

住み慣れたまち。
ここで、一緒に、自分らしく。

3月号 HIRAKU

社会医療法人清風會 月刊広報誌 vol.12



巻頭特集

清風會の知っとる？

訪問診療を月間 100 件行うクリニック。
大切にしているのは「共有」の時間。

社会医療法人清風會の

新しい広報誌「HIRAKU (ヒラク)」を手にとっています。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お読みとした時間に、楽しんで読んでみてください！



今月のふたりごと

今月の担当は私です!!



こんにちは、広報担当です。先月号から始まった各部署特集のタイトルが「知つとる？」に決定いたしました。

タイトルを決める際カタカナや英語など様々なアイデアがある中で、息詰まっていたときに「知つとる？」というフレーズが出てきたときの安心感たるや。私自身は昨年東京から岡山に引っ越してきたのですが、もうすっかり岡山弁の虜です。岡山弁での会話には温かみがあって、聞き慣れていないはずなのに、なぜか親しみやすさを感じます。

津山ファミリークリニックの現場を見学させていただいて気が付いたのですが、医師や看護師の方々は患者さんとお話するとき、あえて方言を使うことが多いです。病院はミスが許されない現場ですが、だからこそ、穏やかな方言での会話が心地よく、患者さんが安心して相談できる環境に繋がっていると感じました。

「知つとる？」のタイトルが持つ親近感。読者の皆様がより清風會に親しみやすさを感じてもらえるように、今後も各部署を楽しみにしときんちゃいっ！

それぞれのスタッフの「想い」ぜひ知ってくださいね！



CONTENTS

- 03 清風會の知つとる!?
- 津山ファミリークリニック
- 05 PICK UP STAFF
- 津山ファミリークリニック 戸川 雄
- 06 ドクターコラム
- 「乾燥肌」ケアのコツ 奈義ファミリークリニック 横田 雄也
- 07 ワンポイント トレーニング
- フレイル予防ウォーキング
- 08 栄養だより
- 骨を強くする食生活
- 10 おとなの学校新聞
- 節分行事
- もりの音楽隊 新入職員紹介
- 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
- ライフロクゴー再開のお知らせ

訪問診療を月間100件
行うクリニック!!

社会医療法人清風會

津山ファミリークリニック

津山ファミリークリニックは津山市高野本郷で0歳から100歳まで、また訪問診療など幅広いニーズに対応しているクリニックだ。継続的な外来診療や園医としての活動、町内での講演活動など様々な分野で活躍している。そんな津山ファミリークリニックに勤める3名のスタッフへ取材を行った。

大切にしているのは
「共有」の時間。

津山ファミリークリニック

辻川 衆宏 医師
岩谷 正恵 看護師・副主任
矢山 利規子 看護師



01

2016年に 移転

津山ファミリークリニックが現在の高野本郷に移転したのは2016年のことだった。それまでの津山市中心部のエリアからベッドタウンに移転した形だ。移転をするこにより駐車スペースを多く確保することができるようになり、車文化の根強い津山エリアにおいてより通いやすいクリニックとなった。

「訪問診療の対応ができるエリアが20分東に移ったのですが、それでもこのまま訪問診療を先生にお願いしたいという患者さんもいて嬉しかったですね。」移転時から医師として在籍していた辻川は患者との強いつながりを語ってくれた。訪問診療を行えるエリアは医療機関から16km以内の範囲と決まっており、移動時間だと約20分だ。しかし訪問診療が行えるクリニックは限られているため、高野本郷から加茂、時には鳥取の県境まで行くこともある状況だ。それだけ訪問診療を積極的に行っている医療機関はまだ少ない。

清風會の奈義・湯郷・津山の3つのファミリークリニックは24時間365日対応しており、自宅での生活を希望されている患者にとって最高のパートナーとなることを目指している。

また、0歳から百歳までの幅広い疾患に対しての診療を行うことができるよう教育を行っているため、地域のかかりつけ医としての役割も担っている。



02

日替わり リーダー

津山ファミリークリニックでは「リーダー」と呼ばれるスタッフがクリニック全体の動きを把握し指示を行っている。そしてそのリーダーは交代制のため毎日変わる。決定権もリーダーに委ねられるため責任重大だ。

岩谷は「全員がリーダーを行うことによって知識が一人だけに偏らないんです。全てのスタッフが動きを把握できるようにするので、いざという時の連携もスムーズに行えます。ただすこしくしんどいですよ笑」とやりがいと大変さについて語った。リーダーの席はクリニックの入口が確認できる位置になっており、今どんな患者が来院しているかを確認しトリアージ※しながら早く診るべき人などは優先して医師に繋いでいる。

待合も見えるので例えば倒れそうな人がいれば早めに対処をできるような環境になっているのも津山ファミリークリニックの特徴だ。待合から看護師とのコミュニケーションが取れるクリニックは珍しいのではないだろうか。

「リーダーとして今日は事務と医師、看護師の連携を上手く繋ぐことができた、患者さんも早く診察を受けることができた、などいち看護師としてだけではない喜びや達成感を感じることが出来ます。」

岩谷も日々リーダーとしての活動からやりがいを感じているという。



※トリアージ：…傷病の緊急度や重症度に応じて治療優先度を決めること。

03 心の充実が 大事

昨年清風會に入職した矢山は以前勤めていた病院で終末期患者に関わることが多かった。自宅への帰宅についての調整を経験する中で訪問診療に興味を持ったという。そんな津山ファミリークリニックに勤めて間もない矢山に職場の雰囲気について聞いた。

「先生方もちゃんと聞いてくれる姿勢で助けてくれます。

些細なことでも報告できる環境なので、患者さんに対しての安心安全にも繋がりがやすいかなと思います。そういう面ですごく良いクリニックだなと思います。」取材時にも感じたのは医師をはじめとしたスタッフの気さくさだ。

とても良い意味で「お節介なスタッフが揃っている。

津山ファミリークリニックはスタッフにプライベートルームも充実してもらおう為に、プライベートについての目標を毎年決めていく。目標は休憩室に掲示されており、スタッフならば全員見ることが可能。

「プライベートが充実することで心が充実し患者さんにも優しく接することができるようになると思うんです。」医療機関という心のケアも行う立場の中でスタッフ間でも心を充実させるための取り組みを行っている。そんな矢山も取材直前に家族とスキーに出かけたようで顔の雪焼けにスタッフ同士で楽しく笑っていたのが印象的だった。



04 大切にしているのは 「共有」の時間

津山ファミリークリニックが大切にしていることについて辻川に聞いた。「とても大切にしているのは共有です。例えば自分の年齢と近い患者さんのターミナルケア※1を担当したとしてやはり気持ち的に落ち込むことがあります。」ターミナルケアは心のケアも必要とするため患者との信頼関係が重要だ。そのためなるべく毎回同じスタッフ

で訪問をすることが多い。命に係わるやりとりを行っている」と心の負担も大きくなることは容易に想像できる。

「もちろん訪問をするスタッフも大変ですが、ターミナルケアの場合は往診※2の頻度も高まるため外来診療中に急に往診で抜けることもあります。そうすると医師と看護師が1名ずつ抜けるので残って外来診療を行うスタッフも大変になるんです。」心に余裕がないと「なぜ自分だけがこんな大変なんだ」という考えも浮かんでしまうことがあるという。

それを未然に防いでいるのがこの共有だ。訪問診療を終えた後には必ず全スタッフでの共有の時間が設けられている。診療内容や患者の様子、家族の様子など詳細な報告をその日訪問した患者について全て行う。

共有を行うことで訪問診療に行っているスタッフも外来診療を行っているスタッフもお互いの状況を理解することができ「大変な時こそお互いに協力し合おう」という雰囲気を作り上げている。この雰囲気は社内規則で簡単に作り上げられるものではなく、やはりこの共有の時間によりスタッフ同士が「お互いの状況を知る」ことで実現ができていくことだろう。

※1ターミナルケア：病気で余命がわずかになった方に対して行う医療・看護的・介護的ケアのこと。残りの余命を少しでも心穏やかに過ごすように痛みや不安・ストレスを緩和し患者の自分らしい生活を保つことを目的としている。
※2往診：通院できない患者の要請を受け、医師が都度訪問して診療を行う。訪問診療は定期訪問、往診は臨時訪問。

05 自宅がベッド で道路が廊下

地域医療構想が進められる中、病床数は減少している。かねてより清風會では「自宅がベッドで道路が廊下」という考えの元、在宅医療の充実に向けての取り組みを行っている。

誰しもが住み慣れた我が家の生活を望んでいる中で、訪問診療への需要は高まっている。「今地域で一番求められている

のは在宅医療だと思っています。」辻川はそう語っているが、津山地域で訪問診療を行っている医療機関はまだ少ない。

24時間365日対応可能な医療機関になるとさらに減少する。在宅医療の体制が必要なエリアに訪問診療を提供できる医療機関が足りないのが現状ではないだろうか。津山ファミリークリニックでも令和2年に訪問診療の件数が百件を超え、その需要はさらに高まっている。

インタビューを終えて

雰囲気の良さがとても印象に残りました。病気で心が落ち込んでいた時に、本当に支えになってくれそうなスタッフの方たちばかりです。外来から訪問診療まで幅広い対応を行うためには、スタッフ同士の連携は欠かせません。それを全スタッフが理解しているからこそ「共有」や「心の充実」など、このチームを維持するために必要なこととお互いの意識によって継続出来るのだと思います。在宅医療の需要が高まっている中で、地域のかかりつけ医としてこれからも活躍してもらいたいと感じました。

法人事務局 広報 松久 勇輝

PICK UP STAFF

今月の職員紹介

津山ファミリー
クリニック

戸川 雄

医師



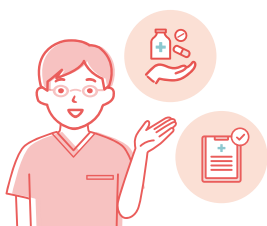
「ちょっと医療に詳しい
近所のお兄さん」を目指して

祖父が田舎の診療所で開業医をしていて、物心ついたときから自分も診察を受けていた記憶が鮮明にあります。僕が医師免許を取得する前に祖父は亡くなってしまいました。が、「とりあえず困っている人の相談に乗る」という町のお医者さんを志したのも、祖父の影響が強かったと思います。

診察や治療の際、心がけていることはありますか？

医師を志したきっかけは何ですか？

祖父が田舎の診療所で開業医をしていて、物心ついたときから自分も診察を受けていた記憶が鮮明にあります。僕が医師免許を取得する前に祖父は亡くなってしまいました。が、「とりあえず困っている人の相談に乗る」という町のお医者さんを志したのも、祖父の影響が強かったと思います。



クリニックで診療をしていると、本当に多種多様な方が訪れます。「とりあえず薬が欲しい：」「周りから促されて：」「変な病気じゃないか：」「藁にもすがる想いで：」。忙しさや疲労で充分優しくないなれないときは申し訳なく思います。が、お一人おひとりが受診された「一番の動機」を語りやすい空気を作ろうと心がけています。そして提供するケアの質を高めるため、目まぐるしく進歩する医学の情報をアップデートし続けようとして日々奮闘しています。

趣味や休日の楽しみは何ですか？

今後力をいれていきたいことややりたいことはありますか？

コロナ禍で従来のような表情を交えたコミュニケーションや触れあいがしにくい社会となつてしまいました。予防策に対する意識の違いで心の距離まで開いてしまうこともあります。オンラインでもつながりが感じられる仕組み、対面でも安全に交流できる方法を構築していきたいと考えています。

社会医療法人 清風會
津山ファミリークリニック

施設名 社会医療法人 清風會
岡山家庭医療センター
津山ファミリークリニック

お問合せ 岡山県津山市高野本郷 1279-28
☎0868-26-2221



▲津山ファミリー
クリニック



▲求人情報サイト



「乾燥肌」ケアのコツ

奈義ファミリークリニック 医師 横田 雄也



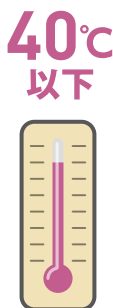
3月に入って冬が過ぎ、春がだんだんと近づいてきている今日この頃。日によってはすこし暖かい日もでてきましたね。今回は、まだ続いていますね。今回は、まだまだ気になる肌の乾燥について、そのケアのコツを取り上げます。

■お風呂では体をやさしく洗う

乾燥肌の原因のひとつは、お風呂で体を洗いきすぎることです。タオルでゴシゴシと肌をこすって洗う方もいますが、それでは皮膚に必要な油分や角質がとれてしまい、皮膚の水分も蒸発しやすくなって乾燥肌につながります。体を洗う際には、泡立てたボディソープを使い、手で撫でるようにして体を洗うようにしましょう。アトピー性皮膚炎や皮膚が乾燥しやすい方は、特に乾燥しやすい時期であれば、ボディソープを使った体の洗浄は2日に1回でも良いかもしれません。

■お湯の温度は40度以下で

熱い湯船に浸かっていると、同様に肌の油分や角質がとれてしまい、肌のかゆみも強くなってしまうと、お湯の温度は40度以下で、ぬるま湯が良いでしょう。



■こまめにたっぷり保湿剤をぬる

乾燥肌には保湿が重要となります。そのために使用するのが保湿剤です。保湿剤には大きく分けて2種類あります。ひとつは肌水分をおぎなってくれる保湿剤（ヘパリン類似物質や尿素製剤など）と、もうひとつは肌から水分が蒸発するのを防いでくれる保湿剤（ワセリンなど）です。いずれの保湿剤についても、ぬる頻度と量が重要となります。

■保湿剤をぬる頻度

保湿剤をぬる頻度は、一般的に1日2回以上がおすすめです。特にお風呂上がりには保湿剤をぬることをおすすめします。手洗いをよくする方で手荒れが目立つ場合は、手洗いの後の保湿も大切です。保湿剤をぬる量は、思ったより多めがよいです。具体的には、肌ティッシュがくっつく程度の厚さでぬりましょう。

※参考文献：「エビデンスに基づくスキンケア Q&A—あたらしい皮膚科治療へのアプローチ—」



季節や肌の状態にあわせてケアをおこないましょう。肌のトラブルでお困りのことがありましたら、お近くの医師にご相談ください。

One-Point-Training

フレイル予防 ウォーキング

そもそも『フレイル』とは？

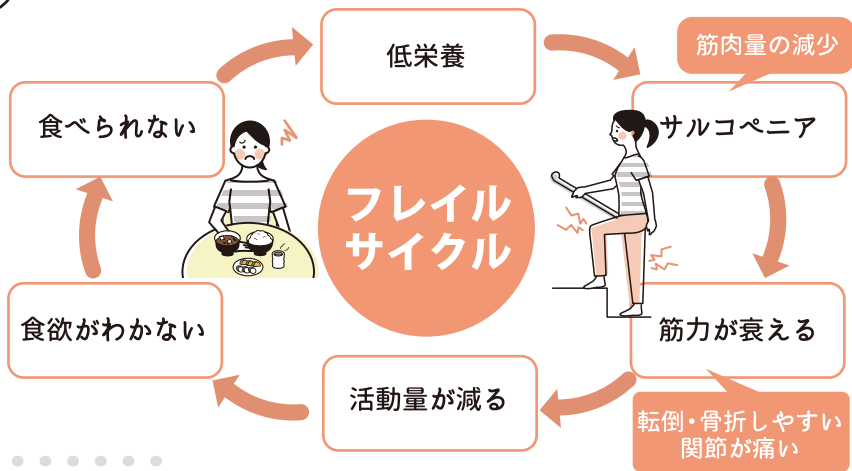
簡潔に説明すると…「加齢により心身が老い衰えた状態」

『フレイル』になりやすい要因

- コロナによる他者との交流の減少
- 認知機能の低下
- 食欲低下による低栄養 など

『フレイル』になると…

転倒リスク・病気のリスクは増加し健康寿命は短くなってしまいます。



ウォーキングをすることで『フレイル』を予防することができ、健康寿命を延ばすことに繋がります。これからの生活をより楽しく過ごすためにもまずは手軽なウォーキングから始めてみましょう。

正しい歩き方のポイントを押さえよう ウォーキングのポイント

一度にすべてを意識せず、まずはできる範囲でやってみましょう！1日約7000～15000歩が目安になります。



コロナ禍の影響によりイベントへの参加や外出機会が減ってきていませんか？日々の運動機会の減少から『フレイル』になりやすくなってしまうこともあるかもしれません。そんな『フレイル』を予防するためにも、効果的なウォーキングのポイントをご紹介します。

～ リハビリセラピストのつづやき ～

今月の担当：理学療法士 水島 大輝



ウォーキングをすることで生活習慣病、認知症の予防にもつながります。少しポイントを意識するだけでも効果的なウォーキングになります。質の高いウォーキングを行い、健康な状態を維持していきましょう。

栄養だより

第97回テーマ

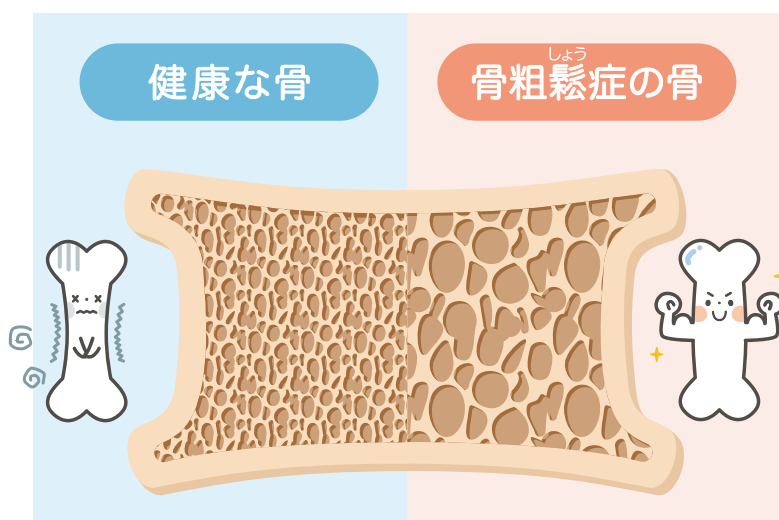
骨を強くする食生活

3月になり、日に日に寒さも和らぎ、春の陽気を感じられる季節になってきました。皆様はいかがお過ごしでしょうか。日本原病院では3ヶ月に1回骨密度測定を実施しており、今月はその実施月となっています。ご自身の骨の強さを測定し、これから健康に過ごすためにどのような点に気をつけたら良いのか確認してみませんか？そこで、今月は骨を強くする食生活についてご紹介します。



骨密度ってなに？

骨の強さは骨の中身、網目状に詰まった組織によって保たれています。この組織が、乾いたスポンジのようにすかすかになるのが「骨密度が低い」状態です。この状態が続くと、骨がもろくなり骨折しやすくなる、骨粗しょう症になります。骨密度は加齢とともに低下していきませんが、無理なダイエット・不摂生が原因で若い人でも骨密度が低下し、骨粗しょう症と診断される方もいます。



骨を強くする食生活

1 カルシウムをしっかり摂取する

カルシウムは骨の形成に必要な栄養素になります。牛乳・乳製品・小魚に多く含まれます。カルシウムが骨に吸収されやすい時期は10代がピークとされています。それ以降になると、吸収力が低下してしまうので、骨が更に脆くならないように現在の骨量を維持することが大切になります。

2 ビタミンD・ビタミンKを摂取する




ビタミンKはカルシウムを骨に沈着させ、ビタミンDはカルシウムの吸収を助けてくれる栄養素です。ビタミンKは納豆、ビタミンDは干し椎茸や魚に豊富に含まれています。※処方されている薬剤によっては、ビタミンKが薬の効果を阻害するため摂取量に注意が必要です。

3 散歩をする

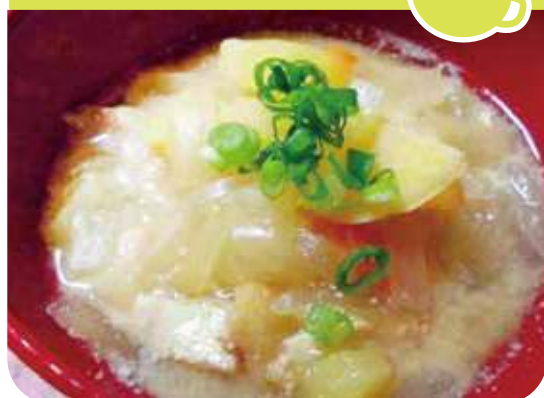
ビタミンDは日光に当たることで体内でも合成することができます。また、骨に適度な負荷をかけることで骨が強くなります。1日30分の散歩からはじめていきましょう。

骨粗しょう症を予防しよう

骨粗しょう症を予防するために必要なカルシウムは1日700～800mgです。
下記の例を参考に1日にどのくらいのカルシウムが摂取できているか確認してみましょう。

必要なカルシウム摂取量 1日 700～800mg	牛乳 1 杯 (200mg) 	スライスチーズ 1 枚 (100mg) 
ヨーグルト 1 杯 (100mg) 	木綿豆腐 1/4 丁 100g (95mg) 	鮭一切れ 80 g (8mg) 
鯖一切れ 80 g (10.4mg) 	豚肉ばら肉 100 g (3mg) 	牛ばら肉 100 g (4mg) 
鶏もも肉 100 g (5mg) 	小松菜のおひたし 60 g (90mg) 	ひじきの煮物 60 g (58mg) 

カルシウム UP レシピ 牛乳味噌汁



◆*◇*◆*◇ ポイント ◆*◇*◆*◇
牛乳に含まれるカルシウムは、骨を丈夫にするためには欠かせない栄養素になります。普段の食事にプラスしていきましょう。

材料 4～5人分

- ◆さつまいも—100g(中1/2本)
- ◆里芋—100g(中2個)
- ◆玉葱—100g(中1/2個)
- ◆人参—50g
- ◆油揚げ—15g(1/4枚)
- ◆牛乳—200ml(1本)
- ◆葱—15g
- ◆味噌—35g(大さじ2)
- ◆おろし生姜—10g(小さじ2)
- ◆かつおだし—600ml(小さじ2)
- ◆ほんだし—2g(小さじ1弱)

作り方

- ① さつまいもは皮つきのまま、厚さ約1.5cmの半月切りにする。
- ② 里芋は皮をむき、厚さ約1.5cmの半月切りにする。
- ③ 玉葱、人参、油揚げは約5mm幅の短冊切りにする。
- ④ 鍋にかつおだし、①、②、③を入れて火にかけ、中火でやわらかくなるまで煮る
- ⑤ ④に牛乳、おろし生姜、ほんだしを加え、味噌を溶かし入れる。
- ⑥ 汁椀に注ぎ、葱を添えたら完成！

津山・奈義・湯郷の各ファミリークリニックでも骨密度測定を受けることができます！

骨密度測定の実施月は各ファミリークリニックで異なるので外来看護師(各クリニックに)にご確認ください。

結果をもとに管理栄養士が個別で栄養相談も行っています。栄養相談をご希望される方は、外来看護師にお声掛けください。

丈夫で元気な骨を保ちましょう



栄養課では、病気との付き合い方を提供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.137

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
 リハビリ
 発行責任者
 森 夕子



2月1日 おとなの学校では、少し早めの節分行事を開催いたしました。節分と言えば豆まき！ということ、利用者様全員で豆まきをして楽しみました。

「鬼は外、福は内」の掛け声が響く豆まきは大盛り上がりで、なんと今年はずりも鬼をやっつけました。

最後には獅子舞が登場し、利用者様・職員とも厄除け！今年もばっちり健康に過ごせそうです。

このほかにも、おとなの学校では利用者様に笑顔で楽しく過ごしていただくためのイベントを企画しています。皆様、お楽しみに！



もりの音楽隊

おとなの学校では、算数や国語の授業や季節ごとのイベントのほか、お楽しみ会やもりの音楽隊などの授業も行っています。もりの音楽隊では、利用者様に鈴や太鼓、鳴子などの楽器を音楽に合わせて演奏していただいています。



3月行事予定

- 7日(火) | 美容講習
- 16日(木) | ひな祭り
- 22日(水) | もりの音楽隊
- 27日(月) | 美容講習



新入職員紹介



看護師 苫田 悠希 (とまだ ゆうき)

おとなの学校で勤務させて頂いている苫田悠希と申します。他職種と連携し楽しく仕事ができればと思っております。よろしくお願い致します。



看護師 高橋 渓太 (たかはし けいた)

1月よりおとなの学校へ配属となりました看護師の高橋渓太と申します。皆様に笑顔をお届けできるように頑張ります。よろしくお願い致します。



松下 医師

奈義 ファミリークリニック

お知らせ

スタッフよりメッセージ



クリニックを支えてくれた浜上医師と
柚木看護師が3月で退職いたします。
おふたりからのメッセージです。

この春から近畿地方へ転勤することになりました。この地域の皆様の笑顔や優しさに触れ、とても幸せな2年間で過ごしました。近い将来には自分の地元でもこのクリニックのように愛される場所を作りたいと思います。短い間でしたが大変お世話になりました。

医師 浜上知宏



奈義ファミリークリニックで働いて一番感じたのは、医療・看護の原点である「優しさ」がここにはあつて、それがとても心地よかったということです。また、奈義ファミリークリニックは外来診療のみならず、在宅支援、地域支援と役割は多岐にわたり多忙ではありますが、奈義町の方々はこのクリニックがあることで安心して生活ができていっているのではないかと感じました。そういう場所で微力ながら、働けたことを大変誇りに思います。本当にありがとうございました。

看護師 柚木三由紀



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

恵方巻きを
いただきました！



鬼は外!! 福は内!!



各地の寺や神社などで豆まき行事が数年前ぶりに行われ、昔のようにワイワイできる日が近づいてきたように思います。

今年の節分行事は赤鬼と青鬼に扮した職員を利用者さんにボールで退治していただきました。

はじめは優しく投げていた皆さんですが一年間の健康を願い途中からは全力投球! たまらず鬼たちは退散していきました。

無事に鬼退治も済んだので怪我や病気には十分気を付け、元気に楽しい時間を過ごしていきたいと思います。





辻川 医師

津山 ファミリークリニック

職場体験!

中学生2名が津山ファミリークリニックを体験!



津山ファミリークリニックの活動を体験しようと中学生2名が職場体験に来られました。診療の様子や園医としての活動に同行いただくなど、様々な体験を行っていただきました。きつと医療の仕事について興味を持っていただけたのではないのでしょうか。これからの人生に少しでも役立てくれたら嬉しいですね。



また、クリニックで定期的に行っている救命処置の研修にも一緒に参加をしてもらい、小児BLS(Basic Life Support : 一次救命処置)について学びました。実際の人形を使って研修をすることで、緊急時に備えることができ、スタッフ一人ひとりが今一度、気を引き締めることができる貴重な時間となりました。



大門 医師

湯郷 ファミリークリニック

勉強会開催!

BLS勉強会を実施しました!

上春先生を中心に、湯郷ファミリークリニックでBLS勉強会をしました。

意識のない患者さんの救急対応を勉強し、みんなワイワイ議論しながら実際に手や体を動かしました。

毎年勉強していますが、ところどころ忘れているところもあり、よい復習になりました。スタッフ間のチームワークの良さも再確認できました!



※BLSとは Basic Life Support の略称で、心肺停止または呼吸停止に対する一次救命処置のこと。



訪問看護ステーション あゆみ

訪問場面の紹介

冬の合間の暖かな日に ご夫婦で外気浴



疾患によりベッド上生活のAさん。訪問看護の日に入浴とリハビリを行います。週に3回1時間程度ベッドから離れ過ごされます。冬の合間の暖かい日、ちょうど訪問の日でした。バイタルチェックを行い本日の様子を確認してから、車いすに乗り屋外に出てみることにしました。車いすでスロープを下り、奥様と一緒に外気浴を行いました。冬の空気、日差し、住み慣れた家でも久しぶりに見る庭の景色、作業場にじつと視線を向けておられました。奥様の袖を引っ張り、恥ずかしそうに笑いながら何かを言われていて、ご夫婦の様子が垣間見れた瞬間でした。

日本原病院

川口満里奈医師
専攻
総合診療／家庭医

活動の紹介



レクリエーション活動

日本原病院入院患者様のリハビリでは、レクリエーション活動を毎日行っています。



自由に参加していただき、指先や頭の体操などリハビリを目的とした活動を通して、患者様が力を合わせて、季節感のある大きな作品が完成されています。

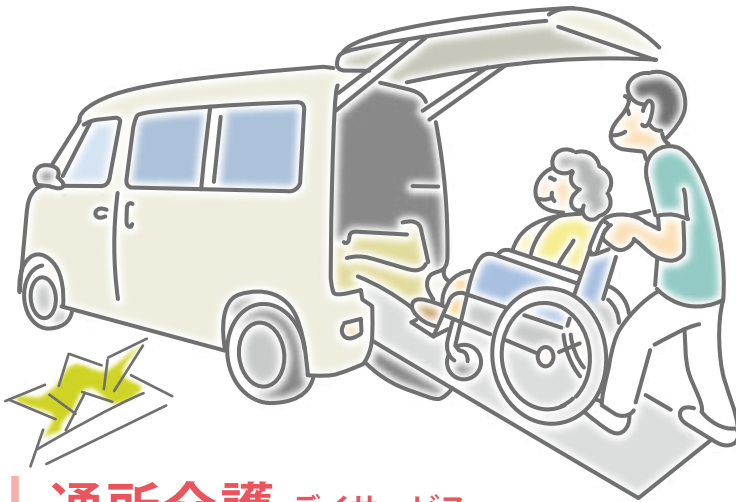


ケアプランセンター ほっとスマイル

ケアマネコラム

通所系のサービスとは

在宅サービスには、居宅を訪問してもらったり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。以前、訪問系のサービスについて紹介しました。今回は通所系のサービスについて紹介します。



通所介護 デイサービス

所介護施設に通い、食事・入浴・排泄などの日常生活上の支援や、機能訓練などを日帰りで行います。



通所リハビリテーション

デイケア

介護老人保健や医療機関などに通い、食事・排泄・入浴等の悔悟や、生活機能向上のためのリハビリテーションを日帰りで行います。

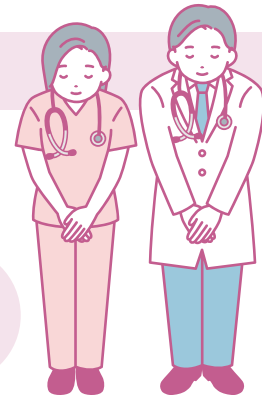
このような通所系サービスの利用者様の意向や状態を確認しながら、必要なサービスを調整させていただきます。



3月耳鼻科診察日のお知らせ **予約制**

3月11日(土) 3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。

25[±]

14:00 ~
15:00

要予約

LIFE65(ライフロックゴー)

65歳からはじめる、健康セミナー

- 内 容**
- ・毎日手軽に！バスタオル体操。
 - ・骨密度を低下させない食事の話。
- 一緒に体操をまじえながら楽しく学びましょう。

場 所 日本原病院内 リハビリルーム
日 時 3月25日(土) 14:00～15:00 (受付13:45～)
定 員 10名(要予約) **料 金** 無料
お申込 清風會イベント予約窓口 ☎0868-36-3622



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。



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》

立春を過ぎ少しづつ春の足音が聞こえて参りました。日本原病院のすぐ横にある池のほとりには桜の木があり、毎年3月後半あたりから美しい姿で訪れる人々を癒してくれます。日本原病院を訪れる際にはぜひ開花状況も気にしてみてください。1~2月にお休みをいただいていたイベント「LIFE65 (ライフロクゴ) が今月から再開致します。昨年1年間アンケートを取らせていただきました。参加者の方から「体操などの継続的なイベントを実施してほしい」とご意見がありましたので、今後はバスタオルを使用した体操を実施します。体操をしたりおしゃべりをしたり、参加者全員で楽しめる「交流の場」としてもぜひご利用ください。

参加者の皆様のご意見を参考にしながらより地域の皆様のためになるイベントを実施いたします。たくさんの方のご参加をお待ちしております。

HIRAKU

R5年3月 vol.12

発行責任者

理事長
森 崇文