住み慣れたまち。
ここで、一緒に、自分らしく。

4月号 HIRAKU

社会医療法人清風會 月刊広報誌 Vol.13

ご自由にどうぞ！
TAKE FREE

清風會の知っとる？

地域のメンタルヘルスを守る最強チーム!!
個性あふれる4人の専門家

ドクターコラム
「糖尿病」について

ワンポイントトレーニング
免疫力UP!足ストレッチ

栄養だより
からだの調子を整える食生活

健康作りイベント
ライフロクゴーのご案内

HIRAKU とは？

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（ひら）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（ひら）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ょっとした時間に、楽しんで読んでみてください！

広報担当コラム

今月のふたりごと

3月11日に清風會のスタッフが一堂に会し、事業発展計画発表会を行いました。

コロナウイルスの影響により発表会自体の中止や会食なしでの開催が続いておりましたが、今回は3年ぶりに会食の時間も設けることができました。

われわれ広報担当は司会や写真撮影で動き回っていたため、閉会後にご飯をいただきました。

それぞれのスタッフの夢や目標を聞き胸が熱くなりながら冷めてしまったご飯を食べたわけですが「みんなでご飯を食べる」という当たり前が出来なくなっていた時期を思い返すと、より幸せの味が身に沁みました。

この幸せを噛み締めながら、今年度もみんなで力を合わせてさらなる発展を目指します！

CONTENTS

03 清風會の知っとる!?
日本原病院　身心医療課

05 PICK UP STAFF
津山ファミリークリニック
辻川　衆宏

06 ドクターコラム
「糖尿病」について
湯郷ファミリークリニック
大門　友博

07 ワンポイントトレーニング
免疫力UP！足ストレッチ

08 栄養だより
体の調子を整える食生活

10 おとなの学校新聞
ひな祭りカフェ開催
カラオケ大会
美容講習会

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
ライフログゴーのお知らせ

清風會の知っとる!?

日本原病院 身心医療課 | 坂元 美和　今田 加奈子　山村 亮介　村島 眞由美

社会医療法人 清風會

日本原病院 in 身心医療課

身心医療課※では心療内科医とチームになって臨床心理士・公認心理師3名が心身医療に取り組んでいる。2022年の6月に精神保健福祉士1名が加わり行政からの委託事業や講師としての活動など、地域のメンタルヘルスの向上への一翼を担うようになった。そんな身心医療課に現在の活動とこれから目指すメンタルヘルスから始まる『地域力の向上』について伺った。

※身心医療課の文字の順序は「心→身」ではなく「身→心」です。これは身体の問題でお困りの患者さんに「心も含めて全人的に関わらせて頂く医療を行う」というメッセージを込めています。

01 カウンセリングってなに？

カウンセリングとは元々相談や助言のことを指す。中でも心の診療の分野では医師やカウンセラーが話を聞き専門家としての視点から援助を行うことである。

身心医療課は臨床心理士・公認心理師3名と精神保健福祉士1名が所属しておりそれぞれの得意分野を活かしながら個人や地域のメンタルヘルスの向上に取り組んでいる。

「カウンセリングにも色んな種類があって、例えば芸術療法といって話をするのが苦手な人と一緒に絵画などの表現をしていくなかで心や体の緊張をほぐしていくようなやり方もあるんです。」

『カウンセリング＝話を聴く』という印象をもっていたが絵を描いたり、音楽を楽しんだり、おもちゃで遊んだりと方法は多岐にわたる。「やり方はひとつではないので、クライエント※のニーズを伺いながらどんなアプローチをすれば良いのかを考えていきます。体からアプローチをするのか、言葉なのか、それともそれ以外の表現を用いるのかをチームで検討を重ね、医師とも共有しながらその都度評価・検討を行い、関わりを持たせていただいています。」専門領域に特化せずお子様からご高齢の方まで対応を行うのも清風會の身心医療課の特徴だ。

特定の分野に特化していないからこそ、どこに相談をすれば良いのかわからない人に対して心理的なハードルを下げることができている。

※クライエント：：カウンセリングにおける「相談者」のこと。

02 取材は４人で受けたい

「とても良いチームだと思っています！誰ひとり欠けてもダメなんですよ！」そう力強く坂元は言った。

もともと坂元と山村の2名だけに取材依頼を行っていたが取材一週間前に4人で取材を受けたいと打診があった。

「今田さんは安定して状況をみながら落ち着いて判断をしてくれる。産業領域の開拓を頑張っています。山村さんは得意な話を使って研修などを積極的に進めてくれます。発達領域の業務改善に取り組んでいます。委託事業の開拓については村島さんがいなければできなかったし、このメンバーだからこそお互いに協力しながら今の活動ができています。」誇らしげに語る坂元からはチームに対する信頼感が感じられた。「課としてのミーティング以外でも『さっきこんなことがあった』とか共有できるのがとても良い環境です。カウンセリングにはすごくエネルギーが必要で自分だけで抱えて負荷がかかっていくと思考が狭くなってくる。『こうすればよかったのかな』というところも含めて聞いてもらって客観的な意見も貰えるので助かります。自分の気持ちに共感をして一緒に落ち込んでくれたり『こんな嬉しい変化があった！』と喜びを共有して助け合えていることはチームとしてとても良い環境だと思います。」

カウンセリングは相手を鏡として写し続けるので、カウンセラー側も気持ちが落ち込んでしまうことがあるそう。気持ちが落ち込んだ時に大切なのがチーム間での共有。その時間で心のモヤモヤを解消して、充実したカウンセリングの実施に活かせているという。

03 あくまで通過点として

「○○さんにカウンセリングしてもらったおかげでよくなった！とは思われたくないんです。」カウンセリングのゴールについて坂元と今田は語った。「カウンセリングはただの通過点であと少しでステップアップできそうな時にクライエントが気づかないレベルでちょっとサポートできればと思っています。クライエントの元々持っている力を引き出し、そしてステップアップできた時に『すごいじゃん！自分の力でできたね！』と伝えて自身の力に気づいてもらい伴走者として後押しできるようやっていきたいなって思っています。」

カウンセラーはあくまで通過点としてクライエントが依存していない状況を作ることがとても大切だ。カウンセリングマインドとして大切な一緒に歩んで行くという気持ち。クライエントに対し間違いを正し、どうするべきか伝えることは基本的に行わずあくまで伴走者として相談しやすい環境を作り上げていく。「クライエントのことに興味を持つことが大切で興味をもたれると嬉しいじゃないですか。良いことでも悪いことでも『あなたはこんな風に思うんですね。』と否定せずに受け止めてくれる方が安心感あると思うんですよね。」山村が語ってくれたクライエントとの関わり方は私達が日常的に行う会話においてもとても大切な内容であると感じた。

04 地域ぐるみで支える力

坂元と今田の2名体制だった頃から清風會外での活動にも必要性を感じ取り組み初めていた。「あまり外部に訪問するのは得意ではなかったので2人で『どっちが行く？』と相談しながら苦手ながらなんとか頑張っていました。」坂元と今田は当時のことを笑いながら語っていた。2人の取り組みは少しずつ広がり、そこに山村と村島が加わって現在の体制となった。「現在の体制になる前までは外部からの委託も単発の仕事が多かったんです。村島さんは保健師として活躍されていた為『地域とつながる力』を持っており、私達だけではどう広げて行けば良いかわからなかったところが村島さんがチームに入ってくれたことにより関わりを広げることができたんです。」現在は奈義町からの委託事業を請け負い、地域のメンタルヘルスを向上させるための活動も行っている。「表面的には自殺予防の取り組みとしての委託を受けてはいるけれど要は地域のメンタルヘルスを向上させることが大切なんです。」地域力を向上させる大切さについて村島が語ってくれた。

「自殺って特別な人がするわけではないのは知っていただきたい。最近では仕事や人間関係で疲れている人が増えてきていますよね。ちゃんと医療に関われたり自分を出すことができる人は大丈夫ですけど、どんどん追い込まれて最後は『生きるか死ぬかしかない』としか思えなくなってしまう人もいるんです。だけどこれは特別な事ではなく誰にでも起こり得ることだよというのを皆が理解をするだけでも変わってくると思います。近所にいる人や家族の中で『しんどいな』と思っている人に声掛けしたり近所でそんな状況になった人に『ここにいったら相談に乗ってもらえるよ』といったようなメンタルヘルスに対する『地域力』が上がるようなお手伝いが出来たら良いなと思っています。」

核家族が主流となり、さらにコロナ禍によって地域コミュニティーが希薄になっている現在において今一度『地域』という単位で考え、『地域力』を向上させる活動が必要なのだろうと感じた。その上でメンタルヘルスというのは全ての活動を行う上での根幹となるため、より重要な位置付けになるだろう。

05 ちょっと困った時に頼れる場所

現在身心医療課は奈義町の委託事業の中で地域のメンタルヘルスの向上に関わり地域全体の『困っている人を支える力』がついてくるよう活動を行っている。「日本の場合カウンセリングは『精神的に病んでいる人が回復するために行く場所』といった印象が強いが元々カウンセリングというのは『自己がより良い状態になっていくため自分と向き合い、一緒に向き合ってくれる人と関わりましょう』というのが本来のカウンセリング。健康だからカウンセリングが必要ないのではなく、健康をさらに健康に、良いところをさらに伸ばしていくため自分と向き合うといった形でのカウンセリングができるんだよというのを伝えて行きたい。」山村は日本で浸透しているカウンセリングのイメージを払拭したいと考えている。この地域での活動を通じ『ちょっと困った時に頼れる場所』として多くの方に利用いただける場所を作っていってほしいと感じた。実際に保健師からの発達検査の依頼などが増加しており、各自治体との定例的な情報共有も行われ、モデルとなるケースが確立されようとしている。その一翼を担う形で身心医療課がより貢献していけるようこのチームはさらなる成長を目指している。

インタビューを終えて

カウンセリングは『精神的に病んでいる人が回復するため行く場所』というイメージは私自身も持っていましたが、『健康をさらに健康にしていく』という場面で利用をすることができるというのが印象的でした。日本ではどうしてもマイナスイメージに思われがちな分野ではありますが、この取り組みを通じてまずはこの地域でメンタルヘルスから始まる『地域力』の向上に貢献していくことができるチームなのだろうと感じました。

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
辻川 衆宏
医師

「今日は診てもらって良かったな」と思って頂ける診療を心掛けています

医師を志した理由は何ですか？

中学1年生の時「アフリカで医師がいないために多くの子供達が亡くなっていく」というドキュメンタリー番組をみて単純に「これは大変だ。医師になろう。」と思いました。その後、医学部を受験しましたが2年浪人しても合格できず「医者だけが人生じゃない」と思い、理工学部に進みました。大学3年生の秋に就職するのか大学院に進むのか将来について考えましたが、やりたいと思う仕事に巡り合えていなかったということもあり、もう1回だけ再受験をしたいことを両親に相談しました。「もう一人子供がいたと思って応援するよ。」と両親は言ってくれ、再受験を経て医学部に入学しました。

診察や治療の際、心がけていることはありますか？

数ある診療所の中で当院を選んでくださってめぐり逢える患者さんとは本当に縁があると思っており、目の前で向き合っている患者さん達が「今日は診てもらって良かったな」と思って頂ける診療を心掛けています。また患者さんとなるべく多面的に向き合わせて頂くために「今自分が見ているのはこの患者さんの一面だ」という視点を大切にしており、状況によっては患者さんの過去についてお話を伺ったり、患者さんの御家族にお話を伺ったりすることもあります。

今後力をいれていきたいことやりたいことはありますか？

愛すべきスタッフと共に現在行っている診療の質を更に高めていくことができればと思っています。「今日は診てもらって良かったな」と患者さんに思って頂けるために自分一人でできることは限られています。チームで同じ目的を胸にスタッフ一人ひとりが患者さんと向き合うことでその質を高めることができると信じています。

趣味や休日の楽しみは何ですか？

もともと、陸上部やスキー部にいたこともあり身体を動かすことが大好きで、最近は運動不足も兼ねて筋トレをしています。映画館でみる映画も大好きでコロナ禍で行けていなかったのですが、久しぶりに観た「ラーゲリより愛を込めて」では「当たり前を味わうことが幸せなんだ」という主人公の山本幡男さんの視点に強く感銘を受けました。あと趣味といっていいのか不明ですが、自分達のところに生まれてきてくれた3人の子ども達のことを妻と共に振り返ったり、話したりすることも大好きな時間です。

ドクター Dr コラム

「糖尿病」について

湯郷ファミリークリニック 医師 大門 友博

今回は世界中で増加している糖尿病についてお話します。

糖尿病とは？

糖尿病は、インスリンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖という糖（血糖）が増えてしまう病気です。

インスリンは膵臓から出るホルモンであり、血糖を一定の範囲におさめる働きがあります。

どんな症状？

初期の糖尿病は自覚症状がほとんどありません。そのため、健康診断で「糖尿病」と言われても、「なんともないや」と考えて放置するひとも少なくありません。

しかし、自覚症状が出たときには、すでに合併症が進んでいる場合があります。

糖尿病の代表的な症状

- **のどがすぐ乾き、水をよく飲む**
- **おしっこの回数が多く量が多い**
- **疲れやすい**
- **足がつったり、しびれたりする**

合併症には**網膜症、腎症、神経障害**などの**3大合併症**の他に**脳卒中**や、**心筋梗塞、足の壊疽**などがあり、放置すると治療がたいへん難しくなります。

治療はどうするの？

糖尿病の血糖コントロールの基本は、まず食事と運動です。お菓子やジュースなどの間食を控えるだけでも血糖値が正常に戻る場合があります。

食事と運動を頑張っても血糖値の改善が不十分な場合は飲み薬を使ったり、インスリンを補う注射を使用することがあります。

予防のための7つのポイント

糖尿病と診断されていないけど、過去に健診で「血糖が高い」と言われた方はぜひ糖尿病の予防をしてみませんか？まずは生活習慣を見直しましょう。以下に糖尿病にならないための7つのポイントをあげてみました。

あなたはいくつ実践できていますか？

CHECK

1. **食事は腹八分目でやめる**
2. **お菓子やジュースを控える**
3. **散歩などの運動を少しずつでも始める**
4. **体重を5～10％減らす**
5. **規則正しい生活を送る**
6. **健康状態の確認のために健診を受ける**
7. **ストレスと上手につきあう**

糖尿病は合併症の多い病気です。健診で指摘されたら放置せず医療機関を受診してください。

▶ Dr コラムに取り上げて欲しい題材や医療・介護について知りたいテーマがある方は info@smc-seifukai.or.jp まで

One-Point-Training

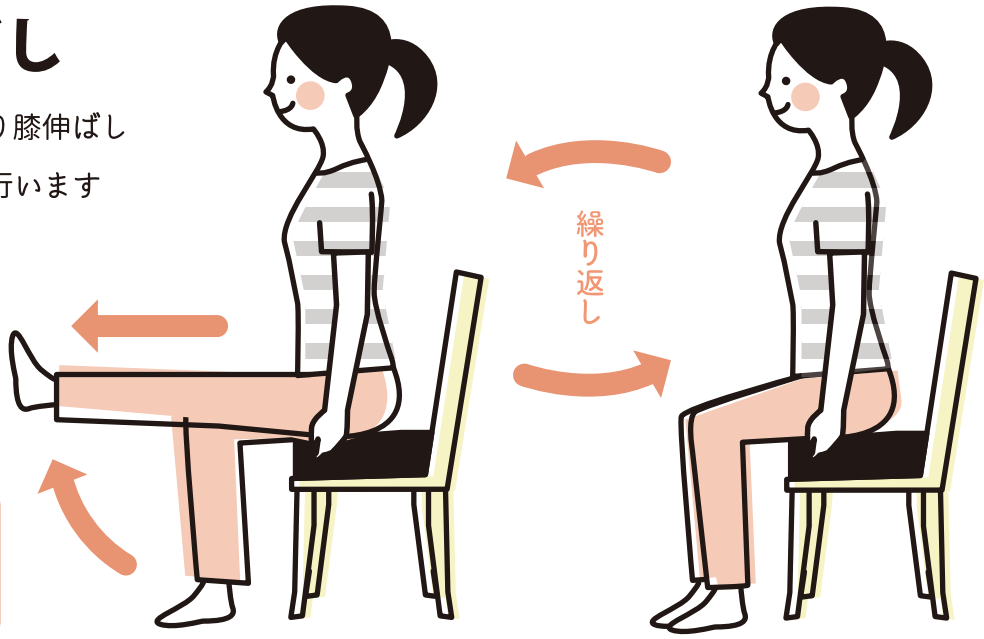
免疫力UP！足ストレッチ

朝晩や日によっての温度差が大きく体調を崩しやすい時期ですね。
また花粉症や黄砂などで大変な時期でもあります。適度に運動を行い、免疫力を上げていきましょう。

＼Point／
つま先は真っ直ぐ上に向かせ、
出来るだけ膝を伸ばしましょう

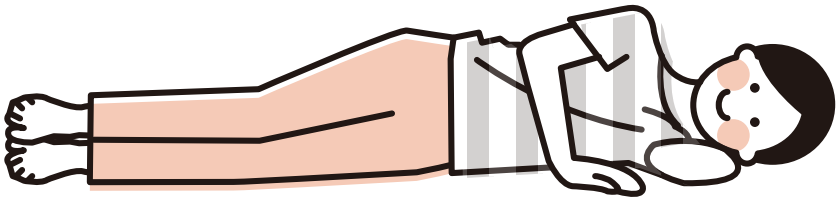
1. 膝伸ばし

1. 椅子や床に座り膝伸ばし
2. 片足ずつ10回行います



1日の目安
片足ずつ10回

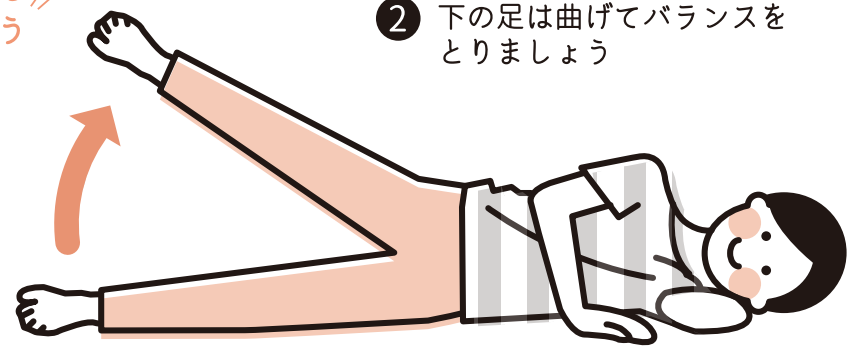
どの運動も簡単な動き
ですから誰にでもできます！
毎日続けていきましょう



2. 横足上げ

1. 横向きで足を上げます
2. 下の足は曲げてバランスを
とりましょう

＼Point／
つま先が前を向くようにしましょう
動きが難しい方は椅子に座って
足を開きましょう



1日の目安
片足ずつ10回

～　リハビリ療法士のつぶやき　～

今月の担当：理学療法士　下山 直之

身体を動かす際は体調と相談し無理のない範囲で行いましょう。
どの動きも呼吸は自然に続けてください。

栄養だより

第98回テーマ
体の調子を整える食生活

入学、進級、入職を迎える皆様おめでとうございます

暖かな春の陽気とともに新年度が始まりました。3月から4月にかけて暖かい日も増えてきましたが朝夕はまだまだ寒いという日も…。4月は日中の寒暖差・環境の変化に伴い体調を崩す方が増えてくる時期です。今月は、体の調子を整える食生活についてご紹介します。

体調の変化ってどうして起きるの？

わたし達の身体は、交感神経と副交感神経の2つの神経（自律神経）がバランスを取りながら身体の働きを調節しています。

交感神経

- 興奮
- 気管広げる
- 心拍数増
- 血管収縮
- 血圧上昇
- 胃腸の働き抑制

活動しているとき、緊張しているとき、ストレスを感じているときに働き、心身を活発にする

副交感神経

- リラックス
- 気管狭くする
- 心拍数減る
- 血管拡張
- 血圧低下
- 胃腸の働き活発

眠っているとき、リラックスしているときに働き、心身を休めて回復させる

2つの神経にはそれぞれの働きがあり、どちらか一方だけが活発に働く状況になると身体が対応しきれなくなり「体調を崩しやすく」なります。

寒暖差による疲労

私達の身体は体温を調節するために無意識に様々な反応をとっています。この反応は脳から交感神経を通って全身に伝達されるのですが、寒暖差が激しい場合には伝達が活発になる＝交感神経が活発に働くためたくさんのエネルギーが消費され、疲れやだるさを感じやすくなります。

生活リズムの変化

冬に比べ日照時間が長くなったため、朝早くに目が冷めたり・夜更かしをしたりして生活リズムが崩れやすくなります。また学校・職場などの環境や人間関係の変化に伴い緊張感・ストレスを感じることで交感神経が活発になり自律神経の乱れが生じます。

体調を整える食生活

① バランスのよい食事

食物を消化するために副交感神経が働き身体をリラックスした状態にしてくれます。そのため食事しない時期が続くと交感神経が常に働いている状態になり身体が休むことができず疲れがたまります。朝昼夕の３食をきちんと食べることが大切ですが時間がないときはおにぎり、ヨーグルト、インスタントの味噌汁など一口でも食べるようにしましょう。

野菜・果物	ストレスへの抵抗力を高めるビタミンＣが豊富。
牛乳・乳製品	セロトニン（感情や気分のコントロール、精神の安定に関わる神経伝達物質）の原料となるトリプトファンや神経の働きに関わるカルシウムが豊富。
えび	睡眠の質の向上に関わるとされる「グリシン」を多く含む。
豚肉	疲労回復に欠かせないビタミンＢ６が豊富。

② 運動を行う

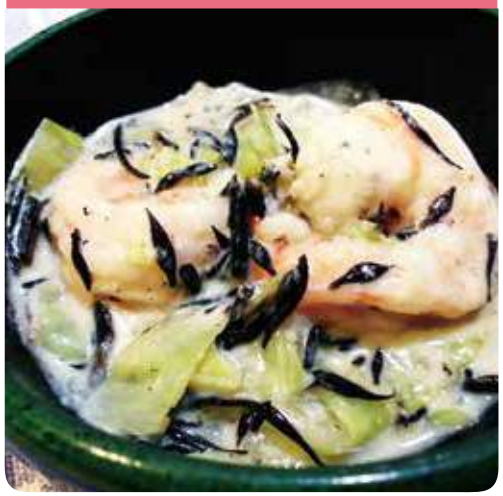
身体を動かすことで自律神経のバランスを整える「セロトニン」が分泌されます。
１日１０分の散歩からはじめてみましょう。

③ 睡眠をしっかりとる

就寝１～２時間前にはスマートフォン・ゲーム等の画面を見ないようにしましょう。
目元や首元を 40 度くらいの蒸しタオルで温めると睡眠の質があがります。

健康レシピ

海老と春キャベツの豆乳みそクリーム煮



●●●●●● １人分 ●●●●●●
エネルギー：117kcal　塩分：1.3ｇ

材料 4人分

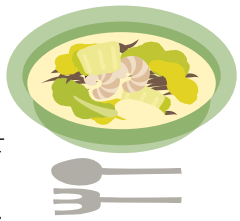
- ◆エビ ―― 200g(10 尾)
- ◆塩 ―――― 少々
- ◆キャベツ―――― 80g
- ◆玉葱―――― 80g
- ◆芽ひじき―8g(大さじ2)

A
- ◆豆乳―――― 200cc(1カップ)
- ◆みそ―――― 20g(大さじ1)
- ◆コンソメ―― 2g(小さじ1弱)

- ◆炒め用ごま油―――― 少々
- ◆ごま油―――― 12g(大さじ1)

作り方

① エビは殻と背ワタをとり塩茹でしておく。
② キャベツは２cm 幅のざく切りに。
玉葱は 5mm 幅にスライスする。
③ 芽ひじきを水で戻し下茹でする。
④ Ａの豆乳、みそ、コンソメを合わせ
豆乳みそクリームを作る。
⑤ 温めた鍋にごま油をしき②の玉葱を
火が通るまで炒め次にキャベツを加えサッと炒める。
⑥ Ａの豆乳みそクリームを加え、弱火でひと煮立ちさせる。
⑦ 次に茹でたエビ (①) と芽ひじき (③) を入れる。
⑧ 最後にごま油を入れ軽く煮立てたら完成。



体調を調えるためには食事・睡眠・休養が大切です。疲れたな、と感じたときは無理をせずにしっかりごはんを食べてゆっくり過ごすようにしましょう。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.138
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
事務所
発行責任者
森　夕子

ひな祭りカフェ開催！

ひな祭りは女の子の幸せや成長を願い3月3日におこなわれるお祝いで、中国の上巳節を起源とし、人の代わりに人形に厄災をはらってもらい、川へ流す「流しびな」や、平安時代に宮中の女の子が遊んでいた人形「ひいな」などが由来になっています。江戸時代にひな人形づくりの技術が上がったことから、ひな人形は家に飾るようになり、邪気を払うといわれる桃の花を供えるようになりました。

3月16日に毎年恒例のひな祭りのイベントを行いました。今年はカフェを開催し、栄養課が手作りで焼いた三色のひな祭りケーキを味わっていただき、珍しいベトナムコーヒーも召し上がっていただきました。みなさんとても楽しんでくださいました。

カラオケ大会

カラオケ大会を久しぶりに開催しました。ご利用者さまより参加者を募り、それぞれにお得意の歌を歌っていただきました。北島三郎さんの歌で盛り上がりました。

今後もいろんなイベントを企画し、ご利用者さまに楽しんでいただきたいと思います。

美容講習会

毎月2回美容講習を行なっています。パックをして、マニキュアを塗り「この歳になってもいいなあ。楽しいで。」と言って、とても喜んでいただいています。

4月行事予定

3日（月）～8日（土）	お花見週間
13日（木）	美容講習
17日（月）	美容講習
25日（火）	もりの音楽隊

松下 医師

奈義 ファミリークリニック

スタッフ紹介

新しい先生のご紹介

桜咲くさわやかな季節、皆さまいかがお過ごしでしょうか。奈義ファミリークリニックでは4月より新しい先生をお迎えしています。

4月から奈義ファミリークリニックで勤務いたします岸本悠暉と申します。鳥取県出身で、趣味は、旅行とドライブです。

学生の頃から総合診療医を目指しており、この度は家庭医療を勉強するために参りました。皆様が健康な生活を送れるように尽力させていただきます。

至らない点も多々あるかと存じますが、どうぞよろしくお願いいたします。

岸本悠暉

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

手作りの桜餅

彩り華やか！ひな祭り御膳

ひな祭り

3月になったとたんぽかぽか陽気に包まれてきました。寒い日はなかなか重い腰が上がらない利用者さんも多いですが、徐々に皆さんの足取りも軽くなってきたように思います。

今年のひな祭り御膳には桃の花が咲きました！利用者さんの喜ぶ顔を見たくて目にも鮮やかなピンクのお寿司で成形しました。

おやつの桜餅は職員が昨年塩漬けした桜の葉で手作りしました。塩加減ばっちりで皆さん葉っぱまで完食されました。

辻川 医師

津山 ファミリークリニック

季節のコラム

桜の季節 体調の変化にご注意ください

桜の花が咲く新しい季節となりました。

クリニックでは今年も院内でのお花見を楽しんでいます。

今年は花粉の量が多く、黄砂による体調の変化なども起こりやすくなります。

少しでも気になる事があれば、お気軽にご相談ください。

大門 医師

湯郷 ファミリークリニック

季節のコラム

大丈夫ですか？花粉症対策

花粉症はどんな病気？

花粉症とは、体内でつくられる花粉の抗体が許容量を超えると、花粉に過敏に反応するようになって起きるアレルギー性疾患です。今は花粉症でなくても、昨年の花粉で抗体が許容量の限界に来ている可能性もあり、花粉が少ないからといっても油断は禁物です。

花粉症の症状は？

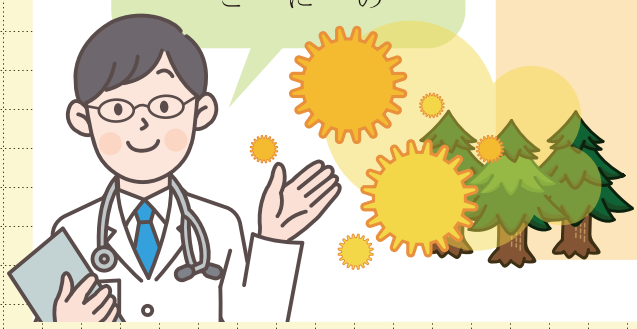
くしゃみや鼻水、目のかゆみなどの症状に加え、熱っぽさやだるさなど風邪に似た症状が出る方も見られます。新型コロナも風邪に似た症状が出ることから、「コロナなのか、風邪なのか、花粉症なのかわからない」と悩む方も多いようです。

花粉症から身を守る！

症状を起こさないためには花粉をよせつけないことが大切。出かける際は、つば付き帽子、メガネ、マスクを着用し、花粉が付着しやすいウール、毛皮、フリースなどの上着の着用は避けましょう。

家庭でできる花粉症対策

- 外から帰ったら、玄関の外で、服、髪の毛、持ち物についた花粉をよくはらう。
- 干した布団や洗濯物は、花粉を完全に払い落としてからとりこむ。
- 部屋の掃除は、掃除機や濡れ雑巾でこまめにていねいに。
- きれいな水で目を洗うのも効果的です。



訪問看護ステーション あゆみ

訪問看護ケア紹介

人工肛門（ストーマ管理）

ストーマとは手術で腸管をおなかの表面に直接だして排泄口にすることです。排泄物を受け止めるストーマ袋（パウチ）をお腹に張り付けます。訪問看護では、ストーマ管理としてパウチ交換、便の状態、皮膚の状態のチェックを行います。

利用者のAさんはストーマ管理が自身では難しいため、週2回、訪問看護とデイサービスでパウチ交換しています。日中は畑に出て過ごすなど活動的な方ですが、パウチが外れやすくなり、いつ漏れるか分からない不安から、表情が徐々に険しくなってくる様子が見られました。

あゆみでは、通院中のストーマ外来の看護師に現状報告、相談を行いパウチの変更、サンプルの試行やベルト使用について助言をいただき、実施及び評価を行いました。また、面板、皮膚保護シールの使用方法、交換姿勢など事業所内で相談し調整を行いました。デイサービス事業所に手技方法の共有を図るためのケア表を作成し、どこでも誰でも同じ様に装着できることを目指し提供しました。

試行錯誤を行った結果、今では便の漏れを減らすことが出来、ご本人様も笑顔で、安心して過ごされています。

日本原病院

活動の紹介

小集団活動発表会を行いました

コロナ禍で1年中断していた看護部の小集団活動の発表会を3月に行いました

小集団活動とは、全スタッフを4～6人のグループに分け、各メンバーが（自分たち）で掲げた目標や課題について討議し、解決を図るために、目標達成までの一定期間、活動を継続するものをいいます。病棟からは、看護師4グループ、ケアスタッフ1グループ、管理として主任グループの計6グループが出題し、1年間取り組んだ成果を発表しました。今回は食事介助技術の向上や、誤嚥性肺炎予防のための口腔機能評価、情報共有について、マニュアルの見直し、病棟の取り組みについて発表することができました。4月からはまた新たなグループとなり、1年間活動していきます。

みんなのギャラリー

地域の皆様との「つながり」をテーマに
読者投稿ギャラリーをはじめました。
思いのこもった素敵な作品をお楽しみください。

パティシエを目指す中学生の女の子の作品です。「Sourire&.」という店名で活動されています。Sourire(スリール)はフランス語で”笑顔”。食べて下さる方の気持ちがあって完成するという思いを込めて”&.”とつづく店名にされたそうです。しっとりなめらかで、ほっぺが落ちそうなくらい美味しいチョコレートケーキでした！

桜をテーマに画像や素材を綺麗に重ねて描かれている作品。帯やフリル、レースなどそれぞれの素材感までリアルに感じられるような繊細な作品です。手描きの部分と画像のコラージュになっている部分があり、細部までこだわって描かれているのが伝わります。津山ファミリークリニックで展示予定がございますので、お近くの方はぜひ実物をご覧になってください。

あなたの写真や作品を広報誌に載せませんか？

作品募集中

絵画　デジタルアート　切り絵　写真

なんでもご応募ください

応募者全員プレゼント　応募者全員

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のスタッフまでデータ、もしくは現物をお持ちください。（データをお持ちいただく際は、事前にスタッフにお声掛けください。）

注意事項

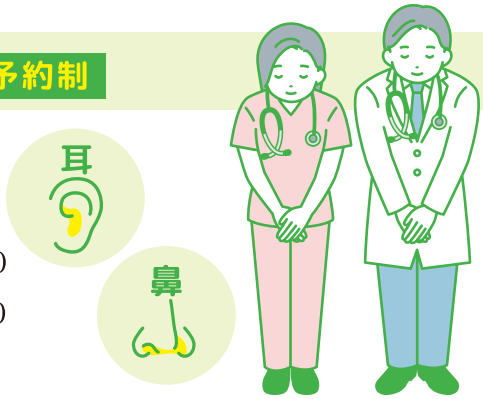
写真は著作権・肖像権などの第三者のプライバシーを侵害していないもの、作品はコンテストなどに未発表なものに限ります。お持ちいただいた作品を返却するのにお時間をいただく場合があります。スペースの関係上、ご応募いただいた全ての作品を掲載できない場合があります。

お問い合せ先
社会医療法人 清風會 日本原病院 0868-36-3622
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

4月耳鼻科診察日のお知らせ 予約制

4月8日(土) 4月22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。



4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。

22(土)
14:00 ～ 15:00
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

内　容　・毎日手軽に！バスタオル体操。
65 歳以上の方ならどなたでもご参加いただけます。
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　4 月 22 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・延期する可能性もあります。

社会医療法人清風會

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、西粟倉村立西粟倉診療所にも医師を派遣しています。

≪編集後記≫

4月号が発刊されている頃には日本原病院の池のほとりにある桜の木もきっと満開になっていることでしょう。皆さまはご覧になりましたか？病院にお越しの際にはぜひお立ち寄りください。

各地で「さくら祭り」の看板を目にすることが増え、自粛傾向にあったお祭りも再開をする地域が増えてきて嬉しい限りです。

津山市の鶴山公園でも3月25日から4月9日にかけてさくら祭りが行われるようです。皆さまコロナの影響で自宅で過ごす習慣が定着してしまっていませんか？健康のためにも「花見」をきっかけに外出しての活動を少しずつ増やしていきましょう。

HIRAKU
R5 年 4 月　vol.13
発行責任者　理事長 森　崇文