

住み慣れたまち。
ここで、一緒に、
自分らしく。

5月号 HIRAKU

社会医療法人清風會 月刊広報誌 vol.14



清風會の知っとる？

ここは自宅で暮らすための学校

介護老人保健施設 おとなの学校 岡山校

みんなのギャラリー作品募集中！詳しくは15ページへ！

「学校形式の介護施設」と聞くと先生がいて生徒がいる、介護をする人とされる人という景色が思い浮かびます。しかし撮影時に目にした光景は「スタッフと利用者さんが力を合わせて一緒に楽しい空間を作りあげる」という日常でした。

例えば、季節に合わせた施設内の飾り付けはスタッフが一方的に飾り付けを行っているわけではなく、はさみが扱える利用者さんと塗り絵が好きな利用者さんが協力して作成し、最後にスタッフが設置作業を行っていました。

また、セラピードッグのトレーニングの最中にどんどんスタッフと利用者さんが集まって応援が始まり、最後に利用者さんとスタッフがお互いに「ありがとう」を伝え合う姿がとても印象的でした。

できることを活かし、できないことは協力して楽しむ。親しい友人のような目線で接し、専門家の視点でより健康的な生活をサポートする。

楽しみながらも鋭い視点で細やかな判断を行い多様な職種のスタッフが協力しあう姿は、私の持っていた介護施設の印象を大きく変えるものでした。

おとなの学校のスタッフや利用者さんの「楽しむ気持ち」が読者の皆様にも伝わると嬉しいです。

社会医療法人清風會 広報



セラピードッグとのトレーニングの様子





04 清風會の知っとる?

ここは自宅で暮らすための学校
おとなの学校の取り組み

在宅復帰超強化型老健のおとなの学校岡山校のさまざまな取り組みについてご紹介。

08 ワンポイントトレーニング

効果的な腹筋運動

清風會のリハビリセラピストが毎日できる簡単なトレーニングを解説します。

09 ドクターコラム

「家庭医療」とは？

岡山家庭医療センター 松下 明

10 栄養だより

朝ごはんの役割

1日の始まりは「朝ごはん」から！

12 おとなの学校新聞

13 各部署からのお知らせ

14 医療と介護のフォトギャラリー「ヒトトキ」

15 PICK UP! INFORMATION

月刊広報誌 **HIRAKU** とは…

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、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。



清風會の知っとる？
ここは自宅で暮らすための学校
介護老人保健施設 おとなの学校 岡山校
みんなのギャラリー作品展中！詳しくは15ページへ！



清風會の **知っとる!?**



自宅で暮らす おとなの学校の 取り組み



老人ホームへ行くと
老いていく？

老人ホームつて暇なところ？

1日中何もしてなくて退屈？

おとなの学校岡山校は

自宅で暮らすための学校です。

まるで学校のようなカリキュラム

入所時に決めるあなたの目標

3カ月の集中トレーニング

在宅復帰超強化型老健

在宅復帰を叶えるための

大切な4つの取り組みを紹介！



在宅復帰を叶えるための 大切な4つの取り組み

2

リハビリテーション

自宅での生活を想定したリハビリ

自宅の状況確認からはじめます

利用者さんの自宅環境によって目標が異なります。そのため、ご自宅を訪問しリハビリの計画を立てていきます。



POINT 入所、通所、ショートステイの機能を駆使しながら「自宅で生活するため」のリハビリを行っています。

4

ドッグセラピー

ふれあいの中で感じる生きがい

4頭のセラピードッグが活躍

セラピードッグは毎日施設内を訪問し、ふれあいの時間を設けています。犬の話題で利用者さん同士も仲良しに。



POINT ストレスの緩和が期待でき、毎日セラピードッグとのふれあいを楽しみにしてくれています。

1

学校形式の授業

まるで学校のような時間割

生活意欲や自律意識を高める取り組み

時間割に沿ったメリハリのある暮らしを行いながら、入所時に立てた目標に向かって生活を行います。



POINT 成果発表会で目標を立て頑張ってきた取り組みを発表!ご家族にもご覧いただき、支援への意欲を高めていただけます。

3

くもん学習療法

科学的に証明された非薬物療法

認知症の予防、改善を目指す

音読や計算を中心とした教材を用いた学習を、学習者と支援者がコミュニケーションを取りながら行います。



POINT 個人のレベルにあった教材を選択することで、より脳の活性化を促進します。



PICK UP STAFF



おとなの学校岡山校
介護副主任
グエン ティ ハン

おとなの学校岡山校で介護スタッフとして働いているハンさん。笑った時の目元がチャーミングな彼女は、ベトナムから日本にやってきて初めて介護の仕事を経験しました。言葉の壁もあり、最初は仕事を覚えるのに苦労をしていたそうですが、現在では副主任という立場を任せられ他スタッフの模範となるような活躍をされています。

ベトナムでは看護師の資格をもっているハンさんですが、介護の技術を学ぶために日本までやってこられました。ベトナムには介護施設は多くなく、日本での勉強の必要性を感じられたそうです。介護を行う上で心がけていることを伺うと「やっぱり利用者さんのケガについては細心の注意を払っています。また認知症の方もいらつしやるので、やさしい声かけを心がけています。」と話されています。

一つひとつの言葉からもその優しさを感じられるハンさんは今日もおとなの学校で利用者さんの在宅復帰の為に頑張っています。

Question and Answer



卒業式って何をするの？

A 学校形式をとっていますので、3か月入所されていたご利用者さんには、退所される時に卒業式を行っています。学生の頃のように卒業証書をお渡しし、校歌や仰げば尊しをみんなで歌ったりして卒業式を行っています。

おとなの学校の1日のスケジュールを教えてください。

A

7:30	朝食
9:30	1時間目
10:00	ジュース
10:30	2時間目
11:30	昼食
14:00	3時間目
14:30	おやつ
17:00	夕食
21:00	消灯

日曜の授業はお休み

Q & A

授業形式のスケジュール
くもん学習療法
ドッグセラピー
リハビリテーション

音楽療法って、どんなことをするんですか？

A 音楽療法士と一緒に懐かしい歌を歌ったり、リズムにのせて体を動かしたりします。太鼓やギターなどの楽器もあるので、合奏を楽しんだりもします。



在宅復帰を協力をサポートするおとなの学校岡山校。

実際に入所を検討されている利用者さんやご家族から寄せられるご質問をご紹介します！

おとなの学校が気になる！というかたは施設見学がオススメです。住み慣れた自宅での生活を叶えるための取り組みを実際にご覧ください！

おとなの学校にはどれくらい入所できますか？

A 1~3ヵ月です。
入所時に退所までの目標を立て、在宅復帰に向けたリハビリに取り組みます。



介護老人保健施設 おとなの学校 岡山校

TEL 0868-36-3390

住所 〒708-1204 岡山県津山市日本原 352

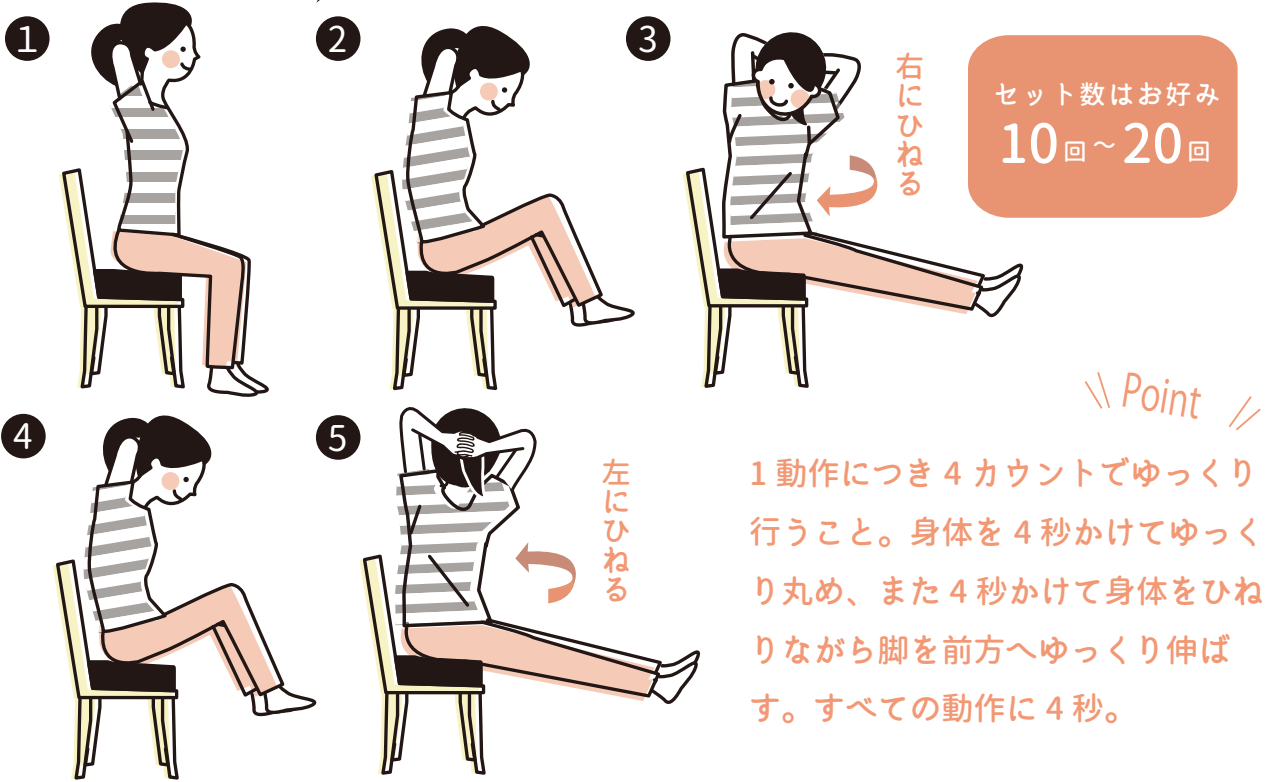


【ご相談やご見学についてお気軽にお問合せください】

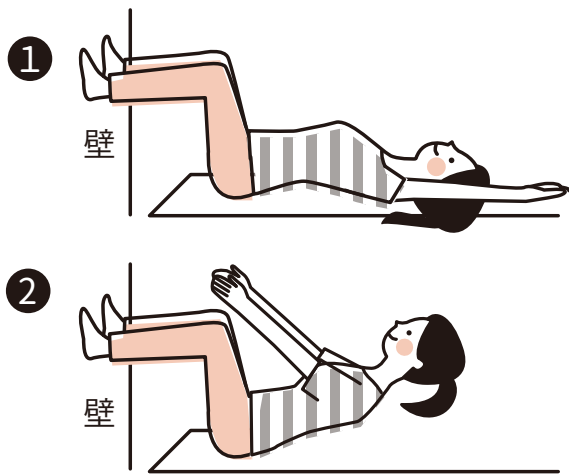
One-Point-Training

効果的な腹筋運動

1. 座ってする場合



- ① 背もたれにもたれず浅く座り両手を頭に。
- ② 身体を丸め、足を床から離す。
- ③ 足を前方へ伸ばし、身体を右にひねる。
- ④ ②同様、身体を丸め、足を床から離す。
- ⑤ 今度は左へ身体をひねる。



- ① 膝をある程度（直角よりも浅く）曲げた状態で壁に足底をつく。
- ② 状態を起こしながら、両手を両膝の間まで伸ばす。

2. 寝てする場合

セット数はお好み
10回~20回

Point

1動作につき4カウントでゆっくり行いましょう。

腹筋運動をする際、足首か膝あるいはその両方を固定したいいわゆる上体起こしで腹筋を鍛えようとする場合が多いと思いますが、この方法だと、下肢の筋力も使ってしまうので、腹筋を鍛える目的であるならば、少々効率的ではないと考えられる場合があります。今回はその腹筋運動のより効果的な方法をご紹介します。

～ リハビリセラピストのつぶやき ～

今月の担当：理学療法士 松本俊太郎



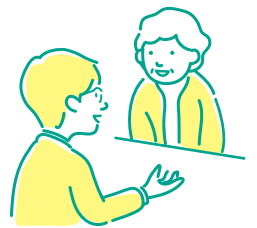
腹筋群をより効果的に刺激する運動となっていますので、ご自身の身体に負担がかかり過ぎない様、無理なく運動を行ってくださいね。



「家庭医療」とは？

社会医療法人清風會 岡山家庭医療センター
奈義・津山・湯郷ファミリークリニック

松下明



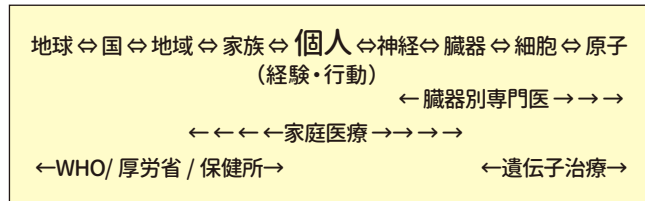
「医療を提供する形態について 知っていますか？」

医療を提供する形態について皆さんは考えた事がありますか？

大きな病院の臓器別専門医が提供する医療は、痛んだ臓器・細胞を治すことに重点を置いた医療で、過去50年間の医学の進歩が反映された領域です。

心筋梗塞を例に挙げると、心臓に栄養を送る血管が詰まったところにカテーテルを通して血流を再開し、心臓を回復させる医療が臓器別専門医による医療です。図1のように個人を中心として右側に進むベクトル(矢印)の方向がこれにあたります。

図1. 生物・心理・社会アプローチ 参照 (G.Engel より一部改変)



なる喫煙・高血圧の予防を国レベルで推進する厚生労働省や市町村レベルで取り組む保健相談センターなどです。

「家庭医療とは何でしょうか？」

家庭医療はこの両者の中間で、心筋梗塞になりそうな患者さんの予防や、なった後の症状の管理と社会復帰を御本人、ご家族と一緒に取り組み、心筋梗塞にとまなうご家族の不安や御本人の精神的なケアも含めて今後の再発予防をお手伝いすることを仕事と考えています。

つまり、**個人を中心に臓器(右側)へベクトルを向けることもあれば、御本人の心理状態や、ご家族・地域(左側)へも視点**を移す事が求められる位置で医療を提供しているのです。

「社会医療法人清風會の取り組み」

社会医療法人清風會 岡山家庭医療センターは奈義・津山・湯郷の3つのクリニックで0歳から100歳までを対象とし、家

族ぐるみでなんでも相談でき、内科も小児科も整形外科も皮膚科も精神科も含めた、日常でおこるありふれた問題に適切に対応し、必要に応じて臓器別専門医と連携しながら、進歩した現代の医療を患者さん・ご家族の身近な所で提供することを目標としています。またそれを実践するうえで、**患者さんのみならず、背景におられるご家族の存在を常に意識して、関わっていく「家族志向のケア」を重視しています。**

図2の家族の木(患者さんの背中から木が生えていて、そこに存在する家族に医師が目を向けている)をイメージしながら診療にあたっています。また、24時間体制での訪問診療をグループで提供することは図1の地域のニーズにこたえる上で重要な役割と考えています。

図2. 家族の木



家庭医療を知っていただき家族ぐるみのかかりつけ医として私たちを活用していただけると嬉しいです。



栄養だより

第99回テーマ

☀️ 朝ごはんの役割

いただきます!



新年度が始まり、早くも1ヶ月が経ちました。
新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃ではないでしょうか。
ところで、皆さんは毎日、元気に通勤・通学できていますか？1日の始まりは「朝ごはん」から！今回は、「朝ごはんの役割」についてご紹介します。

朝ごはんの役割

～3つのポイント～

1 体温を上げてくれる



食べ物は口→胃→十二指腸→小腸→大腸を通して体内に吸収され、吸収されなかった残りかすが体外に排出されます。この食べ物が通る道を「消化管」といい、筋肉でできています。朝食を食べることで筋肉が動き出し、体温を上げてくれます。たんぱく質は炭水化物・脂質に比べ効率よく熱を上げてくれる働きがあるので牛乳・ヨーグルトなどの乳製品や卵料理などたんぱく質を摂取するようにしましょう。

脳に血液が流れることで、夜間に眠っていた脳を活発に動かしてくれる働きがあります。特に、炭水化物が分解されてできた「ブドウ糖」は脳の働きに欠かすことのできない栄養素です。炭水化物を摂取してから脳が活発に動き始めるまでにおよそ2時間かかると言われていています。就業開始・授業開始の2時間前にはおにぎりやサンドイッチなどの炭水化物を摂取するように心がけましょう。ブドウ糖が不足しているとイライラして、集中力が無くなってしまうので要注意！

2 脳を動かしてくれる



体内時計は、1日の活動に合わせて体温・血圧・ホルモン分泌等のリズムを調整しています。朝食を食べなかった場合、体内時計のリズムが崩れ、それぞれの臓器がもつ適切な働きができなくなり体調不良を引き起こします。便秘、集中力の低下の他に糖尿病などの病気を引き起こす可能性もあります。エネルギーの生成、身体の組織・機能を維持する作用のあるビタミンが含まれる野菜や果物を摂取するようにしましょう。

3 体内時計を整えてくれる



＼ 時間がない朝に ／

おすすめの組み合わせ



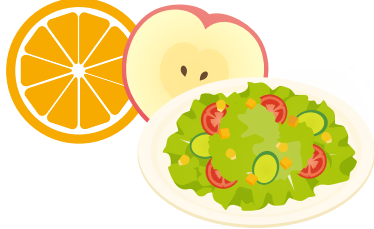
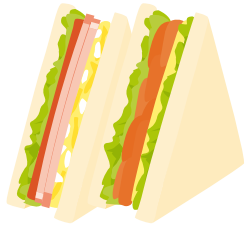
サンドイッチ

+

果物

or

野菜



ポイント

サンドイッチは、卵やハムなどのたんぱく質が入っているものを選びましょう。



おにぎり

+

ヨーグルト



ポイント

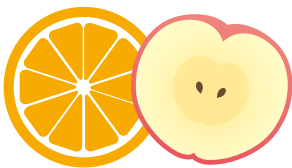
おにぎりはツナや昆布などの具材が入っていれば、なお良し！ヨーグルトや牛乳チーズなどの乳製品は、手軽にたんぱく質を摂取できるのでおすすめです。



果物

+

ヨーグルト



ポイント

朝からたくさん食べれない・・・という方は果物とヨーグルトなどの軽めの組み合わせでもOK！まずは、何か一口でも食べるという習慣を身につけていきましょう。



忙しい朝におすすめ
のせて焼くだけ！
簡単たまごトースト



材料
1人分

- ◆食パン _____ 1枚
- ◆キャベツ _____ 1～2枚 (カット野菜でもOK)
- ◆卵 _____ 1個
- ◆塩コショウ _____ 少量

作り方

- ① 食パンの中央を、スプーンの腹の部分で押してくぼませる
- ② キャベツを手で一口大にちぎりくぼみの周りにおく
- ③ ①で作ったくぼみに卵を落とし、黄身の部分にフォークで数か所穴を開ける
- ④ 塩コショウを適量振って、味付けをする
- ⑤ トースターで5分焼く。
(半熟の卵が苦手な方は、卵の様子を確認しながら2～3分追加で焼く。)

栄養課では、病気との付き合い方を提供する栄養指導を行っています。詳しくは外来まで。

おとなの学校新聞

Vol.139

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
 くもん
 発行責任者
 森 夕子

お花見



冬の寒さからだんだんとあたたかくなり、昨年よりも1週間程早く桜が咲きました。雨も降る日が少なく、よいお天気の日にみんなで外に桜を見に行きました。春のあたたかい季節を感じました。



お客様をお花がお迎えしています

おとなの学校では毎週季節のお花が届き、玄関でお迎えしています。机にも置かせていただいております。



春らしくなりました



桜の花も咲きほかほか陽気で虫たちもやってきました。利用者さんのご協力でもともかわいなお部屋になりました。



楽しく機能訓練

おとなの学校では毎日機能訓練として楽しく体を動かしています。色々な音楽を使い表現を変えたりしながら行っています。本日は色とりどりのスカートで気持ちよく動かししました。



5月行事予定

- 9日(火) | 母の日
- 18日(木) | 美容講習
- 24日(水) | 美容講習
- 29日(月) | もりの音楽隊

新入職員紹介

4月からおとなの学校で働くことになった鷺田香織です。笑顔を忘れず頑張ります。よろしくお願いします。





松下 医師
奈義

75歳以上の外来患者さんへ
診察前の待ち時間を利用して75歳以上および75歳未満で医師が必要と判断した方、介護保険を申請されていない方を対象にお誕生日月の前後に簡易フレイルインデックスというチェックシートを用いて4月より新たに身体機能評価を行ってまいります。看護師が声をかけますので、ご協力宜しく願います。

フレイルとは、病気ではないけれど、年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のことです。フレイルの状態に、家族や医療者が早く気づき対応することができれば、フレイルの状態から健康に近い状態へ改善したり、要介護状態に至る可能性を減らせる可能性があります。



辻川 医師
津山

津山ファミリークリニック



津山ファミリークリニックではWeb予約システムを導入し、Web上で診察予約が取れるようになりました。当日診察の順番予約と、予防接種・乳幼児健診が行えます。

徐々に予約範囲を広げていく予定ですので、ご活用ください。



小規模多機能型居宅介護事業所
あかるい農村 つやま



4月5日 美作市梶並方面へお花見に出かけました。今年は開花が早く満開を過ぎていきましたが、久賀ダム経由で山桜の美しい景色を堪能しました。神宮寺でお茶を頂き、記念撮影をしました。昼食はやまゆり苑内にある喫茶「ほおずき」で花見弁当を作ってもらい、美味しく頂きました。久しぶりの外出とあって利用者さんも待ちにされておられ、楽しい時間を過ごすことができました。



日本原病院

外来リハビリでは、お子さんの言葉についての相談や発達支援を言語聴覚士（ST）が行っています。4月よりお子さんの運動面の発達支援も行っています。身体や運動面で気になることがあるお子さんの相談や発達支援を、今後2名の理学療法士（PT）が行ってまいります。

日本原病院は成人の患者様が多い中、リハビリ室では毎日元気なお子さんの声が響いています。



ケアプランセンター
ほっとスマイル

2022年度 ご利用者様 満足度調査

ほっとスマイル
【回収率 79%】

- | | | |
|---------------------------|-----|--------|
| 1 訪問時や電話での対応は良いか(言葉使いなど) | 92% | 8% |
| 2 訪問時の身だしなみは適切か | 89% | 9% 2% |
| 3 約束が守れているか(訪問時間や調整など) | 92% | 6% 2% |
| 4 依頼したことにすぐに対応してもらえるか | 91% | 9% |
| 5 利用者本人の思いを十分にきいてもらえているか | 86% | 11% 2% |
| 6 家族の思いを十分にきいてもらえているか | 88% | 10% |
| 7 サービス計画は自分たちの意向をくみ取ったものか | 89% | 9% 2% |
| 8 サービス計画についての説明はわかりやすいか | 89% | 9% 2% |
| 9 担当ケアマネジャーに満足しているか | 97% | 3% |

■ 良い ■ だいたい良い ■ 普通 ■ 無回答

皆さんの声		電話にすぐに出てもらえる。
アドバイス等を頂き、感謝しています。	依頼したことに、即、対応してもらっている。	いつもにこやかな対応。いつも笑顔で訪問。
社会への接点が少ないので、情報を伝えてほしい。	毎月訪問して下さるのを楽しみにしている位、気持ちよく話をさせて頂いて下さって喜んでます。	初めての事で、何も分からない事はばかりで、色々教えて頂き、介護者の事も気にしてくれ、嬉しかったです。
相談した事もきちんと話を聞いて頂き、アドバイスも受けられることは嬉しいです。	利用者本人はもとより、家族にしても、いつも気遣い頂き大変感謝しております。	本人・家族のことを考え、意見をしてもらえます。本人・家族の要望・相談に、即、対応してもらっている。
コロナ禍での対応はご苦労をお掛けしますが、迅速なケアマネさんたちの対応で介護世帯の家族も大変助かっております。	いつも親身になって、話を聞いて下さり、気持ちを理解してくれ、有難いです。	わからないことがあれば、早めに情報提供をしてくれる。
困ったときも、困っていない時も、親切・丁寧に対応してもらっている。	何かあったら、ケアマネに一番に相談すればよい、という安心感がある。	よく連絡を頂き、情報等、コミュニケーションできております。

アンケートにご協力いただきありがとうございました。
貴重なご意見を、真摯に受け止め、さらにご満足いただけるように精進してまいります。





ヒトキ

「ヒト」の「トキ」を感じる
医療と介護のフォトギャラリー



耳鼻科 予約制

診察日時
5月6日(土) 9:30~11:00
5月20日(土) 9:30~11:00

窓口に順番を取りに来られる場合…午前8:00~11:00
電話で順番を取られる場合……………午前8:30~11:00
※診察時間は9:30からです。



眼科 予約制

診察日時
毎週 火曜・金曜
午前 10:00~11:30
午後 14:30~17:30

診察前日までに受付窓口もしくは電話でご予約ください。



注目記事

みんなのギャラリー

読者投稿ギャラリー

「うさぎの館」というアトリエで常設展示をされている方の作品です。ご自身が兎年であることから編み物を中心にうさぎの作品を制作されています。60年前に作った作品や同じく兎年生まれのお孫さんが使われていたうさぎのぬいぐるみなど思い出の詰まった作品がたくさん展示されていました。以前アトリエで開催していた編み物教室は休止してしまいましたが「エネルギーをもらえる空間」として今も大切にされているそうです。



みんなのギャラリーは作品を随時募集しています

作品の応募はこちら

☎0868-36-3622 もしくは **スタッフ** まで

お気軽にご応募ください

応募者全員プレゼントあり

20 ±

無料要予約

LIFE65(ライフロックゴー)
65歳からはじめる、
健康セミナー

みんなで健康!バスタオル体操

場所/日本原病院内 リハビリルーム
日時/5月20日(土) 14:00~15:00(受付13:45~)
定員/10名(要予約)
料金/無料
申込/清風會イベント予約窓口 ☎0868-36-3622



月刊広報誌 HIRAKU — バックナンバー —



HIRAKUのバックナンバーをご用意!
特集をさかのぼってチェックできます。

バックナンバーは清風會の施設でも配布しています。詳しくはスタッフまでお声がけください。



<https://www.smc-seifukai.or.jp/nhbhp/hiraku/>



おとなの学校
ドッグセラピーチーム
アビー

Instagram始めました

日々のセラピー活動の様子やトレーニングに役立つ情報をお届けします。

@otonanogakkou_aby





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5月 vol.14

発行責任者

理事長
 森 崇文

《編集後記》
 今年の4月は冬
 のような寒さの日
 もあり、夏のよう
 な暑さの日もあり
 体調管理がかなり
 難しかったのでは
 ないでしょうか。
 皆さん風邪など
 ひかれなかったで
 すか？
 みんなのギャラ
 リーの掲載をス
 タートしてから
 2カ月が経ちまし
 た、手作りのお
 菓いやデジタル
 アート、小さな頃
 から作っているぬ
 いぐるみなど、そ
 れぞれの想いのあ
 ふれる作品をたく
 さんご応募いただ
 き、取材をする度
 に嬉しくなります。
 引き続き作品のご
 応募をいただき、
 皆さんの作品に対
 する想いを取材さ
 せていただけると
 幸いです。