

1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.22



---

清風會の知っとる？

---

社会医療法人 清風會

医療と介護を通じて“自分らしい生き方”を支援する  
清風會の歴史と想い

はるちゃんの間違い探し 13ページを見てね



# 謹んで初春の お慶びを申し上げます

昨年中、当法人に賜りました数々のご厚情とご支援ご理解に対しまして、スタッフ一同心より御礼申し上げます。

私たち社会医療法人清風會は、昭和23年開設の森醫院を前身に、75年に渡りこの地で医療と介護を展開してまいりました。

サテライトクリニックである、湯郷ファミリークリニックや津山ファミリークリニック、奈義ファミリークリニック、介護老人保健施設おとの学校岡山校、コロバン道場をはじめとした関連施設など、総勢約250名のスタッフとともに支援を行っております。

私の頭の中には、常に地域で暮らす皆様の姿があります。その方々が笑顔で暮らす姿をイメージしながら、自分らしくいきいきと（自律して）暮らして頂くには、どのような支援を行うべきかを常に考えています。

少しでも喜んでもらえるよう、少しでも元気になつていただけるように、小さな歩みではありますが、今後も実践していきます。

「住み慣れたまち。ここで、一緒に、自分らしく。」

これが創業以来、約70年にわたって私達が守ってきた原点であり、今後の私たちの目指す姿です。

本年も、ご指導ご鞭撻のほど、どうぞよろしくお願ひいたします。  
今年が皆様に取りまして、より一層素晴らしい年になりますように！

社会医療法人清風會 理事長 森 崇文

# 住み慣れたまち。 ここで、一緒に、自分らしく。



医療から介護、リハビリテーションまで、  
職員一人ひとりがそれぞれの専門性を発揮し  
「チーム清風会」として患者さん・利用者さんを支えます。

介護老人保健施設  
**おとの学校 岡山校**  
学校形式の  
在宅復帰  
超強化型老健

**日本原病院**  
医療から介護、リハビリまで  
地域の健康を  
トータルにサポート

小規模多機能型居宅介護事業所  
**あかるい!農村**  
通い・宿泊・訪問を  
自由に選びながら  
24時間365日  
自立した生活をサポート

Community Care Access Centre  
**地域医療介護相談センター**



清風会の総合相談窓口



訪問看護ステーション  
**あゆみ**  
看護師があなたのお家を訪問  
住み慣れた我が家での  
暮らしをサポート

**回バソ道場**  
短時間通所リハビリ

送迎付き  
90分の短時間  
通所リハビリ

ケアプランセンター  
**ほっとスマイル**

介護保険申請  
のお手伝いや  
ケアプラン作成

奈義ファミリークリニック  
湯郷ファミリークリニック  
津山ファミリークリニック

24時間365日  
訪問診療対応  
地域のかかりつけ医

安心した暮らしを創るサービス



医療・介護・リハビリについてのご相談はこち

お一人おひとりのお悩みを伺い、あなたに合った  
サービスや制度についてのご提案を行います。

**0868-35-2835**

**ccac@smc-seifukai.or.jp**

受付 平日9:00-17:00(土日祝休) 担当 福谷/末田

 地域医療介護相談センター  
〒708-1204 岡山県津市日本原352

詳細は公式  
HPをご確認  
ください▶



オンライン診療はじめました

移動時間や診察までの待ち時間を短縮!

スマホやパソコンを使って、自宅や職場などの  
空き時間で診察や処方を受けることができます。

初診の方もご利用可能です／

毎週水曜日・木曜日

11:00-14:00  
16:00-19:00

診療  
時間

詳細は公式  
HPをご確認  
ください▶



# 清風會の 知つとる!?

社会医療法人清風會

医療と介護を通じて  
“自分らしい生き方”を支援する  
清風會の歴史と想い



森忠夫は、生誕から看取りまでの医療を地域の一人ひとりに提供し続けました。物資が欠乏する当時の医療は、米や野菜時には妻の着物を医療物資と交換する形で支えられていました。森忠夫は、内科

げると誓ったその決断から生まれたものでした。何も持たず厳しい状況下で診療所を開業するという壮大な挑戦の始まりでした。



## 01 手元にあった医療器具は聴診器ひとつ

昭和23年、戦後の混乱がまだ続く中、聴診器一つを手に、岡山県北東部の地域医療に乗り出しました。海軍軍医だった初代理事長、森忠夫が自らの人生を地域の人々のために捧げました。患者のための決断から生まれたものでした。何も持たず厳しい状況下で診療所を開業するという壮大な挑戦の始まりでした。

昭和31年には医療法人となり、日本原病院、湯郷診療所、豊田診療所を持つようになりました。平成の時代には、2代目理事長森浩郎が当時新たな分野であったリハビリテーションにも取り組みました。自律の支援という清風會の想いが見て取れます。また、全国でも珍しい家庭医のモデルクリニックも運営し、医療の提供と医療機能の向上に努めてきました。



のみならず皮膚科や泌尿器科、さらには手術まで広範に行い、地域の助産センターでの出産にも立ち会いました。患者のために真心を込めて医療を提供するこの姿勢が、現代のプライマリ・ケアの土台と言えます。

昭和31年には医療法人となり、日本原病院、湯郷診療所、豊田診療所を持つようになりました。平成の時代には、2代目理事長森浩郎が当時新たな分野であったリハビリテーションにも取り組みました。自律の支援という清風會の想いが見て取れます。また、全国でも珍しい家庭医のモデルクリニックも運営し、医療の提供と医療機能の向上に努めてきました。

## 02

### 自分らしく生きるために

崇文が森忠夫と森浩郎の精神を継承し、「自分らしく生きる」ための医療を提供しています。日本原病院は地域包括ケア病棟として認定され、介護老人保健施設おとなの学校岡山校では学校形式の運営や音楽療法を取り入れるなど、挑戦を継続しています。



強化型在宅療養支援診療所として活動する奈義・湯郷・津山の3つのクリニックは、外来診療と24時間365日の訪問診療を通して地域住民を支え続けています。

しかし、今日私たちが直面する21世紀の現実では医

現在、理事長の森

護」が増え、人々が本当に満足する生活を送っているのかを問い合わせがあります。私たちは、初代理事長森忠夫が求めたような、人々が本当に生きがいを感じられる「生き方」を守り、自分しさを大切にするために地域で過ごせるような取り組みを続けることを目指しています。

療技術が飛躍的に進歩している一方で、全力の「治療」や過保護な「介

護」が増え、人々が本当に満足する生活を送っているのかを問い合わせがあります。私たちは、初代理事長森忠夫が求めたような、人々が本当に生きがいを感じられる「生き方」を守り、自分しさを大切にするために地域で過ごせるような取り組みを続けることを目指しています。

の患者さんが自分らしく生きることが大切であること。

そして私たちは、家庭医療とリハビリテーションを軸に、「自律の支援」のために協力し合い、全体的な支援を可能にする体制を設けることを目指してきました。その中で私たちの役割は、「チーム清風会」として一丸となり、患者さんを支えることです。

職員一人ひとりが専門性を発揮しながら、様々な施設と連携し、地域に密着した「医療と介護の新しい形」を目指してまい進していきます。

## 03

### 治す医療から、支える医療へ。お世話から、介護へ。支援する介護へ。

「自律の支援＝自分らしさのお手伝い」、この観点が私たちの基本的な方針です。患者さんと同じ立場に立つて、積極的に提案するのは、自分らしく生きるための支援。

私たちにできることは、患者さんが生きる力を取り戻す手助けのみ。生命の重要性はその長さではなく、どのように生きることに満足しているかによって決まります。私たちが認識し、肝に銘じるべきは、すべて

の患者さんが自分らしく生きることが大切であること。

そして私たちは、家庭医療とリハビリテーションを軸に、「自律の支援」のために協力し合い、全体的な支援を可能にする体制を設けることを目指してきました。その中で私たちの役割は、「チーム清風会」として一丸となり、患者さんを支えることです。

職員一人ひとりが専門性を発揮しながら、様々な施設と連携し、地域に密着した「医療と介護の新しい形」を目指してまい進していきます。



寒さも一段と厳しさを増してくるこの時期は、免疫力の低下により感染症などにかかりやすくなります。今月は「免疫力を高める食生活」についてご紹介します。

## 「免疫力」とは?

### 「免疫力」… 痘(病気)を免れる力のこと

ウイルスや病原体など異物が体内に侵入すると、侵入してきた異物から体を守ってくれる働きがあり、体内で発生したがん細胞などにも対応します。免疫は、体温が下がることで免疫細胞の働きが低下し免疫機能も低下します。特に、冬は体が冷え、体温が下がりやすくなることで免疫機能に関わる腸の働きも低下してしまいます。また、冬は空気が乾燥するため、自然免疫である鼻や喉の粘膜も乾燥しやすくなり、ウイルスなどの病原体が体内に侵入しやすくなります。日頃からマスクで鼻や喉の乾燥を防ぐ、体を温める料理を食べるなどして免疫力が低下しないように気をつけていきましょう。



#### 作り方

#### 七草粥の作り方

##### 材料 1人分

- ◆米 —————— 40g
- ◆水 — 適量 (米の分量 × 6.3倍)
- ◆七草 —————— 40g  
(せり、すずな、すずしろなど)
- ◆塩 —————— 1g
- ◆醤油 —————— 1g

- ① 七草はお湯で30秒ほど下茹でする。下茹でした七草は、ザルにあげて流水にかけ、しっかりと水気をきる。
- ② ①の七草をみじん切りにする。
- ③ 計量した米と水を鍋に入れて炊く。沸騰したら蓋をして弱火で10分煮込む。
- ④ 塩、醤油で味付けをして、最後に②を加えて混ぜる。

炊いたご飯を使用する場合

ご飯 70g と水 250ml (一人分) を鍋に入れてひと煮立ちさせたあと、塩・醤油で味付けをして最後に七草を加えます。

七草粥は、1月7日に前年の厄を落とし、新しい1年の健康を祈願して食べられるようになりました。七草粥に使われる「春の七草」には、風邪の予防に役立つビタミン類が豊富に含まれています。

# 栄養だより

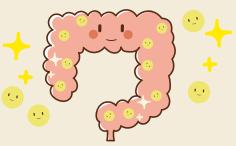
新年あけましておめでとうございます  
本年も、皆さんの食生活に役立つ情報やレシピを発信していくよう努めてまいりますのでよろしくお願ひいたします。

新年あけましておめでとうございます

# 免疫力を高める食生活

## 1 腸内環境を整える

免疫細胞の7割が腸に存在しています。腸は食べ物の消化・吸収だけでなく口から入り込んだウイルスや病原体の侵入を防ぐために、腸には様々な免疫細胞や抗体が存在しています。そのため、腸内環境が乱れると腸内の免疫システムの機能が弱まるため病原体が増殖しやすい環境になってしまいます。適度な運動、バランスの良い食事を心がけましょう。



## 3 食物繊維を摂取する



食物繊維には体内の余分な物質を吸収し便として体外に排出してくれる働きがあります。便秘を防ぐことで腸内環境を良好に保つことができます。きのこ類、海藻、キャベツやごぼうなど野菜類に多く含まれているので積極的に摂取していきましょう。

## 5 よく噛んで食べる



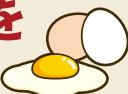
唾液に含まれる免疫抗体の一種である「IgA(アイジーエー)」は、ウイルスや細菌が体内へ侵入することを防ぐ働きがあります。よく噛んで食べることで、唾液の分泌を促し免疫力を高めることができます。一口30回を目安に、よく噛んで食べましょう。

## 2 発酵食品を摂取する



発酵食品に含まれる「乳酸菌」は、腸内の善玉菌を増やし腸内環境を整える働きがあります。ヨーグルトやチーズなどの乳製品、納豆や味噌・しょうゆなど日本の伝統的な食品や調味料も発酵食品です。発酵食品のなかには塩分が多い食品もあるので、高血圧の方は食べる量に気をつけましょう。

## 4 たんぱく質を摂取する



たんぱく質は体の細胞や免疫物質を作るためには欠かせない栄養素です。不足すると細胞や免疫物質が十分につくられず、免疫力低下に繋がります。肉、魚、卵、大豆製品などたんぱく質を含む食品を食事に取り入れていきましょう。

## 6 体を温める



冬場は暖房機器を適切に使用して寒さを防ぐことはもちろん、食事をしっかり食べて体を内側から温めることも大切です。生姜に含まれるショウガオールという辛味成分には体を温める働きがあり、汁物に少し加えて食べるのがおすすめです。



# インフルエンザワクチン接種しましたか？

インフルエンザは例年 12 月から 3 月にかけて流行します。いったん流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が拡がります。手洗いや咳エチケットといった基本的な対策と、流行前のワクチン接種を行いましょう。



## インフルエンザワクチン接種のご案内

清風会の病院およびクリニックでインフルエンザワクチン接種を行っています。  
事前予約は必要ありませんので、ご来院時やお電話でお問い合わせください。

- 日本原病院……………高校生以上の接種対応可能
- 各ファミリークリニック…生後 6 ヶ月以上から接種対応可能

社会医療法人  
清風会 日本原病院  
TEL 0868-36-3311



社会医療法人清風会  
奈義ファミリークリニック  
TEL 0868-36-3012



社会医療法人清風会  
湯郷ファミリークリニック  
TEL 0868-72-0531



社会医療法人清風会  
津山ファミリークリニック  
TEL 0868-26-2221



## 発熱 や カゼ症状 に オンライン 発熱外来

スマホで  
受診



保健診療



初診の方もご利用いただけます

オンライン発熱外来では、インフルエンザや新型コロナウイルスや、咳・鼻水・喉の痛みなどのカゼ症状の診察を行っています。2次感染の不安もなく、自宅からスマホで受診。お薬は最寄りの薬局か配送で受け取ることができます。

● 診察日時 (30分前まで予約可)

毎週水曜日・木曜日… 11:00-14:00 / 16:00-19:00

社会医療法人  
清風会 日本原病院

詳しいご利用  
方法はこちら





# 先日開催させていただいた あそびチャレンジ についてご紹介します！

理学療法士監修の  
スポーツイベント



## あそびチャレンジとは？

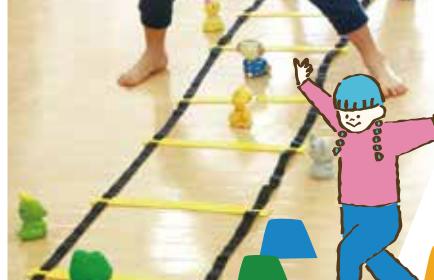
理学療法士監修のスポーツイベントです。遊びを通してお子さんの得意な感覚、苦手な感覚を発見し、感覚統合の成長をサポートする方法を一緒に考えます。

## “感覚統合”ってなに？

感覚統合とは、私たちが日常で感じるさまざまな刺激や感覚の情報を脳が整理・調整する能力のことです。たとえば授業中に先生の話を聞きながらノートを取り、同時に周囲の騒音や友達の声を聞き分けることができる原因是、感覚統合が機能しているおかげです。



お子さまが運動会などで他の子どもたちに比べて行動がおそい、体をうまく動かせないところを見て、何とかしたいと思ったことはありませんか？お子さま自身もこの差を感じてしまい、自信を失っているかもしれません。そもそも、運動能力は生まれながらにして持っているものではなく、体を動かす経験や感覚統合の発達を通じて育てることができるものです。運動が苦手なお子さんは課題を発見するために、得意なお子さんはさらに感覚を発達させるために、このイベントを企画しました。



ご参加いただいたお子さんたちが、このイベントを通じて運動がもっと好きになり、日々の活動に活かしてくれることを願っております。  
今後も不定期にはなりますが開催する予定です。広報誌やHPにて情報をお伝えしますので、ぜひ楽しみにしておいてください。



# One-Point-Training

## 寒い冬に負けるな！冷え性対策運動

### 1. 椅子つかまりスクワット



- ① 安定して動かない椅子の背もたれに手をついて立ちます。



- ② お尻を後ろに引くイメージでゆっくりとひざを曲げます。4秒くらいかけるとよいでしょう。無理のないところまでひざを曲げたら、ゆっくりと①の姿勢に戻ります。

// Point //  
前かがみにならない  
ように注意してください。

1セットの目安

10回

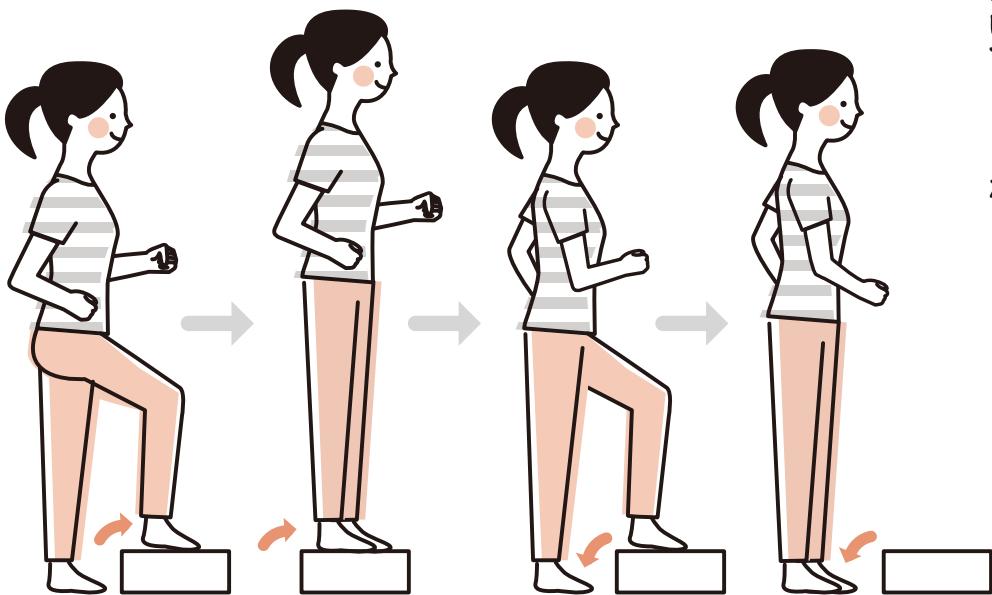
### 2. 段差昇降運動

- ① 段差に片足ずつ足を乗せて昇ります。  
② 片足ずつ降ります。  
③ テンポよく昇り降りを繰り返します。

#### ！ 注意

昇り降りが不安な方は手すりや机につかまって行いましょう。

1セットの目安 30回



～ 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



どの運動も呼吸をとめないように注意してください。

運動後に少し脚にだるさが残る程度で止め、違和感や痛みがある場合は運動を中止してください。無理なく継続することが大切です。

寒さがどんどん厳しくなってきましたね。冬になると外出の機会や運動習慣が減ってしまう方がとても多いです。手足が冷たくてかじかんでいるという方もたくさんいらっしゃるのではないかでしょう。今日は下半身を動かして、全身の血流をよくする運動を紹介します。

# 運動会

11月24日

AチームとBチームに分かれて風船バレーと大玉転がしをしました。

みんなでハチマキを巻いて気合十分！「頑張れー！」と掛け声が飛び交い、最後は延長戦が始まるほど盛り上りました。結果は引き分けとなり、全員で「バンザイ！バンザイ！」と、笑顔で運動会を締めくくりました。

Vol.147

介護老人保健施設  
おとの学校  
岡山校

津市日本原352  
0868-36-3390

編集担当  
看護  
発行責任者  
森 夕子

## クリスマスの飾り付け

クリスマスツリーやリースの飾り付けをしました。寒い冬を楽しく過ごせるように、みんなで協力して行いました。色鮮やかな電飾が冬のムードを盛り上げています。

### //1月の行事予定//

- 1月 4日 美容講習
- 1月 13日 もちつき大会
- 1月 30日 美容講習

**介護士**  
**角野啓子**  
(かどのけいこ)

12月4日に入職しました。体が大きいため動きなどが鈍く、ついていけないかもしれません、一生懸命がんばりますのでよろしくお願いします。

**相談員**  
**小坂怜奈**  
(こさかれいな)

11月13日に入職しました。まだ不慣れで分からないことだらけですが、優しく楽しい先輩方と個性豊かで素敵なお利用者さんに支えられ、日々成長中です。どうぞよろしくお願いします。

**新入職員紹介**

# みんなのギャラリー

読者投稿ギャラリー

美しい  
リース  
☆  
いい  
たい  
上品  
で  
す  
と  
飾  
つ  
て  
★  
ずつ



中学生の女の子作★クリスマスリース

ドライフラワーやドライフルーツをあしらったシックなデザインです。派手すぎず洗練されたデザインなので、クリスマスが終わってもずっと飾っていたくなりますね。

コロバン道場に通う角野さんの新作!!

コロバン道場に通う角野さん(2023年11月号 HIRAKU 参照)の新しい作品です。左からお父さん、お母さん、子どもたちだそうです。華やかな色と柄の組み合わせが素敵ですね。ふと目が合うと、思わずほっこりした気持ちになります。



かわいい  
つぶらな瞳で  
見つめてくるよ!



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

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。

# 5つの まちがい をさがそう!

はるはお気に入りのボールと一緒に年越し。  
お正月はたくさん食べて、たくさん遊びました！  
ふたつの絵には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。

1



2



こたえは裏面16ページにあるよ。



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



出来上が  
りました。

芋の自然な  
甘さで、と  
ても美味し  
く出来上が  
りました。



熊本のおやつ  
いきなり団子  
を作りました。

あかるい農村ではおやつ作りにも力を入れております。利用者さんにも収穫、調理を手伝つてもらい、今回はみんなで育てた小豆や芋などを使つて、熊本のおやつ「いきなり団子」を作りました。さつま

ケアマネコラム



## ケアプランセンター ほっとスマイル

ケアマネコラム



### ケアプランの作成

ケアプランとは介護サービスのスケジュール表のようなものです。利用者さんやそのご家族の意向に沿って、ケアプランを作成することで、利用者が自立した日常生活ができるように目標を立てていきます。

ケアマネージャーは要介護者や要支援者の心身状況に合わせて、訪問看護やデイケアなどの介護サービスを受けられるようにケアプランを作成します。市町村やサービス事業者、施設などとの連絡調整も行います。

ケアマネージャーの  
仕事とは…

ケアマネージャーの  
仕事とは…



### 給付管理

利用者さんは、介護保険制度によって決められた自己負担額のみで介護保険サービスを利用することができます。サービス利用料の利用者負担分を除いた金額は、国民健康保険団体連合会に請求することになりますが、その請求のために各種書類が必要になります。その書類を作成するのも私たちケアマネージャーの仕事です。



### 利用者さんと事業者の間に入り調整をする

ケアプランの原案を作成したら、ケアマネージャーは具体的な支援を行ってくれるサービス事業者を探します。その中から利用者さんやそのご家族が選ぶのですが、ケアマネージャーは選択の際にアドバイスを行い、利用者さんに代わって事業者とサービス内容についてやりとりします。

お困りのことが  
ありましたら、  
お気軽に  
ご相談ください。

ご利用中の方向け 0868-36-3382



ケアプランセンター

ほっとスマイル

新規利用のご相談 0868-35-2835



Community Care Access Centre

地域医療介護相談センター

【受付時間】9:00～17:00 (土日祝休み)

## 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	○	○	○	×	○	×	



## サテライトクリニック



TEL:0868-36-3012  
FAX:0868-36-6435  
〒708-1323  
岡山県勝田郡奈義町豊沢 292-1



TEL:0868-72-0531  
FAX:0868-72-0801  
〒707-0062  
岡山県美作市湯郷 815-6



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、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。

## 併設事業所



TEL:0868-36-3390 FAX:0868-36-3362

介護老人保健施設  
おとの学校岡山校



TEL : 0868-36-8687

短時間通所リハビリ  
コロバン道場日本原



小規模多機能型居宅介護事業所



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



TEL:0868-36-6366 FAX:0868-36-6376

訪問看護ステーション  
あゆみ



TEL:0868-36-3382 FAX:0868-36-3383

ケアプランセンター  
ほっとスマイル



