡**をお願いしております。

これから寒くなる時期ですので、風邪やインフルエンザ等で発熱などの症状が出ることもあるかと思えます。ご家族内に新型コロナウイルスの感染者がいない場合でも、感染経路不明で陽性となるケースもありますので、症状のある方は車内待機にご協力いただけますよう、よろしくお願いいたします。



ケアプランセンター ほっとスマイル

ケアマネコラム

新型コロナウイルス流行による影響について

新型コロナウイルス感染症増加に伴い、感染拡大を防止するため、デイサービスやショートステイが一時的に利用できない状況になることが出てきました。(8月頃から急増)

自宅で入浴できない方、他者交流を楽しみにしている方、栄養バランスの整った食事を楽しみたい方などの外出機会が無くなり、サービス利用によって介護者の負担軽減につながっている家庭も含め、利用者さん・ご家族の生活は大きな影響を受けています。

ケアプランセンターほっとスマイルでも、

- 新たに利用できるデイサービスやショートステイを探す・計画する。

- ヘルパー訪問の回数を増やし、食事提供、服薬確認を計画する。

- 入浴介助だけでデイサービスを計画する。

- 新型コロナウイルス感染症で自宅療養になられた利用者さんには、防護服着用などで感染対策をしてヘルパーさんが毎日訪問し、食事支援、服薬介助を計画する。

…など、いろいろな対応を考え、在宅生活継続を支援している最中です。

以前のように通常のサービス利用ができるようになる日を、心より待ち望んでいます。



訪問看護ステーション あゆみ

訪問場面の紹介



BATH TIME



訪問場面の紹介 ～入浴介助～

病状やご意向により、通所サービスの利用ができない方で、入浴による体調の変化が心配であったり、処置があるなど、看護師の介助が必要な場合は、訪問看護で入浴の介助をさせていただいています。

歩行や立ち上がりが困難な方に対しては、シャワーキャリー（水がかかってもよい車椅子）を利用して実施します。

ご利用者様にとって自宅のお風呂にはいるということが、モチベーションや生活のリズムになつておられる方も多いです。

その方の体の状態や、今までの習慣などを考慮し、入浴介助をしています。



小規模多機能型
居宅介護事業所

あかるい農村 つやま

イベント紹介



令和4年敬老会



敬老会でお祝いをしました！

元気で年齢を感じさせない利用者の皆さんに普段はパワーをもらっている私たちですが、敬老会では日頃もらっているパワーをお返しできるように、寸劇「水戸黄門」を披露しました。

話の内容を少し工夫し「日本原地区」を登場させたり、職員が普段とは違う姿に扮装して盛り上げ、皆さん喜んでくださいました。

お昼には職員特製のお祝い御膳をお出ししました。年に1、2度しか出てこないお刺身に、皆さん頬を緩ませ喜んでおられました。

これからも元気に楽しく思い出を作っていきたいと思えます。



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	○	○	○	×	×



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10月 vol.7

発行責任者 理事長
森 崇文

9月は敬老の日を含む3連休に大型の台風14号が日本に上陸し、沖縄・九州地方では多数の死傷者が出るなど、大きな被害がありました。岡山県では幸いそれほど大きな被害はありませんでしたが、小規模な土砂崩れや家屋の破損などに見舞われた方もいらっしゃるのでないでしょうか。地球温暖化に伴い、毎年のように異常気象・過去に無い規模での災害が訪れている昨今、日頃から防災対策について考え、職場や家族・知人など、もしものときにごく大切なお話をしておくことが大切ですね。

《編集後記》