

10
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.19



清風會の知っとる？

住み慣れた我が家での生活を支える
訪問診療



クマくんとウサギさんのまちがいさがし 裏表紙を見てね



当たり前だけど難しい
最期に我が家で暮らすこと
訪問診療で支える
人生最期の愛しい自分勝手





16ページ まちがいさがし こたえ



04 清風會の知っとる?
**住み慣れた我が家での
生活を支える訪問診療**

訪問診療について、湯郷ファミリークリニック
医師リーダー「大門 友博」先生 にインタビューしました!

06 今月の職員紹介
PICK UP STAFF

湯郷ファミリークリニック 山下 美幸

07 ドクターコラム
お酒のたしなみ方

津山ファミリークリニック 戸川 雄

08 栄養だより
目に良い食生活

10 ワンポイントトレーニング
肩こり解消! 肩甲骨ストレッチ

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。

11 おとなの学校新聞

12 あゆみの歩み

14 みんなのギャラリー & Group Introduction

15 HOSPITAL INFORMATION - 病院案内 -

16 PICK UP! INFORMATION - 注目記事 -

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。



住み慣れた我が家での 生活を支える訪問診療

01 約6割が自宅を希望

厚生労働省の調査によると、終末期の療養場所に関する希望として約6割の方が「自宅」と回答している。最期を迎える場所を決定する際に、親は「家族の負担にならないこと」、子は「家族等との十分な過ごせること」を特に大切に考えているようだ。

「住み慣れた自宅で暮らしたい」、誰もが当たり前に叶えたい欲求だろう。では実際にその希望はどのくらい叶えられているのだ



取材対象者

湯郷ファミリークリニック
医師リーダー 大門 友博

社会医療法人 清風會

湯郷ファミリークリニック

この日、大門医師は午前中の外来診療を終え、午後から4件の訪問診療へ向かった。リュックを背負い、大きなカバンを抱え看護師と共に車に乗り込み、訪問先へ向かう。奈義・湯郷・津山のファミリークリニックでは、「我が家で暮らしたい」という想いに応えるために24時間365日の訪問診療を提供している。



ろうか。2020年の死亡者のうち、自宅で亡くなられた方は全体の15.7%だ。68.3%の方は病院で亡くなっている。想像より自宅で亡くなれている方が少ない印象を持った。自宅で最期を迎えることは「介護をしてくれる家族に負担がかかる」「症状が急変した時の対応に不安がある」など本人と家族それぞれにとってまだまだ高いハードルがあるようだ。住み慣れたまち。ここで、一緒に、自分らしく。清風會はこのビジョンの元、より多くの方が住み慣れた我が家で暮らせるよう支援をしている。その中のひとつが、訪問診療だ。

02 訪問診療はチーム医療

とある訪問先で、腕にケガをしてしま

った患者の処置を行った。毎日洗浄やガーゼなどの交換をする必要があり、家族が対応をできるように指導も行う。生活環境の整備や食事の提供、服薬の管理など家族には様々な負担がかかる。もちろん覚悟の上であろうがやはり大変さは感じられているだろう。自宅まで訪問をするサービスは様々な職種で構成をされている。代表的なサービスとしては「訪問介護」「訪問看護」「訪問診療」そして各サービスの調整を行う「ケアマネジャー」だ。例えば今回の方のように毎日処置が必要な場合で、家族がもし不安を感じられているようであれば訪問看護の回数を一時的に増加させるなど、状況に合わせて臨機応変な対応を行っている。本人と家族を含めたチームワークが重要だ。

03 なんでも診られるお医者さん

大門医師は休日にはロードバイクで出かけるようなアクティブな人だ。しっかりとセツトされた髪型とすらっとした体形、口調はともやわらかく、患者や家族からも優しい先生として慕われている。



元々は滋賀県の医師がひとりだけの診療所で勤務をしていたが、他の医師との意見交換が難しいことに悩んでいたそうだ。その時、家庭医療後期研修プログラムを提供している岡山家庭医療センターと出会い、同じ家庭医を志す多くの医師と出会った。現在では湯郷ファミリークリニックの医師リーダーとして活躍をしている。「なんでも診られるお医者さんになりたい」と家庭医療を専門的に学び続けている大門医師、同じ家庭医の仲間と共に美作地域の医療を支えている。

04 リュックとカゴとバッグがふたつ

湯郷ファミリークリニックがある美作市は人口2・5万人で、湯郷温泉の癒しと山

々の自然のあふれる地域だ。高齢化率は全国の平均よりも高い。一般的な認識でいうところの「田舎」にあたる地域だ。

街の訪問診療と田舎の訪問診療で大きく異なるのは移動時間だ。片道30分以上かかる訪問先もあるため、半日で3〜4件訪問するのが限界である。また途中でクリニックに戻るなどの対応は基本的に難しく、途中で必要な物資の補給を行う事はできない。そのため細心の注意を払い荷物の準備を行う。リュックに白い大きなかご、そしてバッグがふたつ。温度管理が必要な薬剤を運ぶためひとはクーラーバッグだ。クリニック内で行われる診療と同等の診療を行うために、大きな荷物を抱え自宅で待たれている患者の元へ向かう必要があるのだ。

05 家庭環境も診る

美作市の北東部には訪問診療を実施できる医療機関がなく、湯郷ファミリークリニックから30分以上の時間をかけて訪問診療を行っている。以前は兵庫県の佐用から訪問診療を依頼されることもあったそうだ。訪問診療は外来診療とは違い患者自身の家庭環境をより間近に見ることができるとい

るのか。部屋は整然としているのか、散らかっているのか。環境や食事の状況など、患者の生活に目を向けることが治療方針を検討していく上で重要な要素となる。「我が家で暮らしたい」という想いをもつ患者と家族にとって、24時間365日訪問診療を提供するクリニックが地域にあることは非常に大切であろう。そんな想いに応えるべく、今日も大門医師はたくさんの荷物と共に自宅で待つ患者の元へ車を走らせる。

インタビューを終えて

訪問診療を行っているクリニックがあることで、地域の方は住み慣れた我が家での最期を選択肢のひとつにすることが出来ています。しかし日本どの地域も同じ状況かといえばそうではありません。訪問診療を受けられないことから我が家での生活を送ることができず、病院や施設での生活をされている方もいらっしゃいます。訪問診療を通じて患者さんやご家族の希望に沿った生き方を支援して欲しいと感じました。

社会医療法人清風會 広報 松久勇輝

PICK UP STAFF

今月の職員紹介

湯郷ファミリー
クリニック

山下 美幸



看護師になろうと思った
きっかけを教えてください

もともとピアノを習っていたこともあって、音楽に関わるような仕事をしたいと思っていました。中学生の時、子供と遊ぶのも好きだったので、子供と

相談してよかった、
また相談したいと思って
いただける看護師でありたい

関わりながら楽しくピアノが弾ける保育士になろうかなと考えていました。進路を決める際、他にも何か手に職をつけられることはないかと考えていたら、先生から医療はどうかな？と勧められたことがきっかけで、看護の道へ進むことを決めました。

仕事をする上で心がけていることや
こだわっていることはありますか？

接遇を大切に！を心がけています。コロナの流行で患者さんやご家族、他職種の方々と電話でお話することが増えました。顔が見えない時でも思いやりの気持ちを忘れず、話しやすい、聞きやすい、相談しやすい対応を大切にしています。

この仕事をしていてやりがいを感じるときはどんなときですか？

クリニックに勤務をはじめた16年になりますが、よく風邪をひいて受診されていたお子さんが学生や社会人になり、元気に成長をしている姿をみるととても嬉しくなります。長く勤務しているからこそ、見て感じられることであると思っています。

今後力をいれていきたいことや
挑戦したいことはありますか？

病院やケアマネージャーからの在宅診療の依頼が増えています。これまで以上に在宅診療の知

識や技術を向上していくために勉強会を計画し、スタッフと一緒に取り組んでいきたいと思っています。

休日などプライベートの
過ごし方を教えてください

日頃録画しているドラマを見ながら美味しいコーヒーを飲んでゆったりと過ごしていることが多いです。1歳の孫がいるので子守をして一緒に出かけたり遊んだり、温泉も好きでよく行きます。運動不足なので室内で筋トレができる器具を購入したのですが長続きせず……同僚に譲り渡しました(笑)健康に気をつけながら日々の時間を大切に過ごしていきたいと思っています。



社会医療法人清風會
湯郷ファミリークリニック

住所
〒707-0062
岡山県美作市湯郷 815-6
TEL
0868-72-0531



湯郷 FC



求人サイト



お酒のたしなみ方

津山ファミリークリニック 戸川 雄



■ お酒との上手な付き合い方

お酒にまつわる失敗や、憧れの先輩のあられもない姿を見聞きした：なんて経験は誰しもあるのではないのでしょうか？

飲む人も飲まない人も、スマートにお酒とお付き合いできると良いですよ。

■ 適正な飲酒量

厚生労働省の「健康日本21」では、適正な飲酒量として「1単位」という目安が提示されています。

これは、ビールなら500ml、日本酒なら1合（約180ml）、ワインならグラス2杯（約240ml）、ウイスキーならダブル1杯に相当します。全く飲まないより1単位ほど飲んだ方が死亡率が下がる、というデータ

■ 飲酒量で肝臓に障害が起きる

を出した調査報告もありますが、高血圧や肝硬変など一部の病気のリスクや、（想像しやすいでしょうが）ケガのリスクは少量の飲酒でも増加します。

20歳未満の飲酒やアルコール類の提供が法律で禁じられているのは周知の事実ですが、大人であっても、そもそも黄色人種（モンゴロイド）

は黒人や白人よりもお酒に弱い人が多いと考えられています。

また、女性は男性よりも少ない飲酒量で肝臓に障害が起きることも分かっています。



■ 自分に合った適切な飲酒量

これらの知識をもとに自分に合った適切な飲酒量を見極めて、食事との相性や仲間との会話を楽しんでください。賢くお酒をたしなんで、カッコいい大人になりましょう。ちなみに二日酔いを避けるためには、空きっ腹にアルコールを入れないことと、お酒と同量の水を飲むことが大切です。

★参考サイト

「e・健康づくりネット（厚生労働省）アルコール（男性編）」



★参考サイト

「e・健康づくりネット（厚生労働省）アルコール（女性編）」



各飲料水メーカーや、厚生労働省のホームページの情報も参考になります。

栄養だより

第104回テーマ

目に良い食生活



10月10日は目の愛護デー

目の健康や大切さについて考えよう



10月10日



目の愛護デーの由来とは??

日付の「10」「10」を横に倒すと眉と目に見えるため

普段、スマートフォンやパソコンの画面を長時間見ている、本や新聞を読んでいるとピントが合わなくなってきた…ということはありませんか？普段の生活習慣が、知らず知らずのうちに目に負担を掛けています。また、緑内障や糖尿病等の病気が視力に影響を及ぼしていることもあります。今月は、目に良い食生活についてお話しします。

目の疲労度チェック

スマートフォンやパソコンの長時間の利用、加齢や瞬きの減少などによって目の表面を守る涙の量や質の変化が「ドライアイ」「疲れ目」の原因となります。



✓ 下記の表で当てはまる項目にチェックをして、**ドライアイ・疲れ目**が確認してみましょう。

- | | |
|--------------|--------------|
| ✓ 目が疲れやすい | ✓ 目が重たい感じがする |
| ✓ 目が乾いた感じがする | ✓ 涙が出る |
| ✓ ものがかすんで見える | ✓ 目がかゆい |
| ✓ 目に不快感がある | ✓ 光を見るとまぶしい |
| ✓ 目が痛い | ✓ 目がごろごろする |
| ✓ 目が赤い | ✓ めやにがでる |

3つ以上チェックがある人は

ドライアイ

疲れ目

の可能性があります!!

目をしっかり

休めて

あげましょう!



ホットアイマスクやホットタオルで目の周りを温めるなど、工夫をして目をいたわってあげましょう。目に違和感が出たときは放置せず、すぐに病院を受診してください。当院の眼科診療については裏表紙をご確認ください。

ビタミン A (視覚機能の健康を保つ)

目の網膜にあり、光を感じる物質であるロドプシンの生成に必須です。レバーやうなぎ、モロヘイヤ・にんじんなどに含まれており、野菜炒めなど油と調理すると吸収が良くなります。

アントシアニン (視力回復)

ロドプシンの再合成を促進し、視覚機能を改善させます。代表的な食べ物はブルーベリーです。他にもぶどう・いちごなどの果物やさつまいも・しそなどの野菜にも含まれています。

ビタミン B1 (視神経の働きを促進)

神経の働きをコントロールする脳は大量のエネルギーを消費するため、糖質代謝(糖質は脳のエネルギー源)を助けるビタミン B1 を摂取することで神経の働きを促進させます。豚肉・魚介類、玄米に豊富に含まれています。

ビタミン E (血行を促進し、目の疲れを改善)

抹消血管を拡張させる働きがあり、これによって血液の流れがよくなり血行が促進されます。魚介類、モロヘイヤやかぼちゃなどの緑黄色野菜に多く含まれています。

タウリン (目の疲れを回復)

目の網膜に存在し、網膜や視神経の保護・目の筋肉の緊張をほぐして疲れ目を和らげる働きがあります。イカやタコの魚介類に豊富に含まれています。



魚介類たっぷり！ 疲労回復間違いなし！ イカとホタテのサラダ



材料
5〜6人分

- ◆胡瓜 ————— 200g(2本)→千切り
- ◆イカ ——— 約150g(1杯)→1cm幅の輪切り
- ◆キャベツ ————— 50g→千切り
- ◆ホタテ(貝柱) ————— 約80g(5ケ)
- ◆ロースハム ————— 30g
- ◆冷凍コーン ————— 30g(缶詰でもOK)
- ◆こしょう ————— 少々
- ………A(手作りキャロットドレッシング)………
- ◆にんじん ————— 60g(およそ小1/2)
- ◆りんご酢 ————— 30g(大さじ2)
- ◆砂糖 ————— 18g(大さじ2)
- ◆オリーブ油 ————— 12g(大さじ1)
- ◆レモン果汁 ————— 5g(小さじ1)
- ◆塩 ————— 3g(小さじ1/2)

POINT 市販のドレッシングを使用してもOK!

作り方

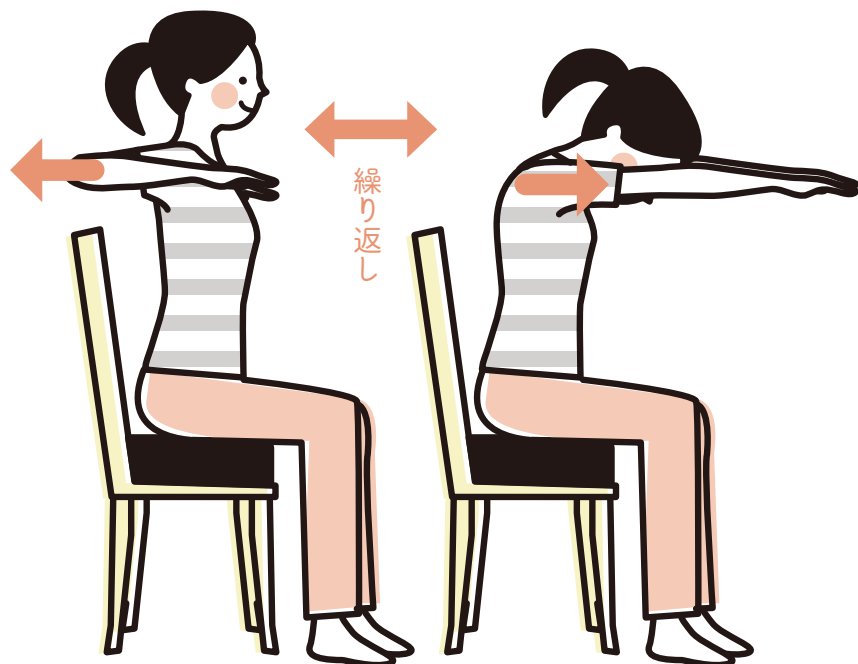
- ① 沸騰させた湯でイカとホタテをサッと茹でる。
- ② キャロットドレッシングを作る。Aの材料をペースト状になるまでミキサーにかける。
- ③ ボールに千切りにした胡瓜・キャベツ、①のイカ・ホタテ、②のキャロットドレッシングを入れ、混ぜ合わせる。
- ④ 最後にこしょうで味を整え、器に盛り完成。



肩こり解消！肩甲骨ストレッチ

今年の夏は本当に暑かったですね。暑さで体に疲れが溜まっていると思います。寒い冬がくる前に、ストレッチで凝った体をほぐしましょう！今回は夏の疲れを癒やす「肩甲骨のストレッチ」をご紹介します。肩甲骨がほぐれると気分もリフレッシュできますので、ぜひ参考にしてみてくださいね。

1. 平泳ぎエクササイズ



- ①椅子に座り、両手をまっすぐ前に伸ばします。
- ②肩甲骨が離れるのを意識しながら、両腕を前に突き出し、5秒キープ。
- ③肩甲骨が近づくのを意識しながら、両腕を後ろに引き、5秒キープ。

Point //
顎を軽く引いて行いましょう。

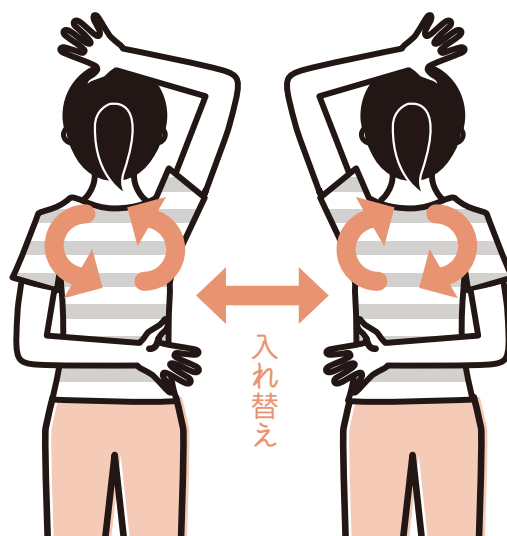
②.③の動きを
5~10回
繰り返す

2. 肩甲骨をひねる運動

- ①背筋をまっすぐ伸ばして、右うでを頭上、左うでを腰に。
- ②肩甲骨をひねるように腕を伸ばして、5秒キープ。
- ③左右の腕を入れ替えて、同様にストレッチ。

Point //
体が前に倒れないように、背筋をまっすぐに保ちましょう。

5~10回
繰り返す



～ リハビリセラピストのつぶやき ～

今月の担当：作業療法士 川田 将幹



肩甲骨の動きがスムーズになると、自然と深い呼吸ができ、心身が整っていきます。肩こりを根本的に治すためには、肩甲骨まわりの筋肉を意識してストレッチを行きましょう。

嗅覚

犬の嗅覚は人間の数千倍から一億倍、臭いを嗅げる距離は1メートルから3メートル程とされています。マズル(犬の目元から鼻先・口の部分のこと)の長さによって嗅覚能力は異なり、鼻が長い犬種はより優れた嗅覚を持ちます。

ご家庭の愛犬と
も
できる

ノーズワークで楽しくコミュニケーション



おとなの学校新聞

Vol.144

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
ドッグセラピーチームアビィー
発行責任者
森 夕子

ノーズワークって何？

ノーズワークとは、犬の本能である嗅覚を使った仕事や遊びのことです。具体的な職種は警察犬、災害救助犬、探知犬などがあり、おやつやアロマの匂いを探し当てるドッグスポーツもあります。ノーズワークは犬の本能を刺激するため、ストレスの軽減にも繋がります。トレーニングを続けることで愛犬との仲が深まるので、愛犬ともっと仲良くなりたい！という方はぜひ参考にしてみてください。



犬は植木鉢の中に入れたおやつを嗅ぎまわっていました。

ドッグセラピーチームアビィーのノーズワークトレーニング つむぎの場合

ドッグセラピーチームアビィーが実際に行っている、セラピー犬つむぎの「ノーズワークトレーニング」についてご紹介します。室内で犬が落ち着ける状態に整ってから始めましょう。



ステップ1

おやつが入った植木鉢に興味を示す→植木鉢の中のおやつをあげる



ステップ2

犬が自分から植木鉢に鼻をつける、匂いを嗅ぐ→おやつをあげる



ステップ3

犬が自分から匂いに行き、伏せをする→おやつをあげる(おやつを見つけた合図として伏せを教えるため)



ステップ4

植木鉢の距離をすこし離してステップ3の練習を行う

ステップ5

ステップ4までを犬が自信を持ってできるようになったら植木鉢の数を増やし、ステップ3から繰り返し練習を行う

10月の行事予定

- 9日(月) | 美容講習
- 24日(火) | 美容講習
- 31日(火) | ハロウィンイベント

ポイント

- 犬が匂いを嗅いでいる間、自分で匂いを探して見つけられるようにじっと待ちましょう。
 - 犬がきちんと理解できるように進めて、上手くいった経験を積み、自信を持たせることが大切です。おやつを上手に活用しましょう。
 - 最初は簡単に、時間をかけて少しずつレベルアップしていきましょう。
- ※犬によってトレーニングの進め方は異なります



訪問看護ステーション

あゆみの歩み

今年の夏はとても暑く、残暑も厳しいものがありました。

最近日は短くなりだんだんと秋、冬へと移り行く季節を感じます。利用者さんのお宅へ向かう途中、

お米の穂が緑から黄色に色が変わってだんだんと膨らみ、稲刈りをされる様子を目にします。

また、蝉の声が鈴虫の声に代わりほのかにひんやりとした風を感じるなど、秋を感じる人が多いです。

移りゆく季節を五感で感じつつ、今日も元気に訪問先のお宅に車を走らせます。

10月1日は「福祉用具の日」

平成5年10月1日に「福祉用具法」が施行されたことにちなんで、10月1日は「福祉用具の日」とされています。福祉用具法は、高齢の方や障害を持つ方が住み慣れた地域や家庭で自立し積極的に社会参加するため、それぞれの状況に合った福祉用具の開発・促進が図られるように作られました。

福祉用具の種類

福祉用具を利用されている方は多いのではないのでしょうか。福祉用具には様々なものが含まれます。

車いす、ベッド、マットレス、スロープ、手すり、歩行器、ポータブルトイレ、浴槽台、滑り止め…など



福祉用具業者さんはたくさんの種類がある福祉用具の中から利用される方の体形、疾患、介助者の負担感なども考慮し相談に乗ってくださいます。お試しての利用や、不具合があった際には調整・変更も対応していただけます。すぐに相談に乗っていただける存在は、私たちスタッフにとっても強い味方です。こういうものはないか、自分には何の用具が合うだろうかと迷われた際は、担当のケアマネジャーさんや福祉用具業者さん、あゆみスタッフにお気軽にご相談ください。

福祉用具を取り入れる環境

あゆみ利用者のAさんから入浴動作が難しくなったため、入浴介助をしてほしいとのご相談がありました。もともと自分でお風呂に入っておられたが、ここ最近自分で尿パットを変えることが難しくなり、時間もかかるようになっていました。

Aさんがすこしでも楽に動けるように、あゆみのスタッフ、福祉用具業者さん、担当のケアマネジャーさんと何度もご自宅に訪問し、福祉用具を取り入れる環境を整え、確認を行いました。限られた空間の中でスムーズに入浴を行えるように、また、用具を買ったけど使えない・使いにくいということがないように丁寧に話し合いを行います。

入浴介助での関わりの中で、Aさんは昔のお風呂の話をしてくださいました。これまでの生活の様子がうかがえて、安心してお風呂に入っていたことが実感できたひとときでした。



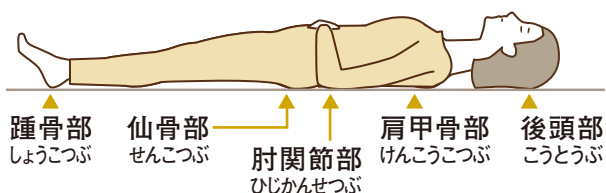
床ずれ対策ケア

あゆみでは月に1回以上勉強会を開催しています。今回は床ずれ対策についてご紹介したいと思います。

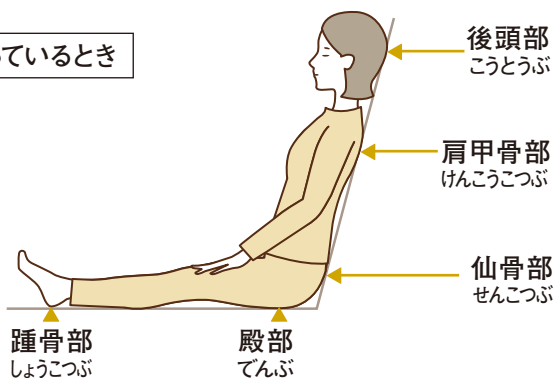
床ずれは、褥瘡(じょくそう)と呼ばれます。長時間同じ体勢でいると体の一部が圧迫され、血流が低下・停止し、組織が損傷してしまいます。床ずれの主な原因は体を圧迫している時間の長さや摩擦ですが、皮膚の汚れや蒸れなども床ずれに繋がる原因となります。長時間寝たきりを余儀なくされている方、糖尿病、脳血管障害、脊髄疾患による感覚障害のある方、栄養状態が悪い方、高齢により皮膚が弱い方は床ずれのリスクが高いとされています。

床ずれしやすい部位

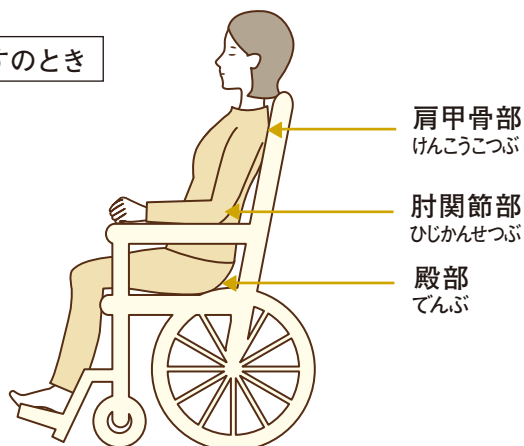
仰向けするとき



座っているとき



車いすのとき



対策と予防法

床ずれは数時間程度で発生します。予防には除圧、肌のケア、栄養が重要となります

除圧

自分で動ける場合は定期的に体勢を変えましょう。介助が必要な場合も2時間おきくらいで体勢を変えてもらうようにしましょう。クッションを使用するのも効果的です。

肌のケア

肌を清潔に保ちましょう。肌の乾燥を防ぐための保湿は、皮膚のバリア機能を高める事になります。傷ができてしまったら早めに受診し、主治医に相談することが重要です。日頃から肌の観察をしっかりと行うことがポイントとなります。

栄養

食事をしっかりと取ることも予防のひとつです。その中でもたんぱく質はとくに重要です。栄養バランスを考えて食事をしましょう。



緊急時訪問看護加算 24時間対応体制加算 ご契約の方

24時間いつでもご相談いただけます

安心した療養生活を送るために訪問看護のサービスを利用しててください

しんどいのでみてほしい 熱があるがどうしたらよいか カテーテルが詰まった

日中だけでなく夜間も対応いたします。困った際や不安な際にお電話をいただくことで、未然にトラブルを防ぎ、必要な処置を行うことができます。

みんなのギャラリー

読者投稿ギャラリー

フェルトで作られた七夕の飾り



とても完成度の高い作品です！

▲スパンコールやビーズを使った装飾が綺麗で、細かな部分まで丁寧に手縫いで作られています!!



秋は栗拾いがテーマ



▲マグネットで取り外しができるようになっています

梅雨がテーマの飾り



▲触るとゆらゆら揺れて、あいだにあるビーズは上下に動かすことができます

毛糸のキャラクターたち

▲なんと編み図なしで作られたそうです!!

奈義ファミリークリニックでは、診察の待ち時間を心地よく過ごしていただけるよう、スタッフが制作した作品を院内の壁面や診察室に展示しています。掲示物や飾りつけを担当している看護師の豊福さんは、お裁縫が好きだった曾祖母の影響を受け、余った布でお人形の洋服を作るなど、幼い頃から縫い物や編み物をされていたそうです。ご自身のお子さんが生まれてから本格的にものづくりをするようになったとのことで、作品には所々ちいさなお子さんでも楽しめる工夫がしてありました。



診察の待ち時間に作品を見て季節を感じ、楽しんでいただけたら嬉しいです。院内のいろんなところに展示されていますので、奈義ファミリークリニックに来院された際は、ぜひゆっくり探してみてくださいね。

奈義ファミリークリニック
看護師 豊福 佳子



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◆切絵◆写真…など

☎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

Group Introduction



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



「手洗い教室」を行いました



新型コロナウイルスに加えてインフルエンザも感染拡大傾向にあります。あかるい農村では、利用者さんと職員も一緒に「手洗い教室」を行いました。手を洗ったあとにライトを当てて確認してみると、洗い残しがあるのがよくわかりました。普段の手洗い方法では不十分で、より丁寧に、しっかり洗う必要がありますことを再確認できました。

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	午前	○	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	×	○	×



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、西粟倉村立西粟倉診療所にも医師を派遣しています。

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/>

ドッグセラピーチーム アビー

セラピストが実践する
トレーニングを学べる



@otonanogakkou_aby



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





PICK UP! INFORMATION

耳鼻科 予約制

診察日時

10月14日(土) 9:30~11:00
10月28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。



10/21(土)
無料要予約

LIFE65(ライフロクゴ) 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/10月21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!

まちがいを探し

1と2の絵には5つちがうところがあるよ。 みつけたら2の絵のちがうところに○をつけよう。



こたえは3ページ左下部に掲載してあるよ。

HIRAKU

R5年10月 vol.19

発行責任者

理事長
森 崇文

(広報紙編集部より)

また寒暖差が激しい季節でもあります。体調管理に気を付けながら、この秋の季節を楽しみましょう。

楽しいお祭りや美味しい秋の味覚、心も身体もウキウキする季節ですね。

10月になり、各地でイベント毎が増えてきました。皆さんのお住いの地域でも10月11月にかけて秋祭りが開催されるころもあるのではないのでしょうか。

楽しいお祭りや美味しい秋の味覚、心も身体もウキウキする季節ですね。

《編集後記》

30度を越える日も少なくなり、そろそろ衣替えを考え出す季節となつてまいりましたね。

10月になり、各地でイベント毎が増えてきました。

皆さんのお住いの地域でも10月11月にかけて秋祭りが開催されるころもあるのではないのでしょうか。