

HIRAKU

ひらく

2月号



10年目スタート

あかるい農村つやま

頼りになる第2の家！
「通い」「訪問」「宿泊」
なんでもできる介護事業所
…03ページ



あなたの作品を広報誌に掲載

みんなのギャラリー
作品募集中

詳細は15ページをご覧ください

topic

栄養だより
肥満予防をしよう…8ページ

Vo1.11

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ゆっくりとした時間に、楽しんで読んでみてください！



今月のふたりごと

はじめまして、広報担当です。

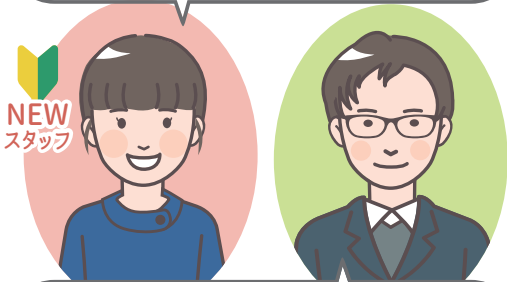
2023年広報誌のテーマは「つながり」。皆様との「つながり」を築いていくために、まずは自己紹介というところで、今月号から清風會が行っているサービスや施設をひとつずつご紹介していきます。

成り立ちや仕組みを知っていただくことで、地域の皆様にとって「病気を診てもらったところ」から「小さなことでも、何かあったら気軽に相談できるところ」と思ってもらえるようになったら嬉しいです。

そして、1月から広報担当が2人に増えました。今後は広報誌だけでなく、SNSやイベント企画など、一人では出来なかったことにもどんどん挑戦していきたいと思っています。

新企画「みんなのギャラリー」をはじめ、皆様と一緒に広報誌を作りあげていくことを楽しみにしています。

新しい広報担当が仲間入り!!



2人体制で盛り上げて参ります!!

CONTENTS

03 あかるい農村つやま
頼りになる第2の家！

05 PICK UP STAFF
あかるい農村つやま
岩本 宗一郎

06 ドクターコラム
「がん」になるリスクを減らすために
日本原病院医師 山内 優輔

07 ワンポイント
トレーニング
春に活動するためのトレーニング

08 栄養だより
肥満予防をしよう

10 おとなの学校新聞
餅つき大会・とんど焼き
リンさん卒業式
みんなでサンタクローズ

11 各部門よりご案内

15 インフォメーション
耳鼻科診療日のお知らせ
みんなのギャラリーのご案内
地域イベントへの出張依頼について

「通い」「訪問」「宿泊」 なんでもできる介護事業所

頼りになる第2の家！



小規模多機能型居宅介護事業所

あかるい! 農村

社会医療法人 清風会

今年で事業開始から10年を迎える小規模多機能型居宅介護事業所あかるい農村つやまは、「通い」「訪問」「宿泊」と自宅での生活に不安のある方への頼れる第2の家として、高齢化の進む日本原地域にとって欠かせない存在だ。管理者として事業開始からあかるい農村の最前線に立ち「人生の最期によかったなと思える場所」を目指す管理者の小椋に立ち上げからの苦労と、これからあかるい農村が目指す未来について伺った。



インタビュー



あかるい農村つやま
管理者：看護師 ケアマネージャー
小椋 美恵子

02 そもそも小規模多機能型居宅介護ってなんだ？

あり、制度の導入から6年が経過していた。そのためすでに小多機を運営している事業所への見学を行い、ノウハウを学ぶところから始めた。

小多機は利用者※が可能な限り自立した日常生活を送ることができるよう利用者の選択に応じて施設への「通い」を中心とした短期間の「宿泊」や利用者の自宅への「訪問」を組合せ、家庭的な環境と地域住民との交流の下で日常生活上の支援や機能訓練を行う事業所である。小多機が制度として導入されたのは平成18年

※利用者とは小多機を利用している要支援者・要介護者のこと

01 立ち上げに向けて

に色んな委員会など運営をしていたので、そういったノウハウはありました。そこでの経験が立ち上げや今後の従業員の教育などに活かすことができたと思っています。」と小椋は立ち上げ当時に役立ったこれまでの経験について語ってくれた。

以前は日本原病院の看護部長として活躍をしていた小椋は、あかるい農村つやまの立ち上げの話が上がった際に自ら立候補しメンバーに加わった。約1年間の立ち上げ期間は3名のスタッフで各種届出、あかるい農村つやまの事業方針、従業員の採用、利用者の募集と様々な業務に取り組んだ。「日本原病院の部長時代に

03 良い意味でのグレー

と見守りを兼ねた「訪問」のサービスを利用していた。訪問したスタッフは「配食」という事業所で作ったお弁当を持参することもあるが、利用者の状況を見ながらその場で調理の手伝いをすることもある。また、洗濯物の取り込みなどの日常生活が円滑に進

事業所の見学は広範囲にわたり、遠方では兵庫や愛知まで見学に行った。見学に行くまでは小多機についてはまだイメージが漠然としているものであったが、そこで一つの理想の形に出会う事ができた。それは自宅への訪問業務から帰宅したスタッフからの申し送りの時だった。普段その利用者は週に数回の「通い」

ライフサポートプラン例（週間）

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
訪問	通い	訪問 買物支援	通い	訪問 そつじ・家事支援	通い	訪問
内服確認	内服確認	内服確認	内服確認	内服確認	内服確認	内服確認
調理支援	調理支援	調理支援	調理支援	調理支援	調理支援	調理支援

※緊急時は宿泊サービス利用



むようなサポートも行う。スタッフが訪問した際に利用者は少し体調の悪そうな様子であった。そのため、本日の宿泊を提案してきたという。これが小多機の良さだと実感したと言う。

一般的に介護サービスはケアマネージャーがケアプランを作成し実施をされるものであるため、状況に応じた即時の対応が苦手だ。ケアプランは概ね6ヶ月程度で見直しが行われ、利用者の状況に応じて適宜更新をされる。ショートステイなどの宿泊を伴う介護サービスを利用する場合、事前にケアプランを作成しておく必要があるのだ。

小多機ではそもそも「通い」「訪問」「宿泊」を利用した在宅生活の継続に向けた柔軟なサービスを提供することが目的とされているため、小多機を利用する旨が記載されていれば即日の宿泊にも対応することが可能だ。この臨機応変さを「状況によってどこまででもできる」と小椋は表現していた。

また見学時に出会った「職場の教養」という冊子を利用して朝礼は10年目となった今でも継続をしている。代表者がコラムを読んだ後に感想を約3分間で語るスタイルを継続しており、これによりスタッフが自ら考え伝える能力の向上に一役買っているという。「認知症の人が多い事業体なので、マニュアル通りにならない。そのため主体的に考え行動できることが大切だと考え教育も行っています」と小多機ならではの利用者層に応じた考え方や教育を行っている。

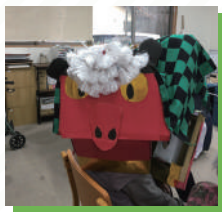


あかるい農村つやまには介護における基本的なマニュアルは存在するが、一人ひとりの個性や生活環境に合わせてスタッフや地域と連携を取りながら柔軟な対応を実施している。

04 パンツの脱がせ方

未経験から現場で経験を積むケースが大半だ。「介護の世界では専門的な知識も必要だが、一般的な感覚を持っていることがとても大切。未経験の人にはそれがあるから良い。」その考えが明確になった出来事について語ってくれた。

とある男性利用者はお風呂に入る際にパンツを脱ぐことができなかった。どのスタッフが対応しても脱ぐことができず、時にはパンツを履いたまま入浴をしようとしてしまうこともあった。しかしとある未経験の介護スタッフが初回の対応でパンツを脱いでいただくことに成功したのだ。全スタッフが驚きそのスタッフにどのような方法をとったのか聞いたところ「利用者にはタオルを両手で持ってもらい下半身を隠してもらっておいで、その間にパンツを後ろから脱がせました。」と専門知識も何もない簡単な内容だった。今までのスタッフはタオルで隠してもらおうという工程は踏んでいなかったのだが、介護業界が長いことにより一般的な羞恥心に対する考えが薄れていたのかもしれないと当時を振り返った。



05 人生の最期に よかったなと 思える場所

「大切なのはいくつになっても役に立てる場所を作ることです。それが楽しみや生き甲斐につながります。」

クリスマス会やお正月のしめ飾り作り、獅子舞、どんど焼きなど年末年始はイベントが盛りだくさんだ。スタッフが一丸となり利用者を楽しんでいるだけでなくために準備を行っている。人生の最期の時間を「生きていて良かった」と思いながら楽しく過ごしてもらいたいと小椋は優しい表情で語ってくれた。今日も利用者スタッフの笑顔があふれるあかるい農村つやまでは、宿泊や通いの利用者との交流と支援を行いながら、日によっては20件近くもの訪問を行い利用者の在宅生活の継続のため全力を注いでいる。

インタビューを終えて

「通い」「訪問」「宿泊」で柔軟に対応できる小多機はひとり暮らしや老々介護者など自宅で生活を継続したいけど助けがないと難しい人に対して非常に強い味方であると感じました。「状況によってどこまでもできる」小椋さんも語ってくれたことですが、それはつまり幅広い対応スキルと状況判断能力が問われるということでもあるでしょう。多くの方が望んでいる一生涯慣れた我が家で生活することは、当たり前のように非常に難しいことでもあります。それを近くでサポートしてくれるあかるい農村つやまのスタッフの皆さんにはこれからも地域の強力なサポーターとして活躍していただきたいと思っています。

法人事務局 広報 松久 勇輝

PICK UP STAFF

今月の職員紹介

あかるい農村つやま

岩本 宗一郎

介護福祉士



ご利用者が安心して
在宅の生活ができるように

介護士になろうと思ったきっかけを教えてください。

小学生の頃から実家が近所のお年寄りの集まる場として使われており、お話をする機会がとても多かったです。当時から自然に楽しくコミュニケーションが取れていたのも、介護士としての仕事が自分に合っているのではないかと思ったのがきっかけです。

「あかるい農村つやま」はどんな所ですか？

ご利用者さんの身近な存在として、必要に応じて「通い」「訪問」「宿泊」で365日24時間、自律した生活をサポートしています。手作りのお弁当をご自宅にお持ちしたり、身の回りの掃除、洗濯なども一緒にさせていただきます。住み慣れた家や町で、いつまでも自分らしく暮らしたい方をサポートしている所です。

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？

ご利用者さんの身の回りのサポートをし、「岩本さんがいてくれんと困る」などとお世辞ですが感謝されるときは

頑張ってきたよかったなあと今後も頑張っていくぞとやりがいを感じます。

この先介護士としてどんな介護に取り組んで行きたいですか？

ご利用者さんは認知症があったりして困っていてもうまく伝えられないことがあります。そんな方たちの「本当に求めていること」をキャッチできる介護士を目指しています。

休日などプライベートの過ごし方などを教えてください。

今は寒い日が続き家に閉じこもりがちですが、暖かくなったら一昨年よりはまっているキャンプにいきたいと思っています。自然に囲まれ1日テントにいるだけでも非日常な空間がありそこで友達とやるBBQはとっても楽しいです。

住み慣れたまち。
ここで、一緒に、自分らしく。

小規模多機能型居宅介護事業所
あかるい!農村
社会医療法人 清風会

施設名 小規模多機能型居宅介護事業所
あかるい農村つやま

お問合 岡山県津山市日本原353-1
☎0868-36-3566
(事業所番号: 3390300162)




▲あかるい農村 ▲求人情報サイト



『がん』になる リスクを減らすために

日本原病院 医師 山内 優輔



「がんと診断される確率」

日本人が一生のうちになんと診断される確率は、男性65・5%、女性51・2%（2019年のデータによる）、といわれています。がんは複数の要因が関連して発生しますが、高齢になれば誰でも、がんになる確率は高くなります。がんは、生活習慣・環境との間に深い関わりがあり、誰でも生活習慣を改善することで、がん予防に取り組むことができます。

「5つのがん予防」

日本人のがん予防にとって、

「禁煙」「飲酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」の生活習慣が重要です。この5つの習慣を実践して生活している人は、0または1つ実践する人に比べて、男性

43%、女性37%がんになるリスクが低くなるといわれています。では5つの健康習慣をどのよう実践すればよいのでしょうか。

1

「禁煙」

たばこを吸っている人は禁煙をしましょう。吸わない人も他人のたばこの煙を避けましょう。

2

「飲酒」

飲む場合は1日あたりアルコール量に換算して約23g程度まで（日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本、焼酎や泡盛なら1合の3分の2、ウイスキーやブランデーならダブル1杯、ワインならボトル3分の1程度）。飲まない人、飲めない人は無理に飲まないようにしましょう。

3

「食生活」

食事は偏らずバランスよくとりましょう。
◎減塩する。食塩は1日あたり男性8g、女性7g未満を目標に。
◎野菜や果物不足にならない。1日あたり野菜を350gとることを目標に。
◎飲食物を熱い状態でとらない。

4

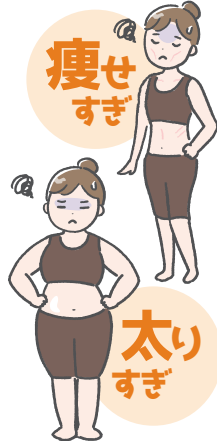
「身体活動」

歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分行いましょう。高齢者については強度を問わず、身体活動を毎日40分行いましょう。

5

「適正体重の維持」

太りすぎない、やせすぎない。中高年期男性のBMI（体重(kg) / 身長(m)の2乗)で21〜27、中高年期女性では21〜25の範囲内になるように体重を管理しましょう。



また「感染」もがんの主要な原因です。肝炎ウイルス感染の有無を知り、感染している場合は適切な措置をとりましょう。機会があればピロリ菌の検査をうけましょう。



改めて生活習慣を見直し、
がん予防に取り組んでい
きましょう。

One-Point-Training

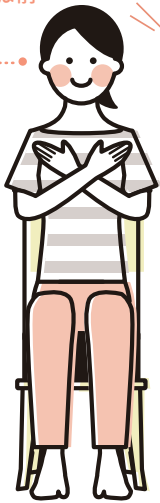
春に活動するためのトレーニング

寒い日が続きますね。リハビリをしても患者さん、利用者さんから「こたつの中から出られない」「外に出る機会が減った」といったお話をよく伺います。そこで今回は、運動不足を解消し、春先にしっかり活動できるように自宅の中で出来る下半身の筋力トレーニングを紹介します。

1. ゆっくり座る運動

① 椅子に浅く腰掛け手を胸の前で組みます。

上半身リラックス
目線は前



Point //
脚は肩幅より少し広く、つま先が外側や内側にならないように、まっすぐな位置でセットします。

② 自然な呼吸のまま立ち上がります。



Point //
背中が丸まらないように注意し、すっとまっすぐ

ドスンと座らないように3秒くらいかけてゆっくり座ります。息をこらえないように注意しましょう。体調や痛みなどに合わせて無理のない範囲で行って下さい。

注意
ポイント



注意
ひざがつま先より前に出ないように



注意
ひざが内側に入らないように

3秒くらいかけて
ゆっくり座る

5回~15回

2. お尻の運動

- 安定した椅子などにつかまり、片方の足を後方に上げます。
- 足を後ろにあげた姿勢を5秒間保ちます。

お体の調子に合わせて行って下さい。



5秒間キープ
休憩

1~2セット
左右 5回

～ 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



ゆっくりと動かすことで筋肉を長い時間働かせることができます。その結果、少ない負荷で効率的な運動になり、関節にも負担が少なくなります。身体の調子に合わせてコツコツ続けて運動不足を解消しましょう。

栄養だより

第96回テーマ

肥満予防をしよう

まだまだ厳しい寒さが続いています。皆様はいかがお過ごしでしょうか。冬はクリスマス・大晦日・お正月などイベントも多く、つい食べすぎてしまったという方もいらっしゃると思います。2月はバレンタインもあるので、久しぶりに体重計に乗ったらびっくり!ということも…。今回は、肥満についてご紹介したいと思います。



肥満度チェック

肥満とは、体に脂肪がたまり過ぎた状態のことで「皮下脂肪型肥満」「内臓脂肪型肥満」の2つに分けられます。特に、「内臓脂肪型肥満」は脂質異常症や糖尿病などの病気に繋がりがやすすいので注意が必要です。まずは、自分が肥満かどうかBMIを計算して確認してみましょう。

「BMI」計算式

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

Body Mass Index

体重を下の結果で割る
計算式→体重 ÷ 身長

身長 cm から m へ変換
例) 170cm → 1.7m
計算式→身長 × 身長

BMIの
判定基準

やせ
18.5未満

標準
18.5～25未満

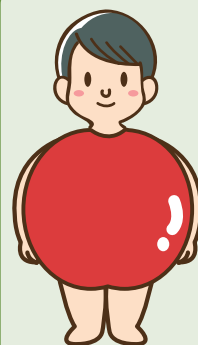
肥満
25以上



「普通体重」「低体重」でも、筋肉量が少なく脂肪が多い「隠れ肥満」に要注意!

！特に注意

内臓脂肪型肥満



内臓脂肪 皮下脂肪

- 上半身やウエストが太く男性に多い
- 「リンゴ型肥満」とも言われる

皮下脂肪型肥満



内臓脂肪 皮下脂肪

- 下半身やヒップが太く女性に多い
- 「洋ナシ型肥満」とも言われる

自分のBMIを確認できましたか？次は下記の表をチェックしてみましょう。

- 朝食を食べない又は食べない日が週3日以上ある
- 食事は20分以内に食べ終わる（早食い）
- 食事をする時間が決まっていない
- 夜21時以降に夕食又は夜食を食べることが多い（仕事の場合を除く）
- 毎日、間食をしている
- 運動習慣がない

CHECK!

いくつチェックがありましたか？

BMI25以上でチェックが2つ以上ついた方は、生活習慣の改善が必要になります。BMI25未満の方でもチェックが3つ以上ついた方は、隠れ肥満の可能性があるので気をつけましょう。



肥満予防のために必要なこと

1 朝食・昼食・夕食をきちんと食べる

朝食を抜くとお腹が空き、昼食・夕食で食べる量が増えます。そうすると食後の血糖が高くなりやすく肥満や糖尿病のリスクも高まります。また、夜は活動量が少なく消費エネルギー量も昼に比べると少ないため、夜遅くの食事は肥満の原因になります。



2 食事は30分以上かけて食べる

食べ始めてから脳の満腹中枢が満腹と感じるには約20分掛かると言われています。この20分までの間に食べ終わると満腹感を感じにくく、食べる量も増えてしまいます。一口30回程度かんで食べると満腹感を感じやすく食べ過ぎ防止に繋がります。こんにゃくやごぼうなど噛みごたえのある食材を取り入れていきましょう。



3 運動する日をつくる

早歩きで、1日の合計で1時間歩くだけでも下半身の筋肉を鍛えることができます。また、連続して20分以上散歩をすると脂肪の燃焼が始まります。まずは、普段より歩くように意識してみましょう。

日本原病院をはじめ、津山・奈義・湯郷の各クリニックでは管理栄養士による個別の栄養相談を行っています。「冬に食べすぎてしまい体重が増えてしまった」「減塩の食事って何？」…など

食生活で気になることがある方
外来看護師にお声掛けください

肥満予防レシピ こんにゃくの八杯汁



材料 1人分

◆つきこんにゃく	— 20 g	◆大根	— 10 g
◆人参	— 10 g	◆ちくわ	— 5 g
◆土生姜	— 2 g	◆葱	— 5 g
◆うすくちしょうゆ	— 3 g	◆しょうゆ	— 2 g
◆本だし	— 0.3 g	◆だし汁	— 150cc

作り方

- ① つきこんにゃくは下茹でして、アク抜きをする。3cm程度に切る。
- ② 大根、人参、ちくわを千切りにする。
- ③ かつおだしに大根・人参を入れ、柔らかくなったらかんこんにゃくとちくわを加える。
- ④ 調味料で味をととのえる。
- ⑤ 仕上げに生姜のしぼり汁を加え、葱をちらし、出来上がり。

ポイント①

噛みごたえのあるこんにゃくはよく噛むことで脳の満腹中枢を刺激し食べ過ぎを防いでくれます。

ポイント②

季節の食材を加えることでビタミンなどの栄養もしっかり摂ることができます！

栄養課では、病気との付き合い方を提案する栄養指導をしています。詳しくは外来まで。

おとなの学校新聞

Vol.136

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
通所ケア
発行責任者
森 夕子

餅つき大会・とんど焼き

1月7日(土)に餅つき大会を行いました。

例年であれば、ご利用者さんに餅つきを体験して頂いていますが、コロナの感染予防を考慮し、ライブ配信した映像で楽しんで頂きました。

また、ご利用者のご家族様も多数餅つきに参加して頂き、盛大に餅つき大会を行う事が出来ました。

そして、1年間の無事をお祈りする意味で、とんど焼きも行っています。お飾りや利用者さんの書初めなどでお焚き上げを行い、今年1年を縁起よく過ごせるようお祈りしました。



皆さんさすがです！
手慣れています。



12月～1月はクリスマスやお正月などのイベントが盛りだくさん！
おとなの学校でも例年スタッフも楽しさで大忙しの季節です。
この季節におとなの学校で行っているイベントについてご紹介いたします。

リンさん卒業式



リンさん
ありがとう！



3年前にベトナムから技能実習生としておとなの学校に来ていたリンさんが3年間の技能実習を終えて卒業しました。リンさんのために折り紙を切るところから皆で作ったたくさんさんの輪飾りと表彰状、メッセージカードをプレゼントしました。異国の地で頑張ったリンさん！これからの活躍を願っています！

みんなでサンタクロース

クリスマス会では、スタッフがサンタクロースになり、ご利用者さんと一緒に楽器を使って楽しい時間を過ごしました。サンタクロースがたくさんいるからたくさんプレゼントを貰えたのかな？おとなの学校の中もイルミネーションや手作りの飾りでできらびやかに装飾をされクリスマスシーズンと一緒に楽しみました。



2月行事予定

- 3(金) 節分
- 16(木) 美容講習
- 20(月) 美容講習
- 28(火) 森の音楽隊





松下 医師

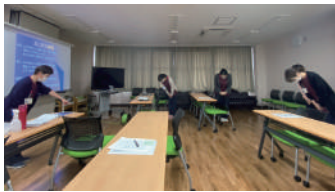
奈義 ファミリークリニック

勉強会開催!

「接遇勉強会」を行いました。



挨拶や案内の仕方など、
 楽しく勉強することができました。
 当たり前のこととも言えますが、
 ためて確認することによって、
 ついていた部分を見直すこと
 ができ、有意義な時間と
 なりました。
 日頃より、クリニックを訪
 れる皆さまが気持ちよく
 過ごしていただけるよう、
 スタッフ一同心を込めてお
 迎えしたいと思っています。



奈義ファミリ
 ークリニックで
 は、1月に「接
 遇勉強会」を行
 いました。
 第一印象は表
 情や姿勢、身だ
 しなみなどの見
 た目が重要で、
 日頃十分に気
 をつける必要が
 あることなどを
 学習しました。
 実践を交えなが



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



お正月のレクリエーションを
 楽しみました!



お正月のレクリエー
 ションでは「カルタ取
 り」「風船羽根つき」
 「福笑い」「書初め」と
 いったお正月らしい遊
 びで存分に楽しんでい
 ただきました。
 季節感を感じられ
 るようなイベントをた
 くさん開催しながら、
 本年も利用者さんと
 楽しく過ごし、しっか
 りとサポートしていき
 たいと思います。

昨年はコロナ対応等
 でバタバタと慌ただし
 い日が何日もあり、利
 用者さんに変化ご迷
 惑をおかけしてしま
 いましたが、2023年
 の年始めは利用者さ
 んも職員も大きな怪
 我や病気等なくいいス
 タートが切れました。



辻川医師

津山 ファミリークリニック

季節のコラム

コロナ禍で皆様の身体・心は大丈夫ですか？



硬くなっていませんか？

動きにくくなっていませんか？



健康とは食事や摂れて無理なく身体を動かして生活できることではないでしょうか？泣いたり笑ったりする人生は楽しいですね。体調が悪くて何もすることが出来ないことはつらいです。
人生100年時代。体力をつけて自分の足で歩むことが一番。津山ファミリークリニックは確かな医療・優しい看護をめざします。



大門医師

湯郷 ファミリークリニック

スタッフのご挨拶

育児休暇が明けて仕事復帰しました

育児休暇が明けて仕事復帰した看護師・米戸です。

育児は『育自』と言われますが、まさに初めての子育てを通して、今まで感じた事のない感情が溢れ大きな気付き・学び・そして我が子を通して自分自身を見直す事が出来ました。始まったばかりの育児ですが、この経験は母としても看護師としても必ず自分の糧になってこれからの日々の中で背中を押してくれるものだと感じています。これから、またよろしくお願いします。





訪問看護ステーション あゆみ

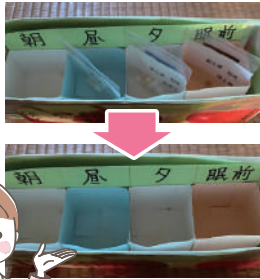
訪問場面の紹介

「家族に負担をかけたくない」
Aさんのための薬箱

家族に負担をかけたたくなく、できるだけ自分でしたい思いが強かったAさんは、定期のお薬を袋から出して自分で管理されていました。しかし最近薬の数が合わなくなつて、「ご自分でも「わからなくなった」と不安を訴えられました。

詳しくお話を伺うと1週間分のカレンダー管理だと、飲んだかどうか混乱することや、すぐ手の届くところに設置できない、セットするのも手間がかかるという問題がありました。

日中は一人で食事をされるため、一日分の箱を作成。毎朝薬をセットすることはご家族も快諾され、本人も「わかるようにしてもらおうと助かる」とのことでした。



飲み忘れの確認が
しやすくなりましたね



まず主治医にすべての薬を一包化の指示を出してもらい、薬局から配達と薬の説明。次にご家族が箱の中に毎朝薬を入れる流れを確認。最後に訪問看護でこの方法がよかったかどうかの評価をするという流れで調整を行い、現在では不安なくお薬が飲めています。

日本原病院

川口満里奈医師
専攻
総合診療／家庭医

ドクターコラム

ドクターから見た
日本原病院のスタッフ

当院の魅力は患者さん想いのスタッフです。外来、入院、リハビリなど、当院にはたくさんの方のスタッフがいますが、皆さん一人ひとり、患者さんやそのご家族にとって何が一番良いかを真剣に考えて日々の仕事をしています。

病態的に他の病院での治療が望ましいときや、通院の兼ね合いで転医が勧められるときなど、当院との関わりが途絶えてしまうような場合でも患者さんにとって最善の方針であれば、積極的に提案し、全力でサポートしてまいります。

皆さんのお陰で、自己満足で終わらない患者さんの為になる診療が出来ています。

川口医師の紹介

趣味

旅行・登山
ヴィオラ
ゲーム

コロナ禍で出掛けることがなくなり、体力がめっきりなくなりました。



マイブーム

津山に来て、コロナになり、一人で出掛けられる温泉にはまっています。車の運転にも慣れてきたので、休みを見つけては岡山県内から山陰まで、温泉地を巡っています。



ケアプランセンター ほっとスマイル

ケアマネコラム



部屋全体をあたためて



寒い季節にご自宅を訪問させていただくと、うす暗く寒い部屋の中でたくさん着込み、暖房はこたつだけという方が少なくありません。「こたつが暖かい。寒いから動かん。」と。
みなさんはいかがですか？
冬は家に閉じこもりがちになります。特に高齢者は、転倒を避けるため外出を控えられます。そのような中、部屋が寒いと体の動きが鈍くなり動くこと自体が面倒になるため、活動量は大きく減少します。

活動量が落ちてしまう冬こそ、できるだけ動きやすい環境を整えることが重要です。

① 部屋全体を暖めること。

「寒い」と感じない温度を保ちましょう。厚着の必要がなく動きやすくなります。

② 部屋を明るくすること。

明るい視野が広がり、つまずき予防にも効果があります。

外出が制限

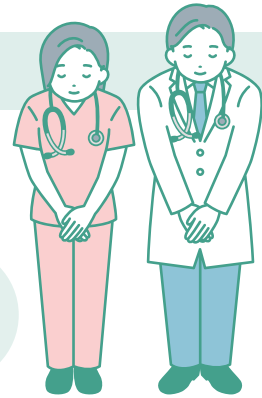


されたり、控えざるを得ないとしても、自宅での活動を暖房と照明で動きやすい環境をつくりましょう。
冬の過ごし方が春以降に大きく影響します!!

② 2月耳鼻科診察日のお知らせ **予約制**

2月4日(土) 2月25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。



③ みんなのギャラリーのご案内 **作品募集**

絵画・絵手紙・切り絵・写真など…
みんなの自慢の作品大募集!

募集内容
 応募資格
不問

- 応募者全員プレゼント
 オリジナルトートバッグプレゼントいたします。

- 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
 TEL.0868-36-3600 (メッセージ後に140とダイヤルしてください)



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・延期する可能性があります。



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、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。

HIRAKU

R5年2月 vol.11

発行責任者 理事長
森 崇文

清風會のことを
と知っていただき、皆
様の医療や介護のご不
安についてより気軽に
相談できる場所になる
ことができれば幸いです。

病院という組織の中
にもたくさんの部署が
あり、たくさんの方が
働いています。皆様が
よく知っている「医師
や「看護師」から、運
営を支えている部署ま
で様々な人をぜひ知っ
てください。

巻頭でも触れました
が今号から「清風會の中
のことをもっと知って
もらいたい」という思いか
ら部署ごとの特集記事
の作成を始めました。

1月後半には岡山県
北を最強寒波が襲い記
録的豪雪となりました。
昨年は降雪量が少な
かったため、久しぶり
に慣れない雪かきに追
われたのではないで
しょうか。

《編集後記》