

# HIRAKU

ひらく

1月号



わたしたちのゆめ

住み慣れたまち。  
ここで、一緒に、自分らしく

健康のためのお役立ち情報

ヒートショックに気をつけよう  
栄養バランスについて考える  
オーラルフレイルを知る



topic

冬に気をつけよう！

ヒートショック…10 ページ

Vol.10

# 謹んで初春の お慶びを申し上げます



昨年中、当法人に賜りました数々のご厚情とご支援、ご理解に対しまして、スタッフ一同心より御礼申し上げます。

私たち社会医療法人清風會は、昭和23年開設の森醫院を前身に、75年に渡りこの地で医療と介護を展開してまいりました。

サテライトクリニックである、湯郷ファミリークリニックや津山ファミリークリニック、奈義ファミリークリニック、介護老人保健施設おとなの学校岡山校、コロボン道場をはじめとした関連施設など、総勢約250名のスタッフとともに支援を行っております。

私の頭の中には、常に地域で暮らす皆様の姿があります。その方々が笑顔で暮らす姿をイメージしながら、自分らしくいきいきと（自律して）暮らして頂くには、どのような支援を行うべきかを常に考えています。

少しでも喜んでいただけるよう、少しでも元気になっていただけるように、小さな歩みではありますが、今後も実践していきます。

「住み慣れたまち。ここで、一緒に、自分らしく」

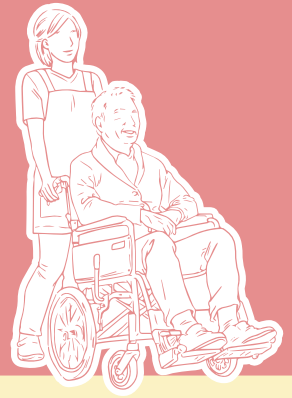
これが創業以来、約70年にわたって私達が守ってきた原点であり、今後の私たちの目指す姿です。

本年も、ご指導ご鞭撻のほど、どうぞよろしくお願いいたします。今年が皆様に取りまして、より一層素晴らしい年になりますように！

社会医療法人清風會 理事長 森 崇文



医療から介護、リハビリテーションまで、  
職員一人ひとりがそれぞれの専門性を  
発揮し「チーム清風會」として  
協働して患者様・利用者様を支えます。



**学校形式の在宅超強化型老健**  
ココロとカラダの  
リハビリテーションをご提供

介護老人保健施設

**おとなの学校 岡山校**

岡山県津山市日本原 352 (日本原病院隣接)  
TEL.0868-36-3390



**地域包括ケア**を行う  
在宅療養支援病院として  
利用者さまの在宅復帰を支援

社会医療法人  
清風會 **日本原病院**

- 在宅療養支援病院
- 地域包括ケア病棟 60床

岡山県津山市日本原 352 番地  
TEL.0868-36-3311

「通い」「訪問」「宿泊」で  
**365日 24時間**  
地域の利用者様をサポート

小規模多機能型居宅介護事業所

**あかるい!農村**



岡山県津山市  
日本原 353-1  
(日本原病院東隣)  
TEL.0868-36-3566



看護師による  
**ご自宅までの  
訪問支援**

訪問看護ステーション

**あゆみ**

岡山県津山市日本原 352  
(日本原病院隣接)  
TEL.0868-36-6366



おひとりおひとりに合わせた  
**ケアプランをご提案**

ケアプランセンター

**ほっとスマイル**

岡山県津山市日本原 369  
(日本原病院隣接)  
TEL.0868-36-3382

ソーシャルワーカーによる、  
**医療・介護・福祉の総合相談窓口**

継続ケア支援室

**ほっとスマイル**

岡山県津山市日本原 352 (日本原病院内)  
TEL.0868-36-8023



おひとりおひとりにあった  
**リハビリプログラムをご提供**

短時間通所リハビリ

**コロボン道場 日本原**

岡山県津山市日本原 352 (日本原病院内)  
TEL.0868-36-8687

**梶並診療所**  
岡山県美作市梶並 501-1

**栗井診療所**  
岡山県美作市小野 2565-1

**英田診療所**  
岡山県美作市中川 1675-6



社会医療法人  
**清風會**

**Vision** わたしたちのゆめ  
住み慣れたまち。ここで、一緒に、自分らしく。

**Mission** わたしたちの使命  
あなたの視点に立った医療と介護で、  
明るくいきいきとした人生を支えます。  
～昨日より今日を、今日より明日を、ともに。～

**Value** わたしたちが大切にしたい価値観  
何よりもまず患者さん、利用者さんの自律と尊厳を考え行動します。  
スタッフ自身の成長とやりがい、そして組織の成長を大切にします。  
地域の医療と介護に貢献するため、常に挑戦し続けます。

介護・相談で  
ご自宅での  
リハビリや  
療養を支援

通所・入所の  
リハビリで  
自律生活を  
サポート

お住まいの  
お近くで  
自律生活を  
サポート

3つのクリニックでは  
**365日 24時間サポートの  
訪問診療を行っています!**

ご自身やご家族の医療・介護・リハビリのこと、何でもご相談ください!



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！



## 広報誌「中の人」通信

新年あけましておめでとうござい  
ます。広報  
担当です。

2022年の広報誌「HIRAKU」は  
お楽しみいただけましたし  
ょうか。院内に設置をして  
いる広報誌を補充する度にた  
くさんの方に読んで  
いただけているのだなと嬉し  
くなります。いつも  
ご覧いただきありがとうございます。

さて、今年の広報誌「HIRAKU」の  
テーマは「つながり」です。

より地域の皆様とつながりお  
楽しみいただけるように読者  
投稿ギャラリ「みんなの  
ギャラリー」をはじめました。  
絵画、絵手紙、切り絵、写  
真など趣味で楽しんでいる  
作品を是非「みんなのギャラ  
リー」にご応募ください。あ  
なたの作品をたくさんの方に  
ご覧いただきましょう。詳細  
は広報誌12ページを  
ご覧ください。

2023年も引き続き読者の  
皆様へ医療や介護に対する知  
識、みんなのギャラリーやイ  
ベントを通じて地域の健康づ  
くりのお手伝いができますよ  
う努めて参ります。

今後も広報誌「HIRAKU」  
をよろしく願います。



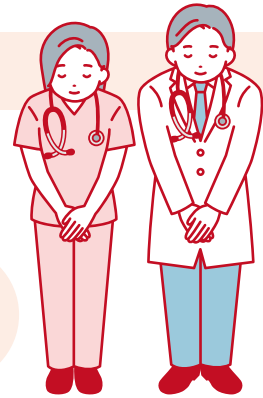
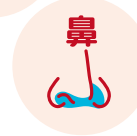
## CONTENTS

- 05 インフォメーション  
耳鼻科診療日のお知らせ  
イベント開催のお知らせ
- 06 イベント参加者の声
- 07 PICK UP STAFF  
日本原病院医師 山内優輔
- 08 栄養だより  
栄養バランスの  
良い食事について考えよう
- 10 冬に気をつけよう！  
ヒートショック
- 12 清風會アートギャラリー  
スタート  
あなたの作品を広報誌で紹介！
- 13 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  
ためにできること
- 14 ワンポイントトレーニング  
オーラルフレイル  
全身の健康にはお口の健康が大事
- 15 おとなの学校新聞  
おとなの学校に響く  
ハーモニカの音色
- 16 各部門よりご案内

## 1月耳鼻科診察日のお知らせ 予約制

1月7日(土) 1月21日(土)  
診療当日にご予約いただけます。

- 窓口でのご予約→午前8:00~11:00
  - お電話でのご予約→午前8:30~11:00
- ※診察時間は9:30からです。



## 65歳からはじめる、健康セミナーライフログゴーを開催しました!!

65歳からはじめる、健康セミナーライフログゴーを開催しました。  
12月は「かぜ予防」をテーマに生活習慣、食事、運動の3つのポイントについて、各セラピストがお話を行いました。定員10名で行っているイベントなので、セラピストに相談をしながら様々な悩みに直接お答えしています。今回もたくさんの質問があり、予定時間を大幅に超える充実したイベントとなりました。

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【かぜ予防】)



1月と2月のイベントはお休みになります。

次回は3月に開催いたしますのでご参加お待ちしております。  
開催日や内容が決まりましたら清風會各施設内に掲示いたしますので、そちらをご確認ください。



## 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

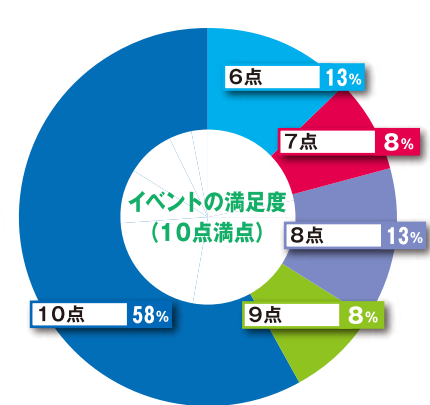
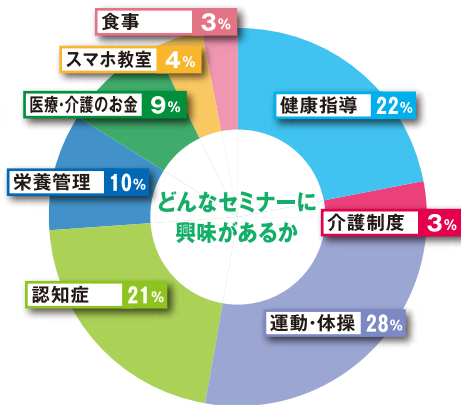
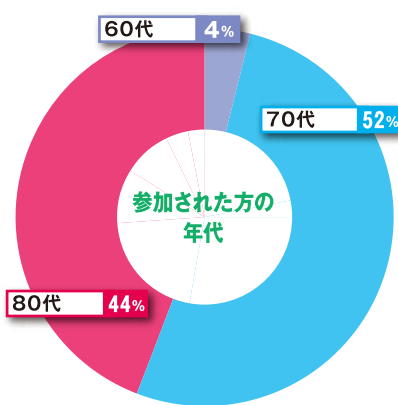
ライフ ロクゴー

65歳からはじめる、健康セミナー

## ライフロクゴーに関するアンケート



ライフロクゴーではより良いイベント作りのために  
イベント毎にアンケートを実施しています。  
昨年アンケート結果といただいたご意見をご紹介します。  
3月からのイベント運営に役立てて参ります。



### セミナー参加者の声

- 骨盤体操、姿勢など気をつけることを教えていただき満足。
- ウォーキング教室を実施してほしい。
- 他の方のお話が聞けて参考になった。
- お勉強より、身体を動かす内容をもっと取り入れてほしい。
- 運動をすることとバランスの取れた食事を気をつけたい。
- とてもためになるので、イベントの内容を資料にして渡してほしい。

いただいたお声を参考に、より皆様  
が楽しく健康づくりのための  
知識が学べるイベント運営を行って参  
りますので「チラシは見たことあるけ  
ど参加しようか悩んでいる」あなたは  
是非ライフロクゴーへ参加してみ  
てください。たくさんおしゃべりながら  
健康づくりについて学びましょう。

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く下さい  
スタッフがご案内いたします

# PICK UP STAFF

今月の職員紹介

日本原病院

山内 優輔

医師



※イラスト写真はイメージです

## どのような時も安心して 受けられる医療を目指して

**医師になろうと思ったきっかけを教えてください。**

私は高校生の頃に、医師になりたいと思い医学部を目指しました。

限られた領域の疾患をみるのではなく、プライマリ・ケア全般を行うことができ、患者さん本人やそのご家族、地域にも関わることが出来る医師になりたいと思います。当法人は病院だけでなくクリニックなどを含めて、入院から外来、在宅医療まで切れ目なく対応することが出来ます。患者さんの住み慣れた地域で、体調に合わせた関わりを、家庭医として行うことが出来ることに魅力を感じています。

**医師としてどんな病院でどんな経験をされましたか？**

当法人以外では急性期病院にて急性期の疾患管理などの対応をしていました。また診療所にて、当法人と同様に外来、訪問診療を行っておりました。

**この仕事をしていてやりがいを感じる時はどんなときですか？**

私の仕事内容は、病院での入院や外来診療、クリニックでの訪問診療になります。入院された患者さんが、体調がよくなりまた外来に通院されたり、住み慣れた自宅などで訪問診療を迎えてくれたりすることにやりがいを感じます。また入院され最期を迎えられる患者さんもおわれますが、そのような患者さんがより良い最期を迎えらえるように、診療させていただくことにもやりがいを感じます。

**この先どんな医師を目指して行きたいですか？**

医師としての仕事は、基本的には患者さんの診療になります。私は、患者さんの疾患をみるだけでなく、患者さん自身がどのような方で、病気が患者さんの日常生活にどのように影響しているか考えることを心がけています。そのうえで多職種の方々と協力して、適切な医療を患者さんに提供できるように、努力していきたいと思えます。

# 栄養だより

第95回テーマ

体に必要な **5大栄養素**

迎春  
2023

あけましておめでとうございます

今年も、様々な栄養についての情報を発信していこうと思いますのでよろしくお願い致します。今月は、1年を元気に！健康に！  
過ごすために**必要な栄養**についてご紹介します。

## 栄養バランスの良い食事について考えよう

毎日のごはんづくりに活かしたいですね。



### 炭水化物

他の栄養素に比べてすぐにエネルギーに変わる。糖質が分解されてできた**ブドウ糖**は脳の重要なエネルギー源。

### 脂質

少量でたくさんのエネルギーを確保できる。細胞膜やホルモンの生成に必要で、摂りすぎると中性脂肪として体に蓄えられる。

### たんぱく質

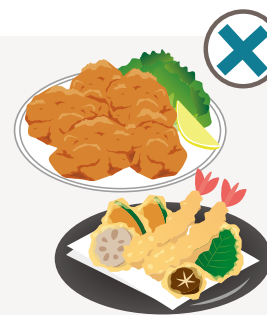
骨・筋肉・臓器など体をつくる。不足すると体力・免疫力・思考力など体全体の機能が低下する。

### ビタミン

エネルギーや体の組織をつくるのを助ける。**体の機能維持に必要不可欠！**不足すると、貧血・口内炎などの欠乏症が引き起こされる。

### ミネラル

体内で合成できないので、**食事から必ず摂取しなければならない栄養素**。体の成分（カルシウム）、神経や筋肉を正常に保つ、代謝の促進等。



「ごはんを食べずにお菓子ばかり食べている…」  
「揚げ物料理ばかり食べている…」  
「野菜は食べない…」

などといったお食事をしていませんか？自分の好きなものばかり食べていると栄養失調になり、体調も崩しやすくなります。

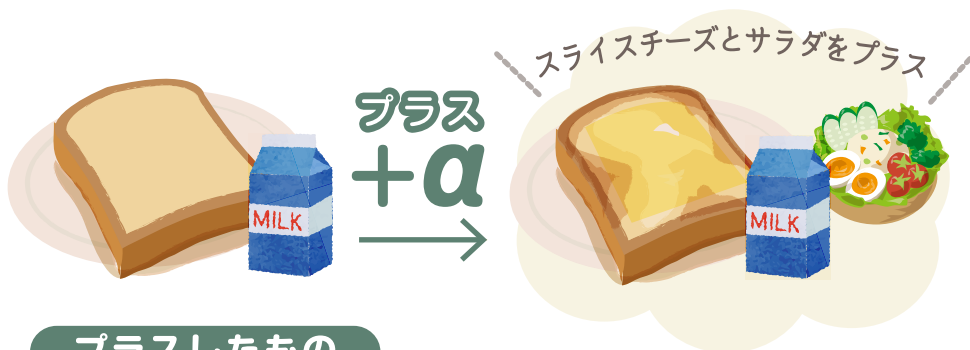
5大栄養素(炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラル)をバランスよく料理に取り入れよう。



普段の食事に  
**+a**で  
バランスの  
良い食事へ

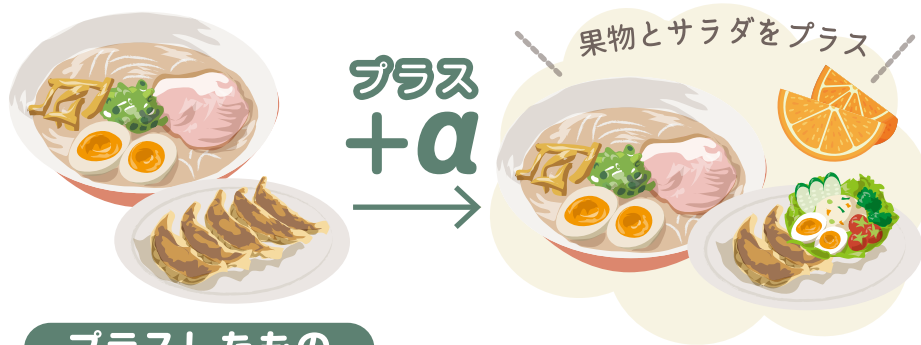


ちょっとした工夫を  
マイルールとして、  
日々の食事にプラス  
してみませんか？



プラスしたもの

- + トーストにスライスチーズをのせてタンパク質 UP
- + カット野菜を使用したサラダを追加してビタミン UP



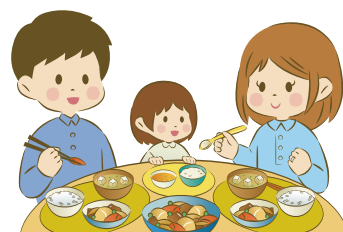
プラスしたもの

- + 果物やサラダをプラスしてビタミン・ミネラル UP

注意すること

ラーメンと餃子のセットは塩分を摂りすぎるので、  
餃子の数を減らす、汁は飲まないなどの工夫が必要。

3食しっかり食べていても栄養が偏っていると栄養失調を起こして  
しまいます。特に、**ビタミン・ミネラル**は不足しがちな栄養素です。  
**野菜や果物**も意識して食べるようにしましょう。



簡単！栄養 UP レシピ  
巣ごもりキャベツ



材料  
1人分

- ◆キャベツ \_\_\_\_\_ 葉 2～3枚
- ◆卵 \_\_\_\_\_ 1個
- ◆塩コショウ \_\_\_\_\_ 適量

作り方

- ① 深めのお皿に一口大にちぎったキャベツを中央が空くように、ドーナツ型に盛っていく。
- ② 空けていた中央に卵を1個割る。
- ③ フォークなどで卵の黄身に穴を空け、軽くラップをかけ電子レンジで3分～4分加熱。卵の様子を見ながら時間を調節！
- ④ 最後に塩コショウで味を調べて完成！

暖 冬に気をつけよう! 寒

# ヒートショック

## ヒートショックとは?

家の中の急激な温度差により血圧が大きく変動することで失神や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こし、身体へ悪影響を及ぼすことです。

### どこで起こるの?

おもに**家の中の温度差**により起こることがわかっています。真冬は暖房をつけている暖かい部屋と、暖房をつけていない浴室やトイレの温度差は、**10°Cを超える**と言われています。

### どうやって起こるの?

**暖かい部屋から寒い浴室**に移動すると、体は室温の急激な変化から体温を調節するために、ブルブルと筋肉を震わせて熱を作ります。同時に血管を細くして、皮膚の下に流れる血液の量を減らし、**体の熱を外に逃がさない**ように調節します。

**血管が縮む**と血液が流れにくくなるので**血圧は急上昇**します。しかし、浴槽の温かい湯につかることで、**血管は拡張**し急上昇した血圧が、今度は**急激に低下**してしまいます。その後も浴槽から出て体を洗ったり、あるいは熱い湯船からいきなり出て寒い脱衣所に移動することなど、一連の入浴行動の中で**血圧は急激に大きく変動**します。

### 血圧が上昇すると?

高血圧や糖尿病、脂質異常症など動脈硬化が進行した高齢者では、血圧の上昇による**心筋梗塞**、致命的な**不整脈**、**脳梗塞**や**脳出血**などを引き起こしやすくなっています。

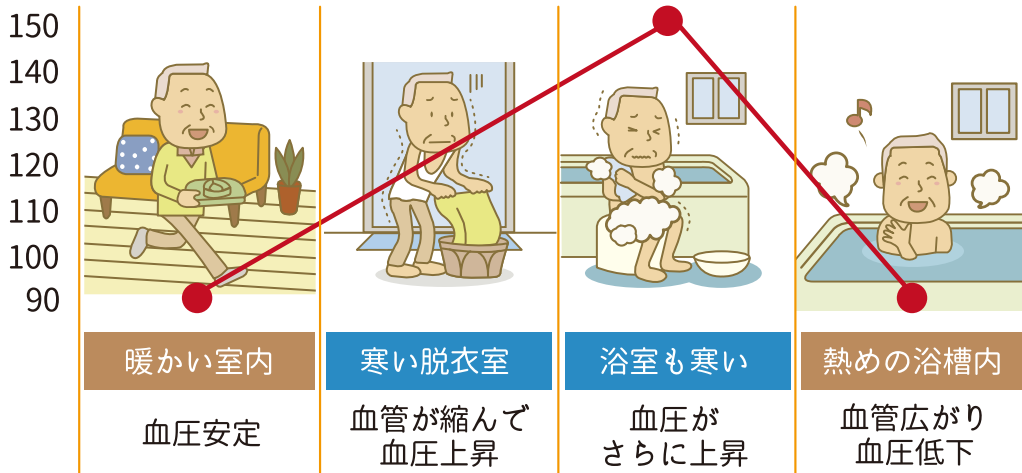
### 血圧が低下すると?

**めまい**や**ふらつき**が起き、または意識を失って、転倒や溺死という結果を引き起こすこともあります。



【**血圧値**】

温度差によって変動する血圧イメージ

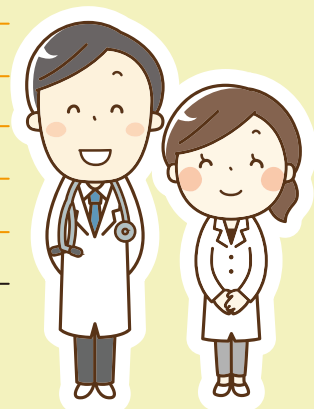
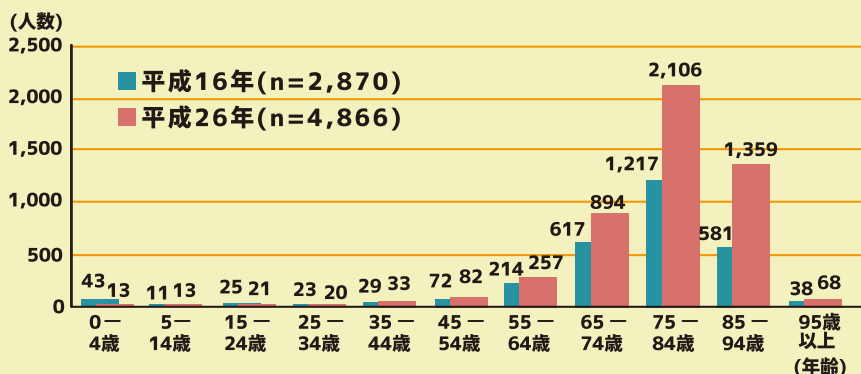


このヒートショックによって亡くなる人の数は**交通事故で亡くなる人の数の倍以上**とされています。一方で、生活環境を改善することで、未然に防ぐことが可能となります。

**ヒートショックで倒れないための予防法**

- 1. 部屋間の温度差をなくす
- 2. 入浴前と入浴後に水分を補給
- 3. 浴槽の湯温を低めにする(41℃以下)
- 4. 長湯をしない
- 5. 飲酒後の入浴をしない
- 6. 浴室に手すりをつける
- 7. 入浴中に他の人が声かける

高齢者ご本人とその家族が、トイレや入浴時にヒートショックが起こりやすいことを認識しておくことが大切です。そうすれば、ご本人もゆっくりと温度に慣れるように注意して行動したり、ご家族も入浴中に声をかけることができます。ヒートショック発生の認識があるのとないのでは、危険性は大きく異なります。



**11月～2月までの時期がヒートショックの好発時期**です。

浴室や脱衣所などの気温が下がり、長風呂になりやすいため、危険が高まります。昔ながらの日本家屋などでは床がタイルだったり、暖房設備がない場所も多いので温度差が生じやすくなります。また、トイレでヒートショックを起こす人もいるのでお風呂以外でも温度変化のある場所には要注意です。

募集

# みんなのギャラリー 作品募集

絵画 絵手紙 切り絵 写真

なんでもご応募ください

清風會では、地域の皆様との「つながり」を大切にした広報誌作りを目指しています。そこで、読者投稿ギャラリー「みんなのギャラリー」を作りました。

あなたの写真や作品を広報誌に載せませんか？

## 応募者全員プレゼント

応募者  
全員

ご応募いただいた方に！

65歳からはじめる、  
健康セミナー  
ライフログゴー

LIFE65

オリジナル  
トートバッグ  
プレゼント



## 提出方法

社会医療法人清風會広報まで事前にご連絡をいただき、日本原病院まで作品をお持ちください。

社会医療法人清風會広報連絡先

☎0868-36-3600 メッセージ後に140とダイヤルしてください

## 注意事項

写真は著作権・肖像権などの第三者のプライバシーを侵害していないもの、作品はコンテストなどに未発表なものに限ります。お持ちいただいた作品を返却するのにお時間をいただく場合があります。スペースの関係上、ご応募いただいた全ての作品を掲載できない場合があります。

お問い合わせ先



社会医療法人  
清風會

日本原病院



0868-36-3600

メッセージ後に140とダイヤルしてください

社会医療法人清風會 法人事務局 広報 住所：〒708-1204 岡山県津山市日本原 352

# 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

清風会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 清風会  
**日本原病院**  
TEL 0868-36-3311



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



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



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

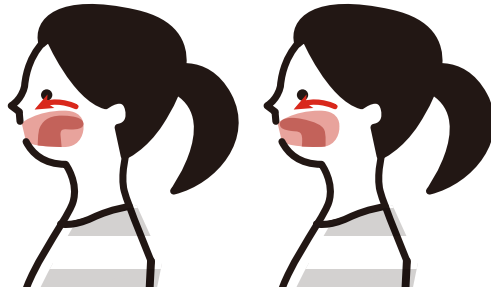


# One-Point-Training

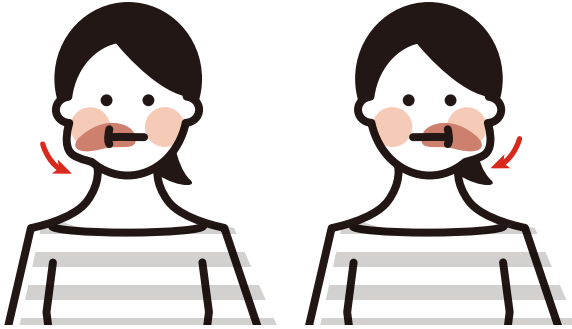
## オーラルフレイル

### 舌の筋力訓練

5セット  
(5~10回を1セット)



A 舌の先を上あごの奥に当て、なでるように前にゆっくり動かす



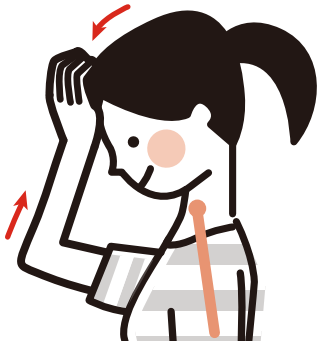
B 舌の先を頬の内側に当て、頬をしっかり外側に膨らませるように上から下に動かす



C 舌の先を上唇の裏側に当て、唇の周囲をなでるように左右を一回りする

### おでこ体操

1セット×5回

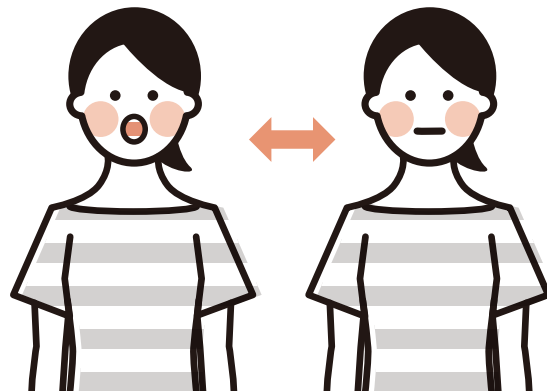


- 1 おへそを覗きこむように頭を下げる
- 2 額に手を当てる
- 3 額と手に力を入れて5秒間押し合う
- 4 5回繰り返す

※首に痛みのある方や高血圧の方はかかりつけ医に相談してから行いましょう

### 開口訓練

10秒×2セット



- 1 ゆっくり大きく口を開け10秒保持
- 2 しっかり口を閉じて10秒休憩

※無理せず痛みのない程度で行いましょう

食べることは、ただ単に体の栄養だけではなく、「おいしい」、「お腹がいっぱい」等の楽しみや満足感を得られるものです。しかし、年齢を重ねるにつれて、噛んだり、飲み込んだり、お話ししたりするためのお口の機能が衰えてきます。それを『オーラルフレイル』と言い、食生活に支障を及ぼしたり、滑舌が悪くなることで人や社会との関わりを減少を招いたりすることから早期の重要な老化のサインとされています。お口の健康が全身の健康につながります！口腔体操を行い、オーラルフレイル対策をしましょう！

～ リハビリ療法士のつぶやき ～

今月の担当：言語聴覚士 松本 健吾



口腔体操だけでなく、お口の中を清潔に保つこともとても重要です。しっかりと口腔ケア（歯磨き、うがい、義歯清掃等）をしていきましょう！！

# おとなの学校新聞

Vol.135

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  
入所ケア  
発行責任者  
森 夕子

## 新年のご挨拶

あけましておめでとう  
ございます！

旧年中、私達に賜りました  
数々のご厚情とご支援に対しま  
して、スタッフ一同厚く御礼申  
上げます。

「住み慣れたまち。ここで、  
一緒に、自分らしく」という法  
人の想いをもとに、私達おとな  
の学校は、まだまだ未熟ではあ  
りますが、少しでも皆様に喜ん  
でいただけるよう、生きて良  
かった、楽しい！と思ってい  
ただけるような支援をしていき  
たいと考えています。

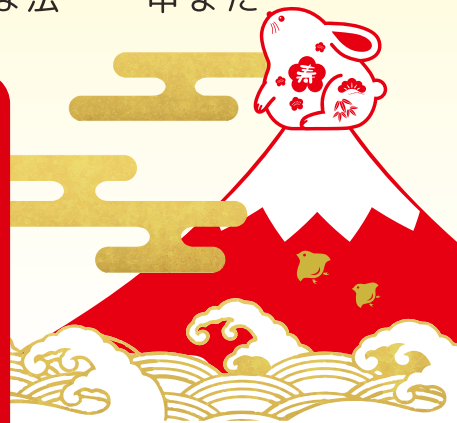
前例無し、タブー無しで兎の  
ようにフットワーク軽く、新し  
いこと、楽しいことを学校ス  
タッフ、ワンコたちに至るまで  
全力でチャレンジします。

皆さんにとってぴよんぴよん  
な心はずむ一年にしていきま  
しょう！！

どうぞ本年もご指導の程、  
よろしくお願い申し上げます。

おとなの学校 岡山校

施設長 森 夕子



ハーモニカ演奏を  
楽しみました♪



クリスマスに向けて  
華やかに♪



### ボランテニア ハーモニカ演奏

11月30日にボランテニアで  
来て下さりハーモニカ演奏を  
して下さいました。  
演奏では、童謡である「花  
嫁人形」や「瀬戸の花嫁」な  
ど様々な曲を演奏してくださ



### 1月行事予定

- 31 (火) 美容講習
- 30 (月) もりの音楽隊
- 24 (火) お楽しみ会
- 18 (水) 音楽体操
- 16 (月) 美容講習
- 12 (木) お楽しみ会
- 10 (火) お楽しみ会
- 7 (土) 餅つき大会
- 5 (木) 音楽体操
- 4 (水) お楽しみ会

### クリスマスの 飾り付け

12月には、クリスマスの飾  
り付けを作り、新年に向けて  
の飾りつけなどもスタッフと  
共に作成していただきました。  
ご利用者様とのコミュニ  
ケーションを図りながら楽し  
く様々な準備や授業などを  
日々行っております。  
令和5年も、感染対策を行  
いながら、楽しく、過ごしや  
すい施設に向けてイベント等  
計画して参りますので、よろ  
しくお願いいたします。

いました。きれいなハーモニ  
カの音色と共に利用者様の手  
拍子や歌声などで大変楽し  
く、笑顔もあり、成功し終了  
いたしました。





# 奈義 ファミリークリニック

新年のご挨拶

明けまして  
おめでとーびげんます



明けましておめでとうございます。いよいよ2023の幕開けです。  
今年卯年 うさぎと言えは跳んだり跳ねたりするとても愛らしい動物です。  
奈義ファミリークリニックもホップステップジャンプで、飛躍して患者様ご家族様地域の人に寄り添い頼りになるクリニックとして一層励んでいきたいと思っております。



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



クリスマス会♪



2022年も残すところ半月となり少し早めのクリスマス会を行いました。  
今年のサンタさんはかつこよくエレキギターを持って登場！4曲のクリスマスソングをサンタさんの演奏に合わせて皆さんで歌いました。  
お昼からは利用者さんにビンゴゲームでプレゼントを差し上げました。洗体タオルや石鹸、ハンドタオルなど生活用品が大人気でした。

おやつには手作りのフルーツケーキをお出ししたところ皆さん美味しい美味しいと喜んでいただきました。

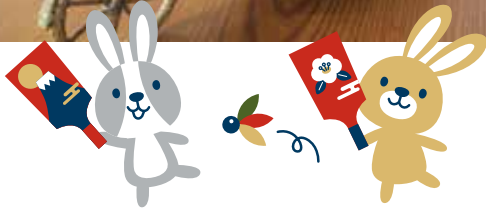






## 津山 ファミリークリニック

季節のコラム



**明けまして  
おめでとうござります**



お正月にはついつい食べ過ぎてしましましたか？  
お正月太りに気をつけて、軽い運動を心がけましょう。  
先月に引き続き旬の食べ物を紹介します。  
しじみ……旬は夏と冬です。寒しじみは1月が美味です。必須アミノ酸、カルシウム、ビタミンB2・B12が豊富で肝臓・貧血に効果があります。



## 湯郷 ファミリークリニック

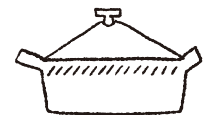
季節のコラム

り染み込んだ赤身肉の味わいと、ナイフで切る必要がありながら、噛みしめれば口のなかでほごける、ほどよい歯ごたえを両立させた一品。  
ツノパン、フォカッチャ、カンパーニュの三種類を添えて。



赤ワインとハーブ（オレガノ・タイム・ローズマリー）に一晚つけこみ、フライパンで表面をソテーしたあと、半日じっくりと煮込みます。その後、根菜・キノコ・ブラウンソースをくわえて更にじっくり煮込んで味をなじませます。

**湯郷医師の日常  
〜とある日の一品（ひとしな）〜**  
本日の自作メインディッシュ、  
『ヒグマのネック肉のブラウンシチュー』





## 訪問看護ステーション あゆみ

勉強会開催!

### 呼吸介助方法勉強会



「呼吸リハビリテーションについて」呼吸介助の手技をスタッフ同士で行いました。  
呼吸器疾患の方や神経性難病の方など、呼吸リハビリを行う必要がある方は多く、リハビリスタッフだけでなく、看護師にとっても大切な技術です。  
利用者さま、一人ひとり呼吸状態や身体機能の状態、生活の仕方に違いがあり、同じようにしても、皆が楽になるという事が難しいです。注意すべき点や姿勢・体型の違いでの呼吸介助方法の違いなど、普段実施している呼吸介助方法についての意見を出し合い、どうすれば効果的に実施できるのかを話し合いました。関りを通して、少しでも楽になった、来てもらって安心した等の声をいただけるように日々研鑽しています。

## 日本原病院 外来部門

外来部門の紹介

### 外来エリアの『ポスター』

私たち外来では、患者さんのかかりつけ病院として「皆さんの健康な毎日」のお手伝いができるように日々心がけています。

その一環として、昨年度より外来エリアのポスター表示に工夫を凝らしていますが、皆さんご覧いただけましたか。

今月は「冬に気をつけよう！ヒートショック」のテーマでポスターを作成しました。

ぜひ、ご家族の方も一緒になってヒートショックを未然に防いでいただき、元気にこの冬を乗り切りましょう。





# ケアプランセンター ほっとスマイル

訪問場面の紹介



## お一人暮らしのAさんのご紹介



70代、女性、右半身麻痺で要介護1です。

1年間の入院期間を経て、在宅復帰をされました。転倒を回避するため、自宅内は車いすです。日本家屋なので、敷居の段差解消をし、車いす移動可能な環境です。デイサービス、訪問看護を活用され、杖歩行の訓練をしております。

ヘルパーさんやご友人に、野菜の皮むきや肉を切る等の調理の下準備を依頼して、左手で調理をされています。車いすに座りそこね

て尻もちをつき、味噌汁がひっくり返ったこともありました。秋には、2年ぶりの紅葉を、ご友人と満喫。12月からは、3ヶ月間、リハビリ目的で老人保健施設に入所されました。



2月末には、入所中のご様子を施設に確認し、在宅復帰に向けてケアプランを検討させていただきます。





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、栗井診療所、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。

## 《編集後記》

あけましておめで  
とうございませう。

新しい年がはじま  
り「新年の目標を立  
てた」という方も多  
くいらっしゃるの  
ではないでしょうか。

社会医療法人清風  
會の目標はこれまで  
も、これからも「住  
み慣れたまち、ここ  
で、一緒に、自分ら  
しく」このビジョン  
を叶えることです。  
医療や介護も目まぐ  
るしく状況が変わり  
ますが、やはり「こ  
のまちで暮らしたい  
という想いはずっと  
変わりません。

兔のように飛び  
跳ねるような勢い  
で地域の皆様の為  
に私たちは進化し  
続けます。

本年も私たち清風  
會をどうぞよろしく  
お願いいたします。

# HIRAKU

R5年1月 vol.10

発行責任者

理事長  
森 崇文