

7
月号

HIRAKU

住み慣れたまち。ここで、一緒に、自分らしく。

 社会医療法人清風會 月刊広報誌 Vol.16



清風會の知っとる？

食べる喜びを取り戻すリハビリテーション
自分らしさの再発見

あなたのスマートフォンで医療情報を確認 15P

食べることって生きること

人が生まれてから毎日行っている食べること。病気やケガでそれを制限されている人がいます。でも、人生において食べるって大切なことだと思うから、それを諦めないでほしいんです。





04 清風會の知っとる?
**食べる喜びを取り戻す
 リハビリテーション**

「あなたは口から食べられませんよ」と言われたら

06 ワンポイントトレーニング
顔まわりスッキリ! 肩こり解消ストレッチ

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。

07 ドクターコラム
**元気にイキイキと2023夏を過ごすために…
 自律神経を整えましょう**

津山ファミリークリニック 辻川 衆宏

08 栄養だより
食中毒ってなに…?

蒸し暑い夏は食中毒に気を付けよう!

10 ケアプランセンターほっとスマイルの介護制度の豆知識
要介護の認定区分は現状に合ってますか?

11 GROUP INFORMATION & みんなのギャラリー

12 おとなの学校新聞

13 医療と介護のフォトギャラリー「ヒトトキ」

14 PICK UP! INFORMATION

15 医療情報提供アプリ「NOBORI」

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、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。



01 明日から 食べられ ません

になると、その人の個性や自己表現が制約され、生活の喜びが減少する可能性がある。「明日からあなたは口から食べる事ができない」と宣告されるとあなたはどのような気持ちになるだろうか。



食べることは、人の生きることにおいて欠かせない要素であり、個々の個性や喜びと深く関わっている。しかし、病気やけがによって食事が困難

食べる喜びを 取り戻す リハビリテーション ～自分らしさの再発見～

社会医療法人
清風會 **日本原病院**

食べることは人生の欠かせない要素であり、病気やけがによってそれが困難になると生活の喜びも制約されてしまう。入院患者さんの中には食事への欲求を持ちながらもあきらめてしまう人もいます。そんな患者さんに対して、日本原病院では食べる楽しみを再発見していただくためのリハビリテーションに取り組んでいる。食べられるようになることで、患者さんは喜びや自己表現の面で大きな変化を経験し、自分らしい生活を取り戻す一歩となることがある。今回はそんな食べることに對する日本原病院の取り組みを取材した。

入院患者さんの中には食事をあきらめてしまっただけでなく、食べることへの欲求を持っただけでなく、リハビリ

食えることは、人の生きることにおいて欠かせない要素であり、個々の個性や喜びと深く関わっている。しかし、病気やけがによって食事が困難



02 食べる＝ 自分らしさ

の筋肉の状態などの評価を行い、個別に適切なアプローチを検討している。

リハビリテーションを通じて食事ができるようになった患者さんは、喜びや自己表現の面で大きな変化を経験することがある。リハビリテーシ

ン初期の目標が「一口でもいいから口から食べたい」だった患者さんが、徐々に食事から摂取できるようになる課程において「外を散歩する」「趣味のゴルフに行く」などのように、単純な動作から日常の行動、さらには自分らしさの代表格である趣味にまで自己表現の幅が広がっていくことがある。食事は、文化や社会的なつながりを体験する機会であり、食えることができるようになることで、患者さんは家族や友人との交流や共有の場を再び楽しむことができるだろう。

また、食事を通じて自己を表現し、好みの味や食材を選ぶことで自己のアイデンティティを再確



03 影の 立役者たち

立することもできる。食べることは単に身体機能の回復だけでなく、心理的な面や社会的な関わりでの回復にも大きく貢献する。食えることができるようになることは、患者さんにとって自分らしさを取り戻す第一歩になるともいえるだろう。日本原病院は入院患者さんの食事摂取能力の改善に注力し、適切なリハビリテーションプログラムを提供できるよう取り組んでいる。食べることへの欲求や喜びを再び取り戻すことで患者さんの生活の質が向上し、回復のスピードも促進されるだろう。そして、食べることを通じて、個性や喜びを表現することの重要性を理解し、患者さんがより充実した生活を送る手助けとなるのである。

食べるリハビリテーションについては、医師や看護師、言語聴覚士等のリハビリスタッフが中心のイメージが強いが、食事摂取能力の改善において欠かせない人々がいる。それは管理栄養士や栄養士、調理スタッフなど、病院内の食事を作る人々である。在宅復帰を目指す患者に対して、月ごとのイベント食などを実施しな

がら、食事を楽しいと感じてもらえるような取り組みを行っている。日本原病院は住み慣れた我が家での生活を支える在宅療養支援病院であり、入院患者さんの多くを高齢者が占めている。高齢になり筋肉量が減少していくことを、サルコペニアと呼ぶ。サルコペニアになると、歩くや立ち上がるなどの日常生活の基本的な動作に影響が出てくるため、動作が困難になり、活動量が減少し、さらに筋肉量が低下していく。筋力低下にはリハビリが必要だと思われるかもしれないが、実は筋肉を作るためには栄養が必要である。実際、筋トレだけをして栄養を摂取しないとむしろ痩せてしまう。定期的な運動やタンパク質の摂取、バランスの良い食事を摂るなどの取り組みが不可欠だ。栄養課は、患者さんの体の状況を把握し、最適な栄養プランを提案できるように、他のスタッフと連携している。お米の提供方法だけでも、お茶碗に盛る方法、おにぎりにする方法、小さく丸める方法など、さまざまな提供方法がある。



どれだけ栄養を計算して作っても、実際に食べられなければ栄養を摂取することはできない。患者ごとの状況に合わせて、食べやすい食事を作り、入院中でも楽しくおいしく召し上がってもらえるように取り組んでいる。父の日などのイベントごとには特別なメニューやカードを用意し、季節感も感じてもらえるような工夫もしている。

食事は楽しむものである。患者さんからの「美味しかった」という言葉が励みに、日本原病院では食べるためのリハビリテーションと1日3食のおいしごはんを提供している。



インタビューを終えて

□から食べるという当たり前が制限される状況は容易には想像をできませんでしたが、病気などによってその状況に置かれている人も多くいらつしやると聞きました。日本原病院の行っている食べるためのリハビリテーションで「□から食べる喜び」を再発見していただきたいと思います。飲み込むことへの不安がある方はお早めに医療機関へご相談されることをお勧めします。リハビリによって予防ができる可能性がありますから。

法人事務局 広報 松久 勇輝

One-Point-Training

顔まわりスッキリ! 肩こり解消ストレッチ

Point //

①手を壁につけ、背中方向へ腕をまわす。②脇を壁につけるイメージで伸ばす。



- ①からだを少し前傾させる。
- ②肘を伸ばして腕をあげる。
- ③肩甲骨を動かす意識で上下運動。

10回

肩こりや首こりがつらい方に多くみられる巻き肩。放っておくと「二の腕が太くなる」「背中にお肉が付きやすくなる」など、痛みだけでなく美容の天敵にも。肩甲骨の周囲には脂肪燃焼を促進する働きのある細胞が密集しています。ぜひ参考にしてみてください。

- ①両手を背中で組み、上下に動かす。
- ②肘はしっかり伸ばし、肩甲骨をよせながら。



- ①背中の後ろで手をたたく。
- ②肩甲骨をよせるのを意識する。



- ①肘は肩の高さで。
- ②手のひらが外を向くように、しっかり胸をひらく。

10回

- ①脇を地面につけるイメージで伸ばす。呼吸は止めずに、深呼吸。
- ②肩甲骨の動きを感じて、背骨もしっかり伸ばしましょう。

10秒×3セット



～ リハビリセラピストのつぶやき ～

今月の担当：理学療法士 榎本哲也



どの運動も、肩甲骨を動かす意識がとても大事です。
痛みのない範囲で、毎日無理なく続けられると GOODです。



元気にイキキと2023夏を過ごすために… 自律神経を整えましょう

津山ファミリークリニック 医師

辻川 衆宏

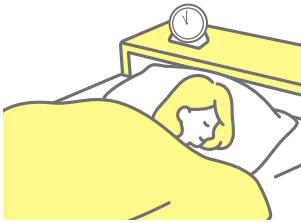


① 自律神経を整える5つのオススメ

7月は暑さが本番となります。夏を快適に乗り切るために大切な役割を持つ自律神経を整えるヒントをお伝えします。整えるために一番大切なことは「規則正しい生活」と言われますが、交感神経と副交感神経をバランス良く活性化させることが大切です。今回は、自律神経を整える5つのオススメをお伝えします。

① なるべく規則正しい生活を

規則正しい生活で、生活リズムが整い、自律神経が整います。毎日、全く同じ時間に食事・入浴・就寝・起床は難しいかも知れませんが、**毎朝同じ時間に起きて朝の光を浴びましょう。**朝日が体内時計をリセットし、自律神経を整えてくれます。



② ぬるめのお湯でゆっくり入浴

熱めが好きな方もおられますが、副交感神経の働きを良くする点からは、**ぬるめのお湯（38℃～40℃）にゆっくり（10～15分程度）浸かる**ことが大切です。脱水予防で入浴前後にコップ1杯程度の水分摂取を心掛けましょう。

③ 眠る前は照明を落としましょう

眠る2時間前ぐらいから、明るい蛍光灯は落として、**暗めor暖色系**にしましょう。併せて交感神経を刺激するスマホやテレビの使用は控えましょう。

④ 早めの夕食で最高の睡眠へ

夕食後は、胃腸が働いて消化活動が始まります。**食後3時間**ぐらいで、副交感神経の働きが徐々に高まり、交感神経と入れ替わると言われ、睡眠に最適な状態に整います。なるべく早めの食事を行い、就寝前は水分ぐらいに控えましょう。

⑤ マインドワンダリングを減らして、マインドフルネスを増やし脳を癒す

マインド（心）ワンダリング（さまよう）つまり「過去や未来」に想いを馳せて、不安や緊張を感じて脳が疲れている人が多い様です。そこで、マインド（心）フルネス（いっぱい）つまり「現在」に集中し、心を「いまここ」でいっぱいにする事で脳が癒され、リラックスできます。オススメは「深呼吸」です。「ゆっくり吐いて吸う」を眠る前に行いましょう。「深呼吸しなければならぬ」と思うと交感神経が興奮してしまうため「心地良く呼吸をしていること」を大切にしてくださいね。



どれか1つでもいいので、ぜひ取り組んでみてください。
2023夏が皆さまにとって少しでも快適になります様に。



自律神経を整えて、快適な毎日を送りましょう。

栄養だより

第101回テーマ

食中毒ってなに…?

例年より早かった梅雨入りも、もうすぐ明けようとしています。蒸し暑い夏は食中毒が発生しやすい時期になります。今月は、食中毒予防についてご紹介します。



食中毒ってなに…?

食中毒とは、細菌やウイルス、何らかの有毒・有害物質などが含まれる食べ物や飲み物を口にすることによって、発熱、腹痛、下痢、嘔吐（おうと）などの症状が現れる病気のことです。卵、魚介類、肉類以外にも、カレーなどの煮込み料理、ペットボトル飲料等でも保存方法を間違えると食中毒が発生しやすくなります。



夏場に発生しやすい食中毒

食中毒の種類	原因食品	症状	予防方法
カンピロバクター	肉類の生食 加熱不十分	腹痛、倦怠感	加熱75℃以上 1分間
腸管出血性大腸菌 (O-157 等)	水、野菜の生食	HUS (溶血性尿毒症症候群)	十分な加熱 生野菜の十分な洗浄
黄色ブドウ球菌	おにぎり (化膿した手指から)	脱水症状	十分な手洗い マスク・手袋の着用
腸炎ビブリオ	魚介類	脱水症状	75℃以上で加熱 調理機器、調理周辺等 の殺菌消毒
ウェルシュ菌	食肉、魚介類 シチュー・カレー等	HUS (溶血性尿毒症症候群)	常温放置しない 調理後2時間以内に 食べる

食中毒は、食べ物に以外にも人の手や調理機器を介して発生する場合があります。食べ物の十分な洗浄以外にも手洗い・アルコール消毒の徹底も大切です。



食中毒予防で大切な3つのこと

つけない



正しい手洗い、二次汚染防止、衛生的な保管手洗いは指・爪の間、手首までしっかり洗いましょう。また、調理機器の洗浄・消毒もきちんと行いましょう。

ふやさない



素早く調理する、調理後2時間以内に食べる、適切な温度管理。学校、職場にお弁当を持って行くときは保冷バック + 保冷剤の使用、涼しい場所に置いておくなど温度管理に注意しましょう。

やっつける



十分な加熱(75℃1分以上)。カレーやシチューなどの煮込み料理も再度温めなおす時は、十分に温度を上げるようにしましょう。電子レンジで温め直す際は、中心まで加熱できているか爪楊枝等を使用して確認しましょう。

冷蔵庫で保存していても食中毒が発生する危険性があります。食べ物の状態(外観・におい・触感等)を十分に確認し「危ないな。」と感じたら食べることを控えるようにしましょう。

今月、日本原病院では今年2回目の「骨密度測定」を実施!

まだ骨密度測定を受けられていない方はもちろん、すでに受けたことのある方ももう一度、自分の骨密度を確認してみませんか? 骨粗鬆症のリスクが高い方、リスクは低いけど骨を丈夫にしたい方、結果をもとに管理栄養士が栄養指導を行っています。詳しくは外来看護師にお声掛けください。

★津山・奈義・湯郷ファミリークリニックでも骨密度測定を実施しています。実施される月はクリニックごとに異なるので、詳しい内容は各ファミリークリニック看護師にご確認ください。



味濃厚! 食感柔らか♪ 牛乳かん



POINT

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。子どもから大人まで美味しくいただける一品です!

材料 5人分

◆寒天	_____	1.5g
◆牛乳	_____	125ml
◆砂糖	_____	40g
◆水	_____	125ml
◆みかん缶	_____	適量

作り方

- ① 鍋に水と寒天を入れてよく混ぜ合わせたあと、火にかける。
- ② ①が沸騰したら牛乳を入れて軽く混ぜる。その後、砂糖も入れてよく混ぜる。
- ③ 器またはボウルに②を注ぎ入れる。
- ④ 粗熱をとってから、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 仕上げにみかん缶を添えて完成! お好みでフルーツソースをかけても美味しくいただけます。



要介護認定の区分が現状に合っていないと、利用者さんが使いたいサービスを使えない、支給限度額をオーバーしてしまうなど、必要なサービスを受けられない場合があります。要介護者の状態（要介護認定）に応じて受けられるサービス内容や支給限度額が異なります。利用者さんの状態が変化した場合などは、区分変更を申請することで適切な区分に認定し直してもらい、ケアプランを見直すことができます。しかし、申請をしても、必ずしも希望の要介護度に認定されるわけではありません。

要介護認定の区分変更について

ケアプランセンターほっとスマイルの介護制度の豆知識



ん。安易に区分変更をするのではなく、まずは現状の介護度で工夫できる点がないか確認が必要です。（不要なサービスを削除、サービスの変更等）
要介護度の認定区分が重くなれば、デイサービスやショートステイなどの利用料金は高くなります。区分変更の必要性を見極めるのもケアマネジャーの大切な役割です。
利用者さん・ご家族がどのような生活を望んでおられるかをお聞きし、必要なサポートは何かを考え、区分変更の必要性を考えさせていただきます。利用者さんの状態変化があった場合には、担当ケアマネジャーにご相談ください。



小規模多機能型居宅介護事業所
あがるい農村 つやま

「季節湯」に親しむ

あがるい農村では今年度「季節湯」に取り組んでいます。4月は「桜湯」5月は「菖蒲湯」そして6月は「どくだみ湯」を実施しています。皮膚炎などにも効くとのこと、利用者の皆さんにも手伝ってもらい、洗って乾燥させてお風呂に入れて入ります。

温泉つばい雰囲気を出すために、職員が自宅から切ってきた竹を筒にしてお湯が注がれるようにしてみたり、あがるい農村に来てお風呂に入るのが楽しみになるように工夫しています。



注目記事

みんなのギャラリー

読者投稿ギャラリー

いちごをモチーフに作られたペーパークイリング作品をご紹介します。

ペーパークイリングとは細長い紙をくるくると巻き、植物などのモチーフを表現する技法です。ルネサンス期のフランスやイタリアの修道女たちが、聖書の製本で余った貴重な紙を鳥の羽軸で巻き、宗教用具などを飾ったことが起源と言われています。

いちごや葉っぱの大きさは1cm程で、手のひらに収まるちいさな作品です。葉っぱの部分は波打った紙が使われていたり、いちごの色が場所によって変えられていたり、細かいところまでこだわって作られているのが伝わりますね。



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



おとなの学校新聞

Vol.141

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

ちゃぶ台返しゲーム



あらよう

思いきり
良くね!

何メートル
飛んだかな?



6月9日

少
早めの

おとなの学校では

父の日イベント
を開催しました

皆さんの中での父親
像は、どういったもの
でしょうか?

おとなの学校では、「愛すべき

昭和の頑固おやじ」をイメージした「ちゃ
ぶ台返しゲーム」をして楽しみました。

なおとなの学校の利
用者さんたちでした
が、初めてのちゃぶ
台返しに大盛り上が
りで、白熱したゲー
ムとなりました。
このほかにも、お
となの学校では利用
者さんに笑顔で楽し
く過ごしていただく
ためのイベントを企
画しています。皆さ
ん、お楽しみに。



風船バレー



ボールの代わりに風船
を打ち合う、風船バレー
が行われました。
広間に椅子を並べて円
を作り、風船が床に落ち
ないようにトスをつなぎ
ます。
慣れるにしたがって、
2つ、3つと風船が増え
ますが、皆さん懸命に手
をのばされました。次第
に白熱し、笑顔の絶えな
い催しとなりました。

7月行事予定

夏祭り

- 12日(水) | 美容講習
- 27日(木) | 美容講習
- 31日(月) | もりの音楽隊

新入職員紹介

送迎員 齋藤 幸路

送迎員の齋藤です。6月12日から勤務させていただいています。安全運転第一で頑張りますので、よろしくお願いします。

看護師 仁木 誠

5月8日よりおとなの学校岡山校へ入職させていただきました。あたたかい雰囲気の中で、皆さんから丁寧に指導していただき、大変楽しく仕事できております。まだまだわからない事だらけですが、これからも頑張りますのでどうかよろしくお願い致します。



ヒトトキ

「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

7月8日(土) 9:30~11:00
7月22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。



7/15^土
無料要予約

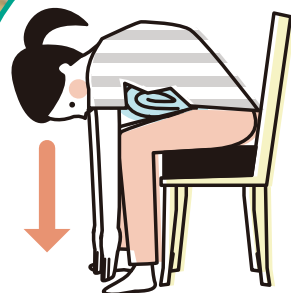
LIFE65(ライフログゴー)
65歳からはじめる、
健康セミナー

お茶とお菓子を
ご用意しています



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/7月15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



今月の
ピックアップ
体操

腰丸めストレッチ

10秒間 × 5回

- ①おへその下に丸めたタオルを置きます。
- ②ゆっくり体を前に倒し、腰が伸びていることを意識しながら両手を足先に向かって伸ばします。

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



スマートフォンで
医療情報を確認!

日本原病院で7/6 サービス利用スタート!

※奈義、湯郷、津山ファミリークリニックではご利用いただけません。

新しい医療のカタチ

自分の健康を自分で管理していく。ここから、
わたしと病院との新しい対話が始まる。

「NOBORI」の インストール方法



STEP.1 アプリケーションのインストール

STEP.2 医療機関の窓口で本人確認



医療情報をスマートフォンで 持ち歩き

画像検査・血液検査等の結果、お薬の情報を
見ることができます。



健康診断・人間ドックの 結果をアプリで参照

健康診断・人間ドックの判定や総合判定、画像
などを時系列で見ることができます。



健康状態の把握

医療情報と健康情報※を
時系列で見ることができ、
健康状態の把握に役立ち
ます。

※スマートフォンに保存されている
歩数・心拍数等



通院履歴 情報の管理

通院履歴や診療・検査
を確認できます。



お薬や血圧などのデータも アプリで管理

今まで手書きの紙で管理
していた、各種手帳の情報も
管理できます。



医療情報の共有

医療情報をご家族と共有
したり、お子様の情報を
管理することができます。
他の医療機関の医師に、
診察時に医療情報を見せ
ることもできます。



メモ・ノート機能

診察時に医師に聞いた
ことや、医師から聞いた
ことをメモすることが
できます。文字だけでなく、
撮影した画像を残すこと
もできます。





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7月 vol.16

発行責任者

理事長
森 崇文

《編集後記》
広報誌HIRAKUの最新号をお手に取っていただき、ありがとうございます。今回の広報誌では、食べるリハビリテーションに関する取り組みを紹介しました。口から食べることは自分らしさを表現することにもつながります。ぜひ今一度「食べる」ということについて考えるきっかけにしてみてください。
これから暑い日が続きます。暑い季節を乗り切るために、肉や魚、卵、豆類、乳製品などのタンパク質が豊富な食品を摂ることが大切です。この夏も元気に健康に自分らしく過ごしましょう。困ったときはかかりつけの医師にご相談ください。