

8  
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.17



清風會の知っとる？

診療を支える縁の下の力持ち  
“技師”という仕事

スタッフおすすめの NOBORI 活用法 15P



### 03 清風會の知っとる? 診療を支える縁の下の力持ち “技師”という仕事

「臨床検査技師」「放射線技師」大切だけど目立たない  
そんな縁の下の力持ちにインタビュー

### 06 ワンポイントトレーニング 自宅でできる! 下肢のトレーニング

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 こどものかぜ症状

湯郷ファミリークリニック 杉山 新

### 08 栄養だより いよいよ夏本番! 脱水に気を付けて

水分だけじゃない! 脱水対策に重要な栄養素

### 10 あゆみの歩み 訪問看護に欠かせない多職種連携

### 12 おとなの学校新聞

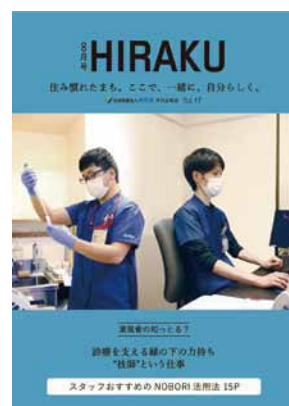
### 13 みんなのギャラリー

### 14 PICK UP! INFORMATION

### 15 健康管理に「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。



## 診療を支える 縁の下の力持ち “技師”という仕事

社会医療法人  
清風會 **日本原病院**  
臨床検査技師 & 放射線技師

これから医療関係の仕事に就きたいと考えた時にどんな仕事か思い浮かぶだろうか。一番に思い浮かぶのはやはり医師や看護師などではないだろうか。今回の『清風會の知つとる?』では医療施設になくはない存在だけでも、意外と知られていない『臨床検査技師』と『放射線技師』の2職種に注目してみました。普段の仕事内容やこの仕事に就こうと思ったきっかけなど、縁の下で診療を支える技師について知ってください。



インタビュー

臨床検査技師  
高本 大嘉

優しい表情で冗談も言いながら楽しませてくれる高本さん。業務内容的に患者さんと接する機会は少ないがとてもユーモアのある楽しいスタッフだ。

臨床検査技師は病院などの医療機関で種々の臨床検査を行うスペシャリストだ。主に患者の血液や尿などに含まれる酵素、脂質、蛋白、糖などを分析して健康の状態や病気を調べる検体検査と、脳波検査や心電図検査、肺機能検査など身体の表面や内部の器官からデータを採る生体検査を行なっている。目の前の患者さんや検体に対して、正確性や客観的な思考力、また

### 01 少しの血液からわかる情報量

探求心が求められる医療現場において重要な役割のひとつだ。高本さんは、臨床検査技師として外来診療やリハビリテーション、健康診断など様々な分野で必要不可欠な存在である。そんな高本さんに臨床検査技師を志すようになったきっかけ、この仕事を行う上でのやりがいなどを伺った。

子供の頃に病院で検査を受けた高本さんは検査結果に疑問を持ったという。「血液検査だったんですけど、採血管1本しか血液を採取していないのになんでこんなに大量の検査結果が出てくるんだろうって思っただけです。その逆もあり、複数の採血管に血液を採取したのに2項目しか検査結果が出なかったりした時も何が違う

### 02 学校と現場のギャップ

「元々医療職に就きたいとは思っていませんでした。それが臨床検査技師を知ることからでした。」  
臨床検査技師の資格を採ることができる学校に入学した高本さんは、生体内で起こる化学物質と生命現象を研究する学問である生化学に興味をもち、その分野のゼミに入って知識を深めていったそうだ。

「患者さんのご年齢や状況によって正常値は異なってきます。検査をすると数字が出てきますけど、その数字だけでなくその患者さんが置かれている状況も考慮をして結果を診ています。」  
学校によって方針は変わるかもしれないことを前置きした上で、学校での勉強について話してくれた。

学校では臨床検査技師の資格を採るための勉強を行っていたため各検査項目毎の正常範囲に着目して勉強を行っていたという。

実際に現場で働きだして感じた一番のギャップは「そこに人それぞれの違いがある」というところだそう。特に臨床検査技師の検体検査の場合は目の前には検体しかなく、そこに人を感じることが難しい。結果として出てくるのは数字だ。正確な数字を出すことは大切ではあるが「特定の薬を飲んでいる方だとこの数値はこう変化するはず」「寝たきりの患者さんの場合はこの数値が低くでるはず」など検体の先にいる患者さんのことを考えながら日々検査に臨んでいるという。

### 03 ありがとうの言葉

検体検査が中心になると臨床検査技師が患者と直接話をする機会はほぼない。心電図や肺機能、睡眠時無呼吸症候群などの検査の依頼が入って初めて患者と直接接する機会が訪れる。皆さんも経験があるかもしれないが、こういった生理学検査は流れるように検査をしてくださるので特に対応してくれた技師は印象に残らないことが多いのではないだろうか。印象に残らないということは手技がスムーズであるという風

に筆者は感じる。そんな中でも検査を終えたあとに直接「ありがとう」と言っていたら、それはとても心に残るとちょっと恥ずかしそうに語ってくれた高本さんの表情が印象的であった。



インタビュー  
放射線技師  
太田 晴久

冷静に撮影画像を確認している姿が印象的な太田さん。撮影の際、患者さんをご案内する時の声は非常に優しく、クールさと優しさのギャップが素敵なスタッフだ。

放射線技師は病気の治療や検査に欠かせない放射線を専門に扱うスペシャリストだ。日本原病院ではレントゲン（X線）や胃透視、CTなどの検査機を使い、患者さんの病気の早期発見に貢献をしている。放射線技師とえば、レントゲン撮影などの機械を操作している印象が強いが、実際には目の前の患者さんにとって最もよい撮影方法を探りながら検査をしたり、実際の撮影画像を確認して異常がないかを医師に助言をしたりしている。そんな放射線技師として働く太田さんに、放射線技師としての仕事内容ややりがいについて伺った。

#### ウィルヘルム・レントゲン

レントゲンという健康診断の時に胸を撮影することを思い浮かべるが、そもそもレントゲンという言葉は1985年にX線を発見したウィルヘルム・レントゲン博士から名づけられたそう。私たちがレントゲンと呼んでいるものは放射線技師としては一般撮影と呼ぶらしい。この記事の中では皆さんにもわかりやすいようにレントゲンと表記をしていく。

### 01 正常な状態を覚える

CTとレントゲンについては撮影画像を診て異常がないかどうかの読影補助※を放射線技師も行っているそう。撮影画像の読影は非常に難しそうであるが、どのように学習をしているのか伺ってみた。「この病気は撮影するところ映るなどは勉強しますが、異常を見つけないためにはまず正常な状態をしっかり理解しないと判断ができません。なので、まずは正常な状態について検査結果をひたすら診て勉強をし、異常に気付けるようにします。」病気を発見するというイメージを持っていたがむしろ正常な状態についての勉強をしっかりと

※読影補助：医師の診断の前に放射線技師等が撮影画像の読影を行い医師に助言をすること

行い画像から感じる「違和感」に気付けることが大切であると教えてくれた。

## 02 目指した道をまっすぐに

「僕はちょっと浅いんですけど、高校生の時まで特に夢とかなくて、まだ就職したくないなって考えてたんです。ただ自分の性格上大学に行っても結局4年間なにも決まらずに過ぎてしまうのかなと感じたので、何か目的をもって進学をしたいなって思ってたんです。そんな高校生時代に親戚のおじさんとで医療関係で働いている人と話をすることがあって、薬剤師や放射線技師などの仕事を教えてもらいました。それが放射線技師を目指してみようかなと思っただけです。そんなきっかけですけど、実際に働いてみると画像診断って奥が深くてもやりがいを感じます。」

## 03 撮影だけではない

太田さん自身も「放射線技師Ⅱレントゲン撮影をする人」という認識だったそうだが、働いていく中でその面白さや奥深さから、やりがいを感じるようになっていったそう。

「あの平面の画像の中に本当に多くの情報がつ

まっているんですよ。画像を診て、病変を見つけてるところがとも興味深く感じます。放射線検査って患者さんの病気を早期に見つけるには欠かせない検査だし、医師が診断をするにも必要不可欠な存在です。ただ撮影をするには精度の高い撮影技術が必要で、ただ撮影するだけではなくて自分の技術によって撮影の精度が変わるところにもやりがいを感じます。」

## 04 身体の中が透けて見えてくる

撮影時に大切なのが姿勢だ。CTは寝転がることさえできれば比較的撮影が可能になるそうだが、レントゲン撮影の時はそうはいかない。細かい姿勢や位置によって撮影画像が変わってくるため、放射線技師は撮影部位ごとの基本的な撮影方法について全て頭に入っているといい。ただ高齢の方で腰が丸まっていたり、腕を伸ばすことができなかつたりなど、撮影上のような問題に遭遇することもあるという。

「やっぱり経験が大切です。一般撮影を撮るときに関節の向きを想像しながら調整をしているんです。最初はどのくらい向けたらどうなるのかはわからなかつたんですけど、経験を積んでいくと今関節がどうなっているかがわかるようになってきます。」

まるで身体の中が透けて見えるように、今関節がどうなっているってどんな画像が撮影できるかまでイメージができるそう。出来るだけ患者さんの負担を少なく、かつ情報量の多い撮影を心掛けていくという。

## 05 影が薄い存在？

「結構前なんですけど、検査を終えた後に医師に対して『検査の人がとても良くしてくれたのよ』と言われたのが嬉しかったですね。直接のありがともそうですが、自分のことを他の人に良く言ってくださるのってとても嬉しく感じます。」太田さん自身が患者さんにとって自分たちは「影が薄い存在」と言われていたが、そんな中でも患者さんのために負担を少なく、情報量の多い撮影を心がけている姿がとてもカッコよく見えた。

## インタビューを終えて

自身を「影の薄い存在」と表現していたが、この人たちが確実に精度の高い情報を提供し続けてくれているからこそ診療を行うことができています。医療機関には様々な職種の人々が働いています。それぞれの職種に目を向けてもっと清風會のことを知っていたら嬉しく思います。

法人事務局 広報 松久 勇輝

# One-Point-Training

## 自宅でできる！下肢のトレーニング

皆さんは膝の痛みにお悩みではありませんか？  
変形性膝関節症は、膝の軟骨が少しずつ減少して変形したり、骨がこすれて痛みが起こる病気です。  
この疾患の予防や進行を緩やかにするために、運動が有効とされています。  
そこで、自宅でできる下肢のトレーニングをご紹介します。

### 1. 太ももの前の筋肉を鍛える



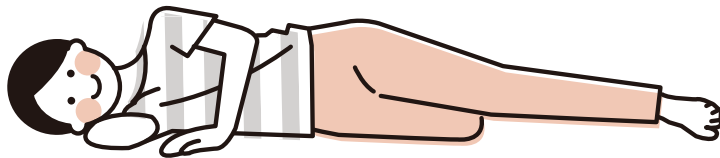
① 横向きに寝て、上の足を真上に持ち上げます



### 2. 太ももの外側の筋肉を鍛える

Point  
体幹がねじれたり、傾いたりしないように心掛けましょう

② 真上に持ち上げた上の足を戻します



### 3. 太ももの後ろの筋肉を鍛える



② 太ももと体幹がまっすぐになるようにお尻を持ち上げます



各トレーニング  
目標目安

各3秒ずつ

15~20回

2~3セット

Point  
呼吸を止めず  
3秒キープ!!

～ リハビリセラピストのつぶやき ～

今月の担当：理学療法士 氏平 俊



痛みや疲労感を感じた場合はすぐに中止しましょう。

腫れたところが熱を持っているときには医師に相談してください。



# こどものかぜ症状

湯郷ファミリークリニック 医師

杉山 新



## ■夏場に注意すべき疾患

春から夏にかけて子ども達の間で感染症が広がっており、繰り返す発熱や症状でお困りのご家庭もあるかと思えます。夏場に注意すべき疾患について簡単に紹介いたします。

### ■ヘルパンギーナ

口蓋垂のあたりに赤いぶつぶつを起す病気で、

何種類かのウイルスで発症し、手足口病のウイルスも同じ仲間です。特別な治療はなく症状を緩和させてあげたいときにはお薬を使用しますが、症状の急性期が過ぎれば登校可能ですが、ウイルスは症状が治った後も1か月程度便中にウイルスが排泄されるので、ご両親も手洗いなど気をつけてください。



## ■アデノウイルス

やや長めに続く熱、嘔吐などの消化器症状が出ることもあります。

目やにが出る場合に心配される方が多いですが、子どもの風邪で見られる目やにの多くは、鼻涙管という目と鼻をつなぐ管が、鼻づまりで流れが悪くなったり、管から鼻汁が逆流したりして出る目やにのことが多いです。点眼薬も必要なく清潔にしてあげればよいです。

アデノウイルスの結膜炎は典型的にはある程度症状が強いものなので、**白目の赤みが引かずに持続する場合は相談ください。**眼の症状の有無で登校可能な時期が変わります。



## ■溶連菌感染症

38度以上の熱、首のリンパ節の腫れ、扁桃の腫れがあるが、咳はあまりでないというのが典型的です。

風邪症状の場合の大半はウイルス性で抗菌薬の不要なものですが、頻度の多い疾患で抗菌薬が必要なのが溶連菌感染症です。2〜3日熱が下がらず喉が痛くて咳がないような場合は受診して診察を受けることをお勧めします。登校の目安は抗菌薬を内服して1日経ってからです。

子どもの体調不良時には水分や食事がとれずに吐き気が強くなる場合があります。この際には糖分不足が吐き気の悪循環を招いている場合があります。固形物が食べにくい場合、ジュースやアイス、スポーツドリンクでもよいので水分に加えて糖分の摂取も意識しましょう。

摂取が困難な場合は点滴で乗り切りますので医療機関に相談ください。



# 栄養だより

第102回テーマ



いよいよ夏本番！  
脱水に気を付けて

\*\*\*\*\*

梅雨も明け、いよいよ夏本番！皆様はいかがお過ごしでしょうか。

この時期に気を付けて頂きたいのが「脱水」です。たくさん汗をかく、暑くて喉が乾いたので水分補給をしたのに体がだるい…という経験はありませんか？水分だけでなく他にも重要な栄養素が不足している可能性があります。今回は「脱水予防」についてご紹介します。



## 脱水、脱水症とは

**脱水** 体液が失われ、身体にとって不可欠な水分と\*電解質が不足している状態

**脱水症** 体重の **2%以上**の体液が失われている状態

### 年齢と体液の割合

新生児  
80%



小児  
70%



成人  
60%



高齢者  
50%



### \*電解質とは？

水に溶かすと電気を通す物質のこと。細胞の浸透圧調節、筋肉細胞、神経細胞の働きに関わる。

Na  
ナトリウム

K  
カリウム

Ca  
カルシウム

Mg  
マグネシウム

## 脱水症の種類

種類	原因	症状	発症しやすい人
低張性脱水	水分と一緒に血液中のナトリウムが不足している状態	・頭痛、めまい ・吐き気 ・立ちくらみ など	・長時間の運動など、発汗を伴う際に起こりやすい ・嘔吐、下痢が続いている人
高張性脱水	体内の水分のみが不足している状態	・発熱や激しい口渇感 ・尿量の減少 ・意識の混濁	・高齢者 ・乳幼児

特に、夏場は子どもと高齢者の脱水に注意が必要です。次頁の特徴から脱水症になるリスクが高いため、日頃からこまめに水分補給を行うようにしましょう。







## 子ども



- ・自力での水分補給、のどの渇きを訴えることが難しい（乳幼児）
- ・成人に比べ、発汗機能・腎機能が未熟
- ・代謝が活発で、水分の消費が大きい
- ・感染症による下痢、嘔吐をおこしやすい



## 高齢者



- ・もとの体内水分量が少ない
- ・食事摂取量の低下により、食事からの水分摂取が少なくなる
- ・口渴感を感じにくくなる
- ・腎機能の低下



尿量の減少や尿の色が濃い、下痢・嘔吐が続いている、顔色が悪いなどの症状が現れている場合は、病院を受診しましょう。めまいや立ちくらみなど軽症の場合もありますが、けいれん・意識障害など重症化することもあります。\*\*\*\*\*

## 脱水予防の生活習慣

### こまめに水分補給を行う

食事、起床・就寝時、入浴前後、運動をする前などには必ず水分補給を行うようにしましょう。1時間以上の運動、強度な運動（ジョギング、水泳など）の際にはミネラルも補給できるスポーツドリンクを飲むようにしましょう。

### 3食きちんと食事をする

トマト、きゅうり、なすなどの夏野菜は水分やミネラルを多く含んだ野菜が多いので、日頃の食事に取り入れていきましょう。また、野菜や果物に含まれる食物繊維は脱水で起こりやすい便秘予防にも役立ちます。

### 利尿作用のある飲み物をさける

コーヒーや緑茶に含まれるカフェインには利尿作用があり、おしっこが出やすくなります。アルコールや糖分の高いジュースも控えるようにしましょう。



涼しい室内で過ごしていても、水分補給を怠っていると脱水症になるリスクは高くなります。こまめに水分補給、3食きちんと食事をして脱水症を予防しましょう。



### 熱中症予防の食事 トマトと卵のスープ



#### POINT

トマトの酸味がサッパリと夏にベストなスープです。みつばは葱やピーマンでも代用ができます。

#### 材料 1人分

- ◆ トマト \_\_\_\_\_ 20g
- ◆ 卵 \_\_\_\_\_ 20g
- ◆ 若鶏のミンチ \_\_\_\_\_ 5g
- ◆ みつば \_\_\_\_\_ 1.5g
- ◆ うす口醤油 \_\_\_\_\_ 2g
- ◆ コンソメ \_\_\_\_\_ 2g
- ◆ 水 \_\_\_\_\_ 200ml

#### 作り方

- ① トマトを一口大に切る。(皮もそのまま使用)
- ② 鍋で若鶏のミンチを炒め、水を加える。
- ③ 沸騰したらトマトを入れる。
- ④ 味付けをしたら溶き卵を入れて、みつばを散らす。



訪問看護ステーション

# あゆみの歩み

蒸し暑い梅雨が終わり、太陽がキラキラと照り付ける暑い夏がやってきました。

今年の夏の気温は平年並みから高めと発表されています。水分補給をしっかりと行い、

エアコン・扇風機を活用し脱水症や熱中症には十分に気をつけて過ごしましょう。

夏の行事や食べ物、家族とのふれあい、今年の夏にしか出来ない事があるのではないのでしょうか。楽しかった事や楽しみにしている事、こんな事をして過ごすの良いなど、

夏ならではの話をたくさん教えてくださいね。

## 訪問看護に 欠かせない 多職種連携

今回は特に関わりが深い、日本原病院との連携について、ご紹介させていただきます。

日本原病院に新しく、地域医療介護相談センターが、新設されました。

地域医療介護相談センターと毎日入院可能病床数の共有や、入退院時の利用者さまの情報共有を行っています。レスパイト入院などのご希望がある際などには地域医療介護相談センターへ伝達することで、病院内のソーシャルワーカーへ情報共有され、よりスムーズに入院までの流れが決まります。

体調不良時などの際にも早めに情報共有をおこなうことで、医師から入院依頼があった際にも早急に対応ができています。



## 入院から退院まで

あゆみをご利用いただいている利用者さまが日本原病院に入院された際には、ご自宅での動作方法や生活スタイルを、病棟へ情報提供を行っています。

他にも、直接病棟スタッフへご自宅での様子や、介護方法などの細かな情報までしっかりと共有します。リハビリなどは見学させていただき、ご自宅でできる方法の検討なども一緒に行っています。入院中のカンファレンスに参加し、ご家族や自宅に関わるスタッフの皆さまと、退院後の生活について考えることもあります。

実際に退院が決まれば、利用者さまの状態にあった方法を考え、福祉用具やサービスなども一緒に検討していきます。わからないことは勉強会などに参加し、スタッフ間での共有も行っています。





## 勉強会のようす

入院中の人工呼吸器を使用されている利用者様を在宅で迎えるにあたり、主治医となる奈義ファミリークリニックの医師、看護師と一緒に人工呼吸器について勉強会を行いました。



## リハビリのようす

話そうと思っても思うように声が出ない。震える。何を言っているか分かってあげられない。訪問中に利用者さま、ご家族が話されていました。

そこで、発声練習を入れてリハビリを行っています。声を出すことで発声、発語機能の維持、嚥下機能の維持、呼吸機能や痰を出しやすくする事など、様々な影響があることを説明し行います。昔よく歌った歌、石原裕次郎の歌を歌っていただいています。声の出にくい日もありますが、それでも続けて行っています。よく声が出て、一節一節しっかりと言葉を出されるようになったときにはこちらもうれしくなります。



今ある機能を維持、そして家族や知人と会話する時間を持てるように日々取り組んでいます。

「多職種連携」と聞くと、難しいように思われるかもしれませんが、皆さまのご自宅で時々行われる担当者会議がその1つです。担当されているケアマネージャーをはじめ、ヘルパー、デイサービス、福祉用具など、関わっておられるスタッフの皆さまとご本人やご家族が生活するうえで必要な情報を共有し、日常生活での支援方法などを検討させていただき会議となっています。

このように、利用者さまが住み慣れたご自宅で過ごすことができるよう、一人ひとりの思いや生活を支えるため、様々な職種の方と連携し、情報を共有しながら支援させていただくことが「多職種連携」です。少しでも困ったこと、やりにくさがあれば相談していただき、あゆみだけでは解決できないことも、他のスタッフの方々と共有することで解決できるように取り組んでいければと考えています。

暑い夏にもってこいの一品

利用者さま宅の我が家の夏の一品教えて頂きました!

作ってみよう きゅうりのわさび漬

<p>へ きゅうり.....1kg</p> <p>材 砂糖.....180g</p> <p>料 塩.....50g</p> <p>へ チューブわさび...1本</p>	<p>へ ①食べやすい大きさに切ったきゅうりに砂糖、塩、チューブわさびをナイロン袋に入れ混ぜる。</p> <p>ピ ②何回か混ぜ、水分が出てくる。1日程たてば完成。</p>
---	--

# おとなの学校新聞

Vol.142

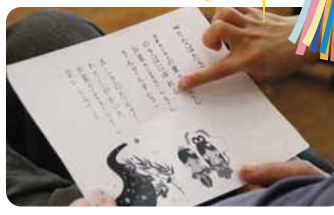
介護老人保健施設  
おとなの学校  
岡山校

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

## 七夕のイベントを 開催しました

「五色」って  
覚えていますか？



みんなまで  
歌いませよ

七夕（たなばた・しちせき）とは、季節の節目に行われる年中行事のことです。3月3日の桃の節句（ひな祭り）や、5月5日の端午の節句（子どもの日）などと並んで、節句の中でも重要な「五節句」のひとつに数えられます。

7月7日の夜に、織姫と彦星が天の川を渡って1年に1回だけ出会えるという伝説にちなみ、日本各地でさまざまな行事やお祭りが行われています。

また、七夕の際は願い事を書いた短冊や、折り紙で作った七夕飾りを笹に吊るす習慣があります。この短冊に願い事を書くことは、願いが成就すると信じられています。

利用者さまからは「昔は朝、葉の露をあつめて墨をすり、短冊に願い事を書いていた」とのお話をお伺いしました。

## 新入職員紹介



### 小 椋 優 紀

7月1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。明るく元気な雰囲気の中、日々楽しく仕事をさせていただいています。わからないこともあります。皆さまでどうぞよろしくお願いいたします。

### 福 嶋 尚 子

7月1日からおとなの学校岡山校に勤務させていただいています。皆さまに笑顔で過ごしていただけるように頑張ります。よろしくお願いいたします。

## 夏の飾りつけをしました



海の中を  
いろいろなお魚たちが  
気持ちよさそうに  
泳いでいます。



- 7日(月) | 美容講習
- 17日(木) | お楽しみ会
- 23日(水) | 美容講習
- 30日(水) | もりの音楽隊

# みんなのギャラリー

読者投稿ギャラリー



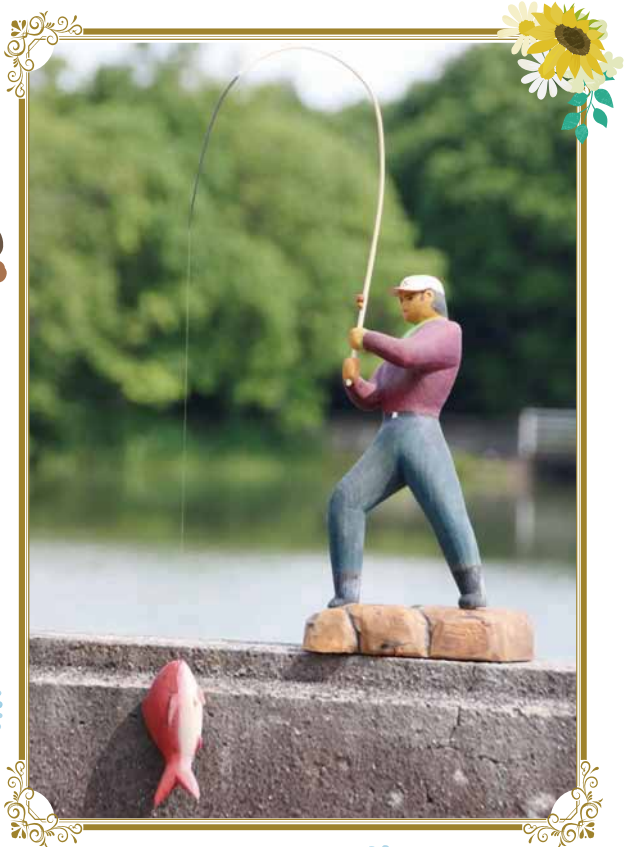
コロバン道場  
小出(こいで)さん



20~30年前から彫刻刀を使った作品を制作されている小出さん。迫力のある木彫りの釣り人は丸々と太った大きな鯛を釣り上げています。1本の木から人、足元の岩、鯛を掘り、丁寧にヤスリを使っての仕上げまで、手の凝った作品に仕上がっています。



他にも爪楊枝と割りばしを使ったスタンドは、一つの作品を仕上げるのに約1週間の時間を使うそうです。1本1本接着剤を使って、着けては乾かし、着けては乾かし、を繰り返します。仕上げに焼き色を入れることによってお花が主役になるような色合いに仕上がっていることもこだわりのポイントです。



広報スタッフ  
からひとこと

作品を初めて見せていただいたとき、竹のような素材で出来た伝統的な花器に見えました。近づいてみると、普段からよく目にする爪楊枝と割り箸を加工して作られていてとても驚きました。細やかな作業と焼いて模様をつけるというアイデアが組み合わせられて、誰もが知っている日用品をアート作品へと昇華させられていますね。木彫りの作品は、岩のゴツゴツ感や帽子の生地感もリアルに表現され、かなり細かいところまで丁寧にヤスリがけしてありました。ダイナミックなポーズで鯛を釣るかっこいいシーンですが、丸みを帯びたフォルムとゆらゆらと揺れる鯛の姿がなんとも愛おしく、ほっこりとした気持ちになります。どちらの作品も、見ているとワクワクしながら木と向き合って制作される小出さんの笑顔が目に見えます。普段からコロバン道場に作品を飾られているとのことでしたので、ぜひみなさんも見てみてくださいね。

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

LIFE65  
オリジナル  
トートバッグ  
プレゼント



応募者  
全員

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。

## 耳鼻科 予約制

診察日時

8月 5日(土) 9:30~11:00  
8月26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。



8/26<sup>土</sup>  
無料要予約

LIFE65(ライフロクゴー)  
65歳からはじめる、  
健康セミナー

## 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/8月26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



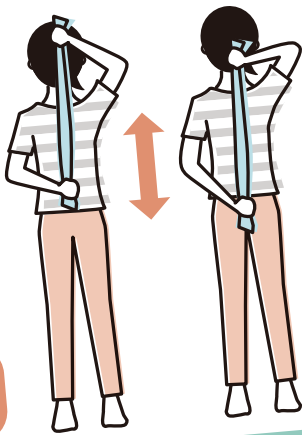
フレイルを予防して  
100歳までイキイキとした  
毎日を送りませんか?  
セラピストと一緒に  
より効果的なバスタオル体操の  
方法を学びましょう!



## 今月のピックアップ体操

### 背中洗い

- ① タオルを背中に回し左右どちらかの手を上にして頭の後ろと腰の後ろで掴みます。
- ② 背骨に沿うような感じでタオルを上下に動かします。



左右ともに  
10回を目安



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/>



## ドッグセラピーチーム アビー

爪切りの練習が学べる

爪切りが  
苦手な  
ワンちゃん  
必見



@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も順次対応予定です。



## ▶ スタッフおすすめのNOBORI活用方法

**検査結果を確認して、  
健康に対する意識向上に役立てましょう。**

日本原病院での検査や健診、お薬の情報をいつでも閲覧をすることができます。過去の検査結果などを時系列で確認することができるので、自分の健康状態をしっかりと管理して健康寿命を延ばしたい!と考えている方に特にオススメです。



処方されたお薬の確認



レントゲンや血液検査の  
結果閲覧



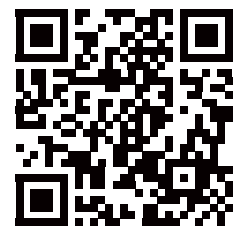
受診履歴の確認

## ▶ まずは NOBORI をインストール

### 「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



インストール方法や使い方がわからない方はスタッフまでお尋ねください。



## 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)
------------	-------------------------------	---------------------------------

	月	火	水	木	金	土
診察日	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、上齋原診療所、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8月 vol.17

発行責任者 理事長  
森 崇文

夏 夏の蒸し暑さも  
厳しい8月、皆さ  
まいかがお過ごし  
でしょうか?今回  
の広報誌は楽しん  
でいただけたで  
しょうか?  
この季節は、過  
ごしやすい時間、  
外出してみたり、  
涼しい室内で趣味  
に没頭するのも素  
敵ですね。友人や  
家族とのひととき  
を大切に、思い  
出を作る良い機  
会でもあります。  
皆さまに親しみ  
を感じていただけ  
るよう、今後も読  
みやすい内容を  
提供できるように  
努めてまいります。  
暑さ厳しい日々  
が続きますが、ど  
うぞご愛顧くださ  
い。次回の広報誌  
もお楽しみに!  
(広報誌編集部より)

《編集後記》