

HIRAKU

ひらく

12月号



訪問看護ステーション
あゆみ 15周年

栄養日より
「冷え予防」に必要な
栄養や食事

ライフロクゴー
65歳からはじめる、健康セミナー

topic ▶ Drコラム 毎日食べる「塩」について
考えてみましょう…03 ページ

Vol.09

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
だけ、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！



広報誌「中の人」通信

どうもはじめまして。広報担当です。

2022年4月から広報誌のタイトルを
「HIRAKU」と改め皆様の健康づくりや生
活にお役に立てるような情報発信に努めてま
いりました。毎月院内に設置している広報誌
を補充する度に多くの方に読んでいただけて
いるのだなと嬉しく思います。

昨今はスマホで検索すれば大量の医療や介
護に関する情報を得ることが出来ます。そん
な中で広報誌だからこそできることは何かと
考える日々です。本や雑誌を読むことってや
はり紙ならではの醍醐味がありますよね。私
は1時期タブレットで本を読みましたが、や
はり紙が良いとなり今では本を買っていま
す。手触りとか匂い、1ページ1ページ紙を
めくるあの時間が愛しく感じています。

さて、「HIRAKU」も年越しにあたりさら
にパワーアップをしていきます。2023年の
広報誌「HIRAKU」のテーマは「つながり」
です。皆様のことが広報誌に掲載されたり、参
加して楽しめるクイズがあったりと、医
療や介護の知識を学びながら新聞に俳句を投稿して掲
載される喜びのようなものを作っていきます。

皆様と「つながる」ことにこだわり楽しく
役立つ情報を発信していきます。

CONTENTS

03 ドクターコラム

毎日食べる「塩」について
考えてみましょう

津山ファミリークリニック
医師 山本 昇

04 PICK UP STAFF

栄養課
管理栄養士 木下 芳

05 インフルエンザワクチン 接種しましたか？

インフルエンザに
かからないために出来ること

06 インフォメーション

年末年始の休診について
12月の開催イベントについて

08 栄養だより

「冷え予防」に必要な
栄養や食事

10 ワンポイント トレーニング

足のむくみを解消！
座ってできる足の体操

11 おとなの学校新聞

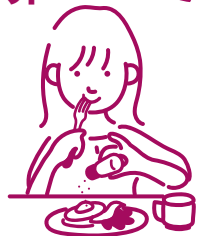
秋の大運動会開催
アビーインスタスタート

12 各部門よりご案内



毎日食べる「塩」について 考えてみましょう

津山ファミリークリニック 山本昇



食欲の秋は終わりましたが、クリスマスやお正月など、まだまだ食欲はつきませぬね。

さて、今回は「塩」についてお話ししたいと思います。「塩（塩化ナトリウム）」と聞いたら、すぐに「高血圧」と思い浮かぶのではないのでしょうか。なかには、「高血圧になりたくないから塩分控え目にしていく」「減塩減塩で塩気のない食べ物ばかりでうんざりだ」という方もおられるかもしれません。

「ヒトの体液、ミネラルについて

人間の体液は、体重の40%を占める細胞内液と、体重の20%を占める細胞外液（血液・リンパ液・間質液）があります。

体液にはナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウムなど様々なミネラルが含まれており、体の成長や生命活動の維持のために必須なものです。そして、血圧の調整にもこれらのバランスを保つことが大切になります。

「ヒトの体液、ミネラルの神秘

人間の細胞外液中のミネラルの組成と濃度は、細胞が誕生した約40億年前の海水の組成と同じと考えられており、体内に残る生命誕生の記憶とも言われています。すぐく神秘的な話ですね。

「普段使っている塩

普段、私たちが食卓で使用する「塩」の多くは海水からイオン交換膜法によって、大切なミネラルを取り除き、「塩化ナトリウム」という1種類の物質（純度99%以上）にした「精製塩」です。これは、砂糖と同じように高純度の精製物で化学物質だと言う人もいます。

「毎日とるものだから

海水には、100種類以上のミネラルが含まれ、「塩化ナトリウム」以外にも、カルシウム、マグネシウムも豊富に含まれています。

「天然塩」は味がまろやかで、甘味や酸味、うま味を引き立てる効果もあります。砂糖は嗜好品であり、とらなくても問題ありませんが、塩分は生命活動にとってなくてはならないものです。毎日とる大切なものとして、「精製塩」より海塩や岩塩といった「天然塩」がオススメです。

栄養成分表示 (100g 当たり)

熱量	0kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	92.5g
マグネシウム	120mg
カルシウム	150mg
カリウム	200mg
鉄	2.0mg
水分	5.0g
臭化物イオン	60mg
リチウム	0.2mg

成分表示も参考にしましょう！



海沿いの旅行のついでに、「天日塩づくり体験」も乙なものですよ！



個々に合った

栄養管理・食事の提供を

社会医療法人清風會に入職されたきっかけは何ですか？

母が栄養士として病院で勤務しており、私も幼い頃から栄養士になつて病院で働きたいという夢がありました。地域の栄養教室に参加したことをきっかけに在宅や高齢者の栄養管理に興味を持ち、もっと勉強していきたいと思いました。社会医療法人清風會では日本原病院をはじめ老人保健施設の運営、訪問診療等を行っており、様々なシーンでの栄養管理・栄養指導について勉強することができると思い入職しました。

仕事の内容ややりがいは何ですか？

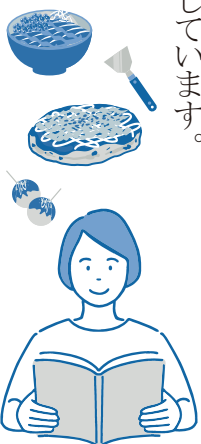
栄養・給食管理、外来・入院時栄養指導、調理・洗浄業務など食事・栄養に関わる業務全般を行っています。栄養管理では個々に合った管理が必要となるので難しい場面も多いですが、他職種の方々と食事内容の検討を行い患者様の食べられる食事が増えていったとき、栄養指導後に「数値が良くなりました」と患者さんより声をかけて頂いたときなどにやりがいを感じます。

仕事をするうえで心がけていることはありますか？

安心・安全な食事の提供を心がけています。疾病・嚥下状態・食物アレルギーなど個々に合った、安全な食事の提供ができるように課内でも情報共有しながら調理を行っています。また、患者さん、他職種の方々など人との関わりが多いので常に穏やかに笑顔でコミュニケーションをとるように気をつけています。

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

友達や姉と美味しいものを食べに出かけたり、読書や動画を見て過ごしています。感染症の流行以前は、鳥取・広島・大阪などご当地の美味しい食べ物を友達と一緒に食べ歩きしていました。感染症の影響もあり、県外に行き一緒に食事をするということが難しくなっていますが、落ち着いたらまた再開したいねと話しています。



インフルエンザワクチン接種しましたか？

インフルエンザは例年 12 月から 3 月にかけて流行します。いったん流行が始まると、**短期間に多くの人へ感染が広がります**。手洗いや咳エチケットといった基本的な対策と、流行前のワクチン接種を行いましょう。



感染しない！
感染させない！

インフルエンザにかからないためにできること
手洗い、咳エチケット、ワクチン接種

インフルエンザウイルスは、患者が**咳やくしゃみ**をした時のしぶきに含まれる病原体（ウイルス）を周囲の人が吸い込み、体内に取り込むことで感染が広がっていきます。感染の広がりを予防する一つの方法として、この感染が広がっていく経路を遮断することが必要です。そのために、**手洗い、咳エチケット、ワクチン接種**を行いましょう。

手洗い

手洗いで付着したウイルスを洗い落とすことや、アルコール製剤による手指消毒もインフルエンザウイルスに対して有効です。
手指消毒と外出後の手洗いを実践しましょう。

咳エチケット

インフルエンザは主に、咳やくしゃみの際に口から発生する水滴（飛沫）によって感染します。
不織布製のマスクの着用と、咳エチケットを行いましょう。
※咳エチケット用マスクには不織布性マスクが推奨されています。

ワクチン接種

予防接種には、発症をある程度抑える効果や、重症化を予防する効果があります。
特に**高齢者や基礎疾患のある方**など重症化する可能性が高い方には**効果が高い**と考えられます。

インフルエンザワクチン接種のご案内

清風會の病院およびクリニックでインフルエンザワクチン接種を行っています。
ご予約は受付ておりませんので、ご来院時やお電話でお問い合わせください。

- 日本原病院………高校生以上の接種対応可能
- 各ファミリークリニック…生後6ヶ月以上から接種対応可能

社会医療法人 清風會
日本原病院
TEL 0868-36-3311



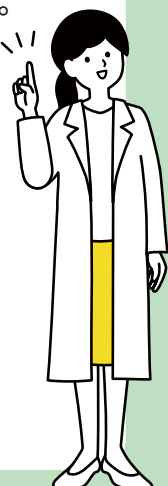
社会医療法人 清風會
奈義ファミリークリニック
TEL 0868-36-3012



社会医療法人 清風會
湯郷ファミリークリニック
TEL 0868-72-0531



社会医療法人 清風會
津山ファミリークリニック
TEL 0868-26-2221



年末年始の休診のお知らせ

下記日程で外来診療を休診とさせていただきます。

休診日 12月31日(土)~1月3日(火)

1月4日(水)より通常通り診療いたします。

ご理解の程
よろしくお願
致します



12月のイベント

当院では、どなたでもご参加いただける楽しいイベントを行っております。
気になるイベントがございましたら、診療やお見舞い以外でも足を運んでみてください。
各イベントのご案内は当ホームページ、院内ポスター、月刊広報誌などに掲載しています。

17[±]

14:00 ~
15:30

<要予約>

ライフログゴー 65歳からはじめる、 健康セミナー【かぜ予防】

10名
限定

内容 今年の冬はかぜを引かない体に！免疫力を高めるポイント解説と、
かぜ予防に大切な生活習慣を学びましょう！

詳しくは
次ページに
掲載

場 所 日本原病院内 リハビリルーム

日 時 2022年12月17日(土) 14:00 ~ 15:30 (受付 13:30~)

資 格 どなたでもご参加いただけます

定 員 10名(先着順) 料 金 無料 予 約 要予約

ご予約 社会医療法人清風会 ライフログゴー実行委員会

お問合せ ☎0868-36-3622 (受付: 月~金 9:00 ~ 17:00)

前回のセミナーの様子 (ライフログゴー 65歳からはじめる、健康セミナー【腰痛と運動】)



地域イベントへの出張依頼について

地域イベントへの出張講座も行っています。
ご希望の方はお電話もしくはメールでお問い合わせください。



お電話

☎0868-36-3622
電話受付: 月~金 9:00-17:00

メール

✉ info@smc-seifukai.or.jp

イベント参加時の感染症対策のお願い ●マスクの着用 / 手洗い / 手指消毒を行う ●参加当日に検温する ●発熱や咳が出るなど体調がよくない場合は参加を控える

新型コロナウイルス感染症の状況により
中止・延期する可能性もあります。

無料
要予約

LIFE65
ライフ ロクゴー

第4回開催

65歳からはじめる、健康セミナー

今回のテーマは

かぜ予防

今年の冬はかぜを引かない体に！免疫力を高めるポイント解説
かぜ予防に大切な生活習慣を学びましょう！

2022 12/17(土)

14:00~15:30(受付 13:30~)



場所 日本原病院 リハビリルーム

内容

- ① 免疫を向上させる食事を知る
- ② 基礎体温を上げるための運動
- ③ 免疫力をUPさせる生活習慣

栄養補助食品のご紹介(サンプルプレゼント)

定員 10名(先着順となります)

お申し込みはお電話で

清風會イベントご予約窓口

☎ 0868-36-3622

「ライフロクゴー参加希望」とお伝えください

日本原病院

岡山県津山市日本原 352

TEL : 0868-36-3611

主催：社会医療法人清風會
ライフロクゴー実行委員会

リハビリルーム



正面入口

正面入口まで起こしてください
スタッフがご案内いたします

社会医療法人清風會

栄養だより

第94回テーマ

「冷え予防」に必要な栄養や食事

12月に入り、寒さが一段と増してきました。みなさんは、どのような防寒対策を行っていますか？ヒーター・コタツなどの暖房機器を使用したり、セーターやコートなど衣類で寒さ対策を行う方も多いのではないのでしょうか。今回は、寒さによる体の「冷え」を予防するために必要な栄養や食事についてご紹介していきます。



どうして体が「冷える」の？

「冷えは万病のもと」といわれるように、肩こり・関節痛・めまい・不眠など様々な体の不調を引き起こします。体が冷える原因は4つあります。

【体が冷える4つの原因】

血行不良



血液には体内の熱を全身に運ぶ働きがあります。ストレス・不規則な生活・寒暖差により血流をコントロールする自律神経が乱れることが原因で起こります。

筋肉量の減少



筋肉を動かすことでエネルギーがつくられ、そこで発生した熱が体内を巡っていきます。加齢や運動不足により筋肉量が減少するとつくられる熱も減少してしまうため、冷えに繋がります。

栄養不足



ダイエットや好き嫌い等が原因でエネルギーが不足すると、体内で十分に熱をつくることができなくなります。特に、筋肉など体の構成に必要なたんぱく質やビタミン類が不足すると筋肉量の低下にも繋がるため注意が必要です。

病気



膠原病・甲状腺の病気によって冷え性が引き起こされることもあります。

当てはまるものがあるか
チェックしてみましょう！

皆さんは、思い当たる原因がいくつありましたか？

特に、**筋肉量の少ない高齢者や女性**は「冷え」に注意が必要です。



冷え・寒さ対策におすすめ食材

鶏むね肉

筋肉の合成を促進する必須アミノ酸（BCAA）をバランスよく含む食材のひとつ。体をつくるものになるたんぱく質も豊富。

しょうが

辛味成分「ジンゲロン」は血行促進・体を温める効果あり。

赤ピーマン

たんぱく質の代謝に関わるビタミンB6を豊富に含む野菜のひとつ。

唐辛子

辛味成分「カプサイシン」は発汗作用があり、体を温める効果あり。

アーモンド(ナッツ類)

血行を促進する働きのあるビタミンEが豊富。油脂も多く含まれているので、食べ過ぎに注意!

にんにく

香り成分「アリシン」は、血行促進・疲労回復・代謝向上・抗酸化作用など多くの効果あり。刻んだにんにくを油と一緒に炒めると、さらに効果UP!

青魚(イワシ、サンマなど)

エネルギー源となる脂質、血流の流れをよくするEPAが豊富。

柑橘類

柑橘類に多く含まれるビタミンCは、寒さによるストレスを和らげ、毛細血管を健康な状態に保ってくれる。



冷たい飲み物・食材は体を冷やすので控えましょう。

寒さ対策をしっかりと行って、今年最後の1ヶ月を元気に過ごしましょう!!



身体の冷え予防レシピ しょうが湯



材料 1人分

- ◆しょうが _____ 10g
- ◆はちみつ _____ 大さじ 1
- ◆レモン果汁 _____ 小さじ 1
- ◆片栗粉 _____ 小さじ 1
- ◆水 _____ 250ml

作り方

- ① 生姜は皮を剥いて、すりおろす。
- ② 鍋に①と水を入れて、弱火で温めながらよく混ぜる。
- ③ ふつふつと沸騰してきたら、はちみつ・レモン果汁・片栗粉を加えて軽く混ぜる。
- ④ コップに注いで完成!

お好みではちみつの量を増やしたり、すりおろしりんごを加えても美味しく頂くことができます!

身体の冷え予防レシピ 若鶏のゆず照り焼き



材料 1人分

- ◆鶏むね肉 _____ 100g
- ◆ゆず _____ 5g (適量でOK)
- ◆しょうゆ _____ 7g
- ◆みりん _____ 2g
- ◆油 _____ 適量

作り方

- ① 調味料に輪切りにした柚子を入れ、鶏肉を漬ける。
- ② 30分ほど漬けたら、上に輪切りの柚子を乗せてオーブンで焼く。フライパンで焼いてもOK!
- ③ しっかり中まで火が通ったら、お皿に盛り付けて完成!

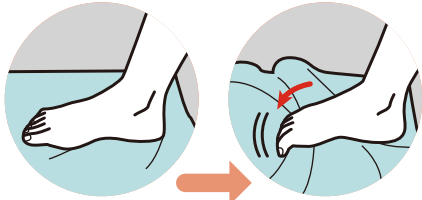
ゆずはお好みの量でOK! 生姜醤油や味噌に漬け込んでも美味しいです!

One-Point-Training

① 足指の体操

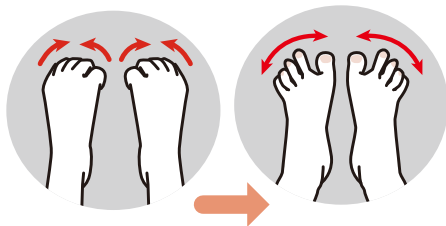
A タオルを床に縦長に敷いて、足の指だけで手繰り寄せる

2~3回



B 足の指でグー、パーを繰り返す

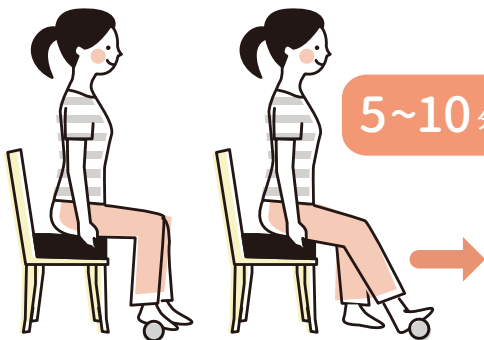
2~3セット
(10回を1セット)



② 足裏の体操

サララップの芯などの棒状の物を、指の付け根から踵まで足の裏全体で転がす

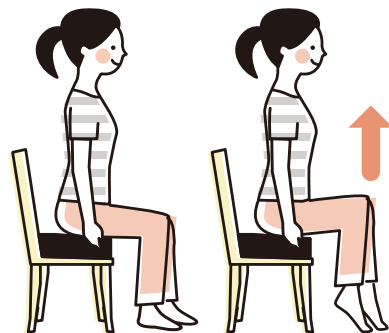
5~10分



③ ふくらはぎ・足首の体操

床につま先を着けたままで、踵上げを繰り返す

2~3セット
(10回を1セット)



④ 浮腫みを減らす姿勢

15~30分

布団やベッドで仰向けになって、布団や大きい枕などで足台を作り、心臓より高い位置に足を持ち上げる



①~③は椅子やベッドに座ったまま実施できますが、座ったままの体操が難しかったり、足の浮腫みが強かったりする場合は、④の姿勢のままで①の足の指をグー、パーする運動や、③のように足首をしっかり下に向けて、足首を上下させる運動も効果的です。

Point

季節も冬になり、寒くなってくると運動をする機会も減ってくる人が多いと思います。温かいコタツや布団でゆっくりしたくなる季節ではありますが、歩く機会の減少で足先の浮腫みも出やすくなる季節です。足が浮腫むと、歩く際に足が重たくなり、思ったように足が上がらずに絨毯やコタツ布団、敷居などに躓いて転倒するリスクも高まります。また、足の裏まで浮腫んでしまうと、足の裏からの感覚情報が入りにくくなるため、立ったり歩いたりしている際にバランスが取りづらくなったり、歩いている途中にスリッパ等の履物が脱げやすくなったりと、こちらも転倒のリスクが高まる要因となります。そこで今回は、足の浮腫みを軽減させるための体操や姿勢などを紹介させていただきます。体操は椅子に座ったまま出来るものが多いので、テレビを見ながらでも気軽に実践してみてください。

～ リハビリ療法士のつぶやき ～

今月の担当：作業療法士 絹田 智也



浮腫みが長期間続く際や、運動をしても改善がみられない場合には、医療機関での受診や物理療法等のリハビリも検討してください。体調も崩れやすい季節ですので、温かくして適度な運動もしながら、体調には気を付けてお過ごしください。



おとなの学校新聞

Vol.134
 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
 看護師
 発行責任者
 森 夕子

おとなの学校 秋の大運動会

食欲の秋・スポーツの秋など秋は1年の中でも気候がよく色んなことが楽しめる季節ですね！

おとなの学校では職員と利用者さんで「秋の大運動会」を開催しました。2つのチームに分かれて棒を使って輪っかを渡していくゲームを行いました。職員は場をより盛り上げるためにコスプレをして楽しみましたよ！

白熱した輪っか渡しゲーム



「アビー」インスタグラムはじめました

ドッグセラピーって普段どんなことをしているかご存知ですか？

セラピードッグたちの活動をもっと知っていただくためにインスタグラムを始めました。セラピー活動の様子やセラピードッグ達のトレーニングの様子、じゃれ合うセラピードッグ達の様子などを発信していきます。



「いいね」「フォロー」お願いします！



Instagram
 介護老人保健施設
 おとなの学校 岡山校
 施設飼育型ドッグセラピー



- ### 12月行事予定
- 1 (木) 音楽体操
 - 5 (月) 卒業式・成果発表会
 - 6 (火) お楽しみ会
 - 10 (土) 音楽体操
 - 15 (木) 音楽体操
 - 17 (土) お楽しみ会
 - 19 (月) 音楽体操
 - 20 (火) クリスマス会
 - 21 (水) お楽しみ会
 - 26 (月) お楽しみ会
 - 27 (火) 音楽体操

年末年始の面会について

おとなの学校岡山校は、12月31日(土)～1月3日(火)まで年末年始のため事務所はお休みとなります。年末年始は事前の予約制で面会を受付けておりますので、詳しくはおとなの学校職員までお問合せください。

ご予約締切：12月10日(土)
 ※1月1日(日)のご面会はお受けできませんのでご了承ください。



奈義 ファミリークリニック

イベント紹介



防災訓練を行いました

「岡山県周辺で震度5強の地震が発生、院内で火災が発生」という想定で防災訓練を行いました。前月に実施した机上訓練をふまえて、今回は実際に火災警報サイレンが鳴る中での実地訓練です。アクションカードを活用して、リーダーの指示のもと、初期消火・通報・避難誘導・火気点検・持出物品の準備等、各自役割を果たしながら一時避難までを実践しました。

また消火器についてレクチャーを受け、実際に使用することもできました。

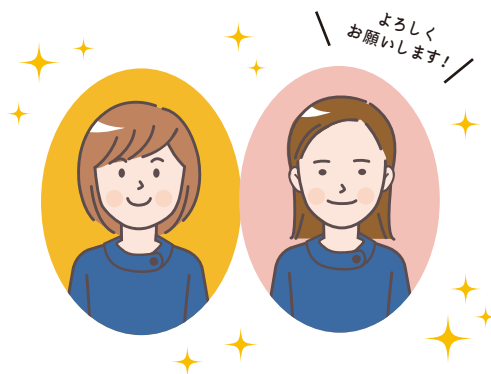
もしもの時に最善の対応ができるよう、今後も継続して訓練を重ねていくことが重要だと感じます。



湯郷 ファミリークリニック

NEWS!

10月から、新しい事務スタッフが仲間入りしました。ふたりで力を合わせて頑張っていますので、今後ともよろしくお願ひ致します。また、朝晩めっきり冷え込むことが増えてきましたが、手洗い・うがいなどの感染対策を引き続き行っているだけでなく、体調を崩されないようお過ごしください。



新しい事務スタッフが仲間入り!!



津山 ファミリークリニック

季節のコラム

津山ファミリー クリニックの冬支度



クリニックの花壇の植替えとクリスマスツリーで冬支度を始めました。寒さも増し、体調を崩しやすくなる時期ですが、皆さん体調お変わりないでしょうか？
みかんの季節にもなりましたね。みかんは骨や皮膚、血管へも効果がありますと言われています。美味しく、健康に、元気に過ごしていきましょう。



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

紅葉狩り

声ヶ岬へ紅葉狩りに行きました。まだまだコロナが落ち着かず利用者さんと大人数で遠くまで行くことができません。残念ですが、事業所の近くには紅葉狩りスポットがいくつかあります。今回は5〜6人ずつ4日間に分けて行いました。



事業所前の木々はちらほらと色づいているだけでしたが声ヶ岬へ向け山を登っていくと、ちょうど見ごろを迎えた木々が綺麗に紅葉しており、皆さん喜んでおられました。
山で飲む甘酒は格別のおいしさでした。





訪問看護ステーション あゆみ

NEWS!

あゆみ立ち上げ 15周年を迎えました



平成9年に開設された訪問看護ステーションあゆみは平成15年に休止になり、日本原病院・奈義ファミリークリニックの医療機関からの訪問看護として活動してまいりました。

森崇文理事長より「篠井さん、そろそろステーションにしようよ」と言われ、平成19年11月1日、スタッフ3名で再スタートしました。

訪問看護がまだ、「行って様子を見てくるだけでしょ」などと言われる時代でした。医師からも「訪問看護の必要なし」と言われることも

しばしば。訪問看護で何ができるのか、何をすることが訪問看護なのかを探しながらの日々でした。

この15年、病気を持って生活していくこと、介護しながら、されながら生活していくこと、家で看取るということ、様々な事情や思いの中におられるご利用者様やご家族から、本当にたくさんのことを学ばせていただき、あゆみは成長してまいりました。最大8名のスタッフで活動していた時期もありましたが、現在看護師5名、作業療法士1名のスタッフで、日々邁進しています。

住み慣れたわが家にいたい、いさせてあげたいという思いに応えたい。在宅で頑張っている人を支えたい。その人の笑顔が見たい。私たちが笑顔で仕事がしたい。それが訪問看護ステーションあゆみの思いです。

日本原病院 検査課

検査課の紹介

検査室の役割

COVID-19でPCR検査が注目されていますが、このような検査を担当しているのが、臨床検査技師です。

様々な診療科があるように検査は多岐にわたり血液、尿、細菌などを扱う検体検査と心電図や超音波などの生理検査があります。

当院の検査室では主に血液、尿、心電図などの検査を行っています。

測定結果が診察に直接つながるので、正確で迅速な検査を心がけています。



血液検査

心電図



ケアプランセンター ほっとスマイル

ケアマネコラム

訪問系のサービスについて紹介

在宅サービスには、自宅を訪問してもらう訪問系のサービスや施設に通って受ける通所系サービスなどがあります。サービスは組み合わせ利用することもできます。
今回は訪問系のサービスについて紹介します。

○訪問介護（ホームヘルプ）

ホームヘルパーなどに訪問してもらい、入浴・排泄・食事などの身体介護、調理・洗濯・掃除等の生活援助を受けます。



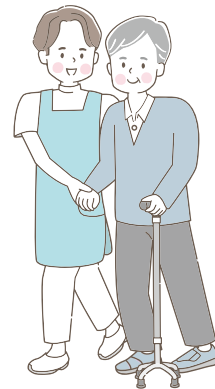
○訪問入浴介護

介護職員と看護職員が移動入浴車で自宅を訪問してもらい、サービス事業者が持参した浴槽で入浴介護を受けます。



○訪問リハビリテーション

理学療法士や作業療法士、言語聴覚士に訪問してもらい、リハビリテーションを受けます。

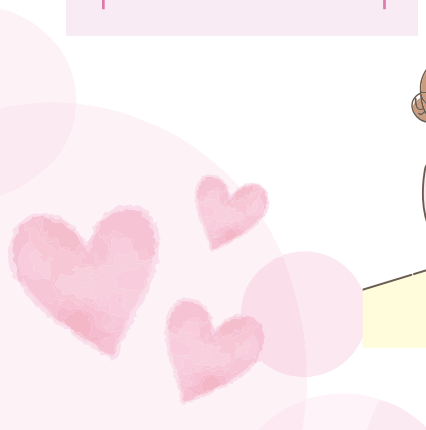


○訪問看護

疾患などを抱えている人へ、看護師等に自宅を訪問してもらい、療養上の世話や診療の補助を受けます。



このような訪問系のサービスを利用者様の意向や状態を確認しながら、必要なサービスを調整いたします。





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	○	○	○	×	○	×



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、西栗倉村立西栗倉診療所にも医師を派遣しています。

HIRAKU

R4年12月 vol.9

発行責任者 理事長
森 崇文

《編集後記》
気がつけば今年もあと1ヶ月となりました。本当に時が経つのは早いものです。おせちの準備や年の越しそば、年賀状の準備などこの季節は忙しいものです。師走なんて上手い表現をされたものですね。年末年始を健康に過ごすためには日々の体調管理がとて大切ですね。特に体調管理が難しい季節になりますから、お困りの際はかかりつけ医に早めに相談をしましょう。次号の発行は、2023年になります。今年も1年大変お世話になりました。来年もどうぞよろしくお願いいたします。

《編集後記》