

2
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.23



清風會の知っとる？

「病気のこと、介護のこと、健康のこと、心の悩み」
何でも相談できるファミリークリニックの訪問診療

ドクターコラム

あゆみの歩み

千支の作品紹介

ちょこっと脳トレ
まちがいさがし

朝起きて見える
いつもの景色
自宅での療養を支える
訪問診療





04 清風會の知っとる?
**「病気のこと、介護のこと、
 健康のこと、心の悩み」
 何でも相談できるファミリー
 クリニックの訪問診療**

奈義・湯郷・津山ファミリークリニックの訪問診療についてご紹介します。

06 ドクターコラム
LGBTQ+って何ですか？

奈義ファミリークリニック 医師 田中 道德

07 ワンポイントトレーニング
肩凝り・首凝り対策運動

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。

08 栄養だより
**「節分」にまつわる食べ物と
 その栄養価について**

- 10 あゆみの歩み
- 12 おとなの学校新聞
- 13 みんなのギャラリー & まちがいさがし
- 14 Group Introduction- 各部門よりご案内 -
- 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。



01 訪問診療とは

まずは訪問診療について簡単に説明します。訪問診療は契約に基づき医師が定期的にご自宅を訪問するサービスです。クリニックが自宅まで来てくれるようなイメージです。毎月日時を決めておき、健康チェックや相談、必要に応じて治療や薬の処方を行ってくれます。これとよく混同されるのが往診です。どちらも医師が自宅まで来てくれるという点では同じですが、往診は突発的な病状の変化に対する臨時のサービスです。訪問診療は病状の変化がなくとも定期的に訪問します。

「病気のこと、介護のこと、健康のこと、心の悩み」
何でも相談できるファミリー
クリニックの訪問診療



02 1日に3~4件 訪問します

訪問診療は、前診療の終了後お昼休憩を取り訪問診療へ向かいます。クリニック内での診療とは違い、訪問診療は事前の準備が大切です。その日の診療内容や治療、注射などに合わせ

ファミリークリニックでは各医師が1日に約3~4件の訪問診療を行っています。午前診療と午後診療の間を使って車で訪問を行うため、午前診療の



社会医療法人清風會
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

記事 社会医療法人清風會 広報

03 診療内容

訪問診療だからと言って特別なことはありません。クリニックに来院するのと同じような診察を行います。血圧測定や体温測定といった基本的なバイタルチェック、医師の問診などを行います。同行させていただいた医師が揃って口にするのは「外来診療では診られないところまで診る

て事前に荷物のチェックを行います。肩に下げる大きなカバンと手提げ袋、必要な薬品を保冷庫に入れて車に乗せ、医師と看護師の2名体制で出発します。

ファミリークリニックは奈義・湯郷・津山の3カ所があり、岡山県北東部の広範囲を医療で支え、外来診療や学校での健診など、地域のかかりつけ医として様々な活動を行っています。さらに、24時間365日訪問診療に対応するクリニックでもあります。ファミリークリニックには10名以上の医師が在籍しており、チームとなって日夜在宅での療養生活を行う患者さんのために医療を提供し続けています。今回はそんなファミリークリニックの訪問診療をご紹介します。

ことができる」ということでした。どうい
うことかと言うと、自宅での生活の様子を
見ることによって、その人の置かれている
環境や周りの家族、地域まで見ることがで
きます。体調の変化と周りの環境は密接に
かかわるため、その部分を見ることができ、
治療方針の決定に役立てることができると
言われていました。

また医療の進歩により訪問診療でもクリ
ニックを受診するのと変わりない診療を受
けられるようになってきました。最近では
ポータブルエコーを導入するなど、ファミ
リークリニックでも在宅でより高度な医療
を受けていただけるような取り組みを行っ
ています。

04 相談感 でも安心 いつで き

最初にお伝えしたように
ファミリークリニックは10
名以上の医師が在籍してお
り、チームとなって日夜在
宅での療養生活を行う患者
さんのために医療を提供し
続けています。夜間や休日
は複数の医師が待機をしており、訪問診療
の契約をしている患者さんから緊急往診の
依頼があれば待機をしている医師がかけつ
けます。1名の医師がかけつけている間に

他の方からの依頼があ
れば、もう1名待機し
ている医師がかけつけ
ます。このようにチー
ムで対応しているから
こそ、広範囲の訪問診
療をカバーすることが
可能になっていそう
です。

1クリニックあたり約100名の在宅療
養患者さんがいらっしやるため、在宅
療養されている患者さんとご家族が安
心していつでも電話をかけられるよう
な体制をとり「いざとなったらいっ
つも来てくれる」という安心感も提供し
てくれています。

05 看取りだけ ではない

訪問診療は元気ではあるが
外出をするのにハンデがある
など通院が困難であれば病
気や障害に関係なく利用できる
サービスです。70歳以上の方
で利用料金は月額7千〜2万
円+検査や薬などの別途費用
で利用をすることができ、月に2回訪問診
療を行うことを考えるとメリットを感じて
いただけると思います。



また自宅で過ごせるといことは、患者
さん本人にとつても心の面でもとても良いこ
とだと思えます。高齢者専用住宅や施設入
所という選択肢もありますが、住み慣れた
自宅の風景や香り、これは何にも代えがた
い精神安定剤のようなものを感じました。
何より訪問診療でお伺いした患者さん達は
とても表情が温かく医師に対して「いつも
ありがとう」と感謝の言葉を伝えられてい
ました。訪問診療は維持をしていくことが
とても大変なサービスではありますが、そ
の言葉を励みにそれぞれの医師が頑張っ
ていけるのだと感じました。

患者さんとご家族の方へ

「病気のこと、介護のこと、健康のこと、
心の悩み」何でも相談できる家庭医が患者
さんとご家族の支援を行っています。最近
クリニックまで受診するのがしんどくな
ってきた、家族に訪問診療を勧めた方が良
い気がする、そんな方は一度ファミリーク
リニックまで相談してみてください。すぐ
の利用開始ではなくとも、訪問診療につ
いて知っておくことでいざという時にお役に
立てると思います。



エルジーピーティーキープラス

LGBTQ+って何ですか？

奈義ファミリークリニック 医師 田中道徳



「LGBTQ+について理解しましょう」

「LGBTQ+」という言葉、最近よく耳にしますが、具体的に何を指すのか、詳しくご存知ですか？

Lesbian (レズビアン)、Gay (ゲイ)、Bisexual (バイセクシャル)、Transgender (トランスジェンダー)、Queer/Questioning (クイア/クエスチョニング) の頭文字を取ったもので、性的指向や性自認の多様性を表しています。最近では性には様々な形があることから、「+ (プラス)」を加えて表現されることが増えていきます。

▼性的指向は、恋愛や性的魅力を感じる対象に関するもので、異性だけに惹かれる「異性愛者 (ストレート)」、同性だけに惹かれる「同性愛者 (ゲイやレズビアン)」、両性に惹かれる「両性愛者 (バイセクシャル)」などが含まれます。

▼性自認は、自分が内面で感じる性別のことを指し、例えば「トランスジェンダー」の人々は、生まれた時の性別とは異なる性自認を持つことがあります。

▼Queer/Questioningは、従来のカテゴリーに当てはまらない、あるいは自分の性的指向や性自認について「決まっていな」と感じる「分からない」という人々を指します。

「世界と日本のLGBTQ」

世界的に見ると、LGBTQの人々は全人口の約4%から10%を占めていると言われています。日本においても、この割合は似ていると推測されますが、社会の理解や受容の度合いによって、自身の性的指向や性自認を公言する人の割合は異なることがあります。

「抱える悩みと課題」

LGBTQの人々は、日常生活でさまざまな悩みに直面しています。これには社会的な偏見や差別、家族や職場での理解不足、そして孤独感などが含まれます。特に、医療の場では性的指向や性自認に対する知識不足から適切なサポートが受けられない場合も少なくありません。

「岡山県での取り組みと支援体制」

岡山県では、LGBTQの方々を支援するた

「理解を深めるために」

日本全国で、LGBTQの理解を深めるためのさまざまな活動が行われています。例えば、企業や教育機関でのダイバーシティ研修、啓発イベント、メディアを通じた情報提供などが挙げられます。性的指向や性自認は、個人の深い部分に関わるものであり、それぞれが抱える感情や経験はデリケートなものです。公的な場でも、教育や啓発活動を通じて、これらの知識の普及が進むことが望まれます。LGBTQの方々には、私たちと同じように、多様な人生を歩んでいます。彼らの存在を理解し、支えることは、より豊かで包括的な社会を築く上で不可欠です。



岡山県においても、いろいろな考えを持つ人が安心して暮らせる環境を目指し、一人ひとりが理解と尊重の心を持つことが重要です。

肩凝り・首凝り 対策運動

1. 首周りのストレッチ

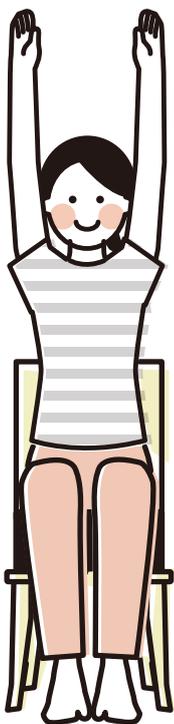
1日の目安
左右
20秒×
2セット
ずつ

- ① 右手を後頭部の左側にあて、反動をつけずに右斜め前にゆっくり頭を倒す
- ② 20秒キープする
- ③ 左側も同じように行う

首と一緒に体が \\ Point \\
倒れないように気をつけましょう



2月になりましたが、まだまだ寒い日が続きますね。寒さのあまり肩をすぼめる姿勢や、背筋が丸くなってしまふ姿勢になる方も多いかと思えます。そういった姿勢が続くと、肩や首に不調が出やすくなります。そんな時に肩や首のストレッチや運動を行い、固まった筋肉をほぐし、不調を改善しましょう。



少し胸をはり肩甲骨 \\ Point \\
を寄せるイメージで行いましょう



2. 肩甲骨体操 その1

- ① 両手を上にあげる
- ② そのまま肘を脇腹につけるように下におろす
- ③ 1~2を繰り返す

1日の目安
10回程度

3. 肩甲骨体操 その2

- ① 両手を肩の高さまであげて胸の前でクロスさせる
- ② 肩甲骨を内によせるように肘を後ろにひく



1日の目安
10回程度

～ リハビリセラピストのつぶやき ～

今月の担当：理学療法士 北田 陽平



呼吸をしながら運動を行う事がポイントです。運動後には良い姿勢になれるかどうか合わせて意識を行い、体の調子を整えていきましょう。

節分

にまつわる食べ物と
その栄養価について



大豆について知ろう

節分に欠かせないもののひとつが大豆です。「鬼は外、福は内」と豆をまいて邪気を祓ったあと、年齢の数だけ豆を食べて1年間の幸せを祈ると言われています。

大豆は「畑の肉」とよばれるほど豊富な栄養素を含んでおり、「糖尿病」「高血圧」「動脈硬化」などの生活習慣病に効果があります。

●大豆たんぱく質

血中コレステロール・血圧を下げる

●リノール酸（脂質）

コレステロール値を下げる効果、
動脈硬化を予防

●大豆サポニン

脂質の代謝促進、肥満を予防

●イソフラボン

骨粗鬆症予防、動脈硬化予防

●オリゴ糖

腸内善玉菌を増やす



のり 海苔について知ろう

その年の福を司る歳徳神としとくじんがおられる方角「恵方（2024年は東北東）」を向いて食べる巻き寿司のことを恵方巻きと言います。福を巻き込むという意味を込めた巻き寿司

のため、七福神にあやかり7種類の具材を入れるのが良いとされています。恵方巻きの外側に巻かれている「海苔（のり）」は「海の緑黄色野菜」とよばれビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。

●葉酸

貧血予防、動脈硬化予防

●食物繊維

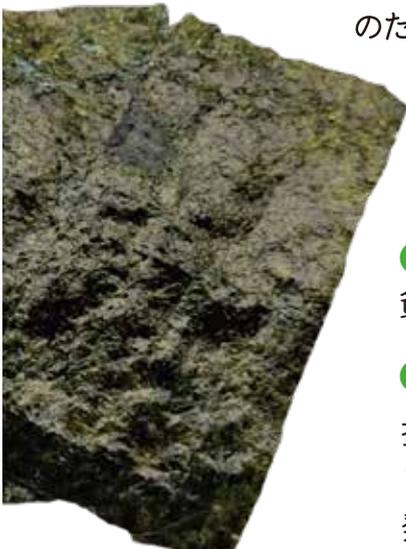
便秘の予防・改善

●β-カロテン

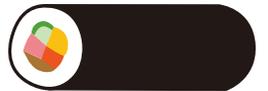
抗酸化作用があり体内の老化を防ぐ、生活習慣病予防、発がん予防に効果がある

●鉄分

貧血予防（たんぱく質と一緒に摂ると吸収率がUPする）



栄養だより



新しい年もあっという間に1ヶ月が過ぎました。まだまだ寒い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか。2月といえば1年間の無病息災を祈る行事「節分」があります。今月は「節分」にまつわる食べ物とその栄養価についてご紹介します。

いわし 鰯について知ろう

西日本や一部の地域では、「魔除け」や「厄除け」としてイワシと柊を玄関先に飾る風習があります。また、邪気払いや無病息災を願いイワシを食べる風習もあります。イワシはビタミン・ミネラル以外にも血中のコレステロールや中性脂肪を減少させる働きのある不飽和脂肪酸が含まれています。

●EPA

血液をサラサラにし動脈硬化を予防する効果

●DHA

脳や神経の機能向上

●カルシウム

骨粗鬆症の予防・改善

●リン

骨や歯の材料になる



節分、ひな祭り、七夕…など日本には季節ごとの行事があり、またその行事にあわせた料理が数多く存在します。それぞれの料理には人々の健康や平和に関する願いが込められているので、調べてみるのも良いですね。



大豆と鶏肉の煮物

作り方

- ① 水煮大豆をザルに出し、水洗いする。
- ② 玉ねぎは2cmの角切りにする。
- ③ 人参とれんこんは厚さ5mmのちょう切りにし、れんこんは水にさらす。
- ④ 干し椎茸は水で戻し、薄切りにする。
- ⑤ 鶏肉は2cm角に切る。
- ⑥ 熱した鍋に油をひき、鶏肉を炒める。
- ⑦ ⑥に①～④の具材を加え、さっと炒める。
- ⑧ ⑦にだし汁、砂糖、醤油を入れ、中火で10分程度煮る。
- ⑨ ⑧を器に盛り付けて完成。

材料 5人分

- | | |
|---------------------|---------------------|
| ◆水煮大豆 — 150g (1袋) | ◆鶏肉切身 — 100g |
| ◆玉ねぎ — 100g (中1/2個) | ◆炒め用油 — 適量 |
| ◆れんこん — 100g | ◆だし汁 — 200cc (カップ1) |
| ◆人参 — 50g | ◆砂糖 — 10g (大さじ1) |
| ◆干し椎茸 — 10g (3枚) | ◆醤油 — 20g (大さじ1) |



POINT

具材は大根、里芋など旬の野菜でどうぞ！



訪問看護ステーション

あゆみの歩み

岡山県は災害が少ないと言われてはいますが「備えあれば憂いなし」です。すこしでも災害時に落ち着いて行動が出来るように役立つ情報をご紹介します！



災害に備えよう



緊急医療支援手帳ってなに？

災害が発生した際、特別な医療を受けておられる方（人工呼吸器、在宅酸素、人工透析、インシュリン注射など）要介護度の高い方などが速やかに医療を受けられるように事前に必要な情報を記録しておくものです。



災害が発生するとかかりつけ医に診てもらおうことが難しくなると予測されます。そのため、自分がどんな病気なのか、治療のためにどのような薬が処方されているのか、その他注意事項や禁忌事項などを誰にでもわかりやすく説明できるようにしておかなくてはなりません。いざというときのため、緊急医療支援手帳に大切な情報をまとめて記入し、準備をしておきましょう。

あゆみでは緊急医療手帳を利用者さんにお配りし、緊急時避難物品と一緒に保管していただくようにしています。ひとり暮らしの方やご高齢夫婦でお住まいの方、記入がむずかしい方は一緒に記入させていただいています。

災害対策訓練を実施

あゆみでは事務所内の設備点検、ライフライン、災害時にスタッフが取るべき行動や役割確認を行いました。訪問先、移動中、事務所にいるとき、休日など、あらゆるシチュエーションを想定し、どのような行動をとるのか、みんな話合っ確認しました。

災害対策は誰もが考えておかないといけない課題です。災害時に落ち着いて行動ができるように今後も訓練を続けます。



災害対策チェックリスト

- 家具は固定できていますか？
- ベッドの周りにモノを積み上げていませんか？
- 火元近くにモノを置いていませんか？
- 実際に停電した時の対処法は？
- ガスの元栓の閉め方は？
- 避難所はどこ？

ご家族と確認・相談
してみてください

あゆみのひととき

点滴治療も事前にしっかり準備をして適切な技術を提供

訪問看護の際、ご自宅で点滴治療を行う場合があります。この写真は、利用者さんのご自宅へ向かう前に、どのような方法で針を固定するとよいかをメンバーに相談している様子です。基本的に訪問看護はひとりで行うため、不安になることもありますが、事前にしっかり準備をして適切な技術を提供できるようにしています。



冬の体調管理

あったか



①体の冷えを予防しよう

寒さで体が冷えると免疫力が低下し、さまざまな病気にかかりやすくなります。室温20℃、湿度50～60%程度

を目安に環境を整えましょう。また、首・腹部・背中・足首などは太い血管が流れているため、温めることで体の血流が良くなり体全体を温かくする効果があります。

②急激な温度変化に注意

特に冬場は暖かい部屋から、寒いトイレなど温度の変化が大きい際に起こる「ヒートショック」に注意が必要です。急激な温度変化で血管が収縮し、血圧が一気に上昇することによって、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞を引き起こすリスクが高まります。室内だけでなく家全体を暖める、暖房の効いた部屋から出る際には一枚羽織るなど、温度差を出来る限り少なくするように心がけましょう。

③水分補給

夏場ほど汗をかかず、寒くてトイレに行くのも面倒だと水分を控えている方が多いのではないのでしょうか？冬場は厚着をし、ストーブなど暖房器具を使用しています。汗はかいていないようでも、肌の表面から多くの水分が奪われ、外気も乾燥していることから冬でも脱水症の危険があります。こまめに水分補給を行いましょう。

④食事と睡眠

規則正しい生活をして、免疫力向上効果が期待できる食材（ヨーグルト、納豆、きのこ類など）を摂取しましょう。温かい飲み物で体を温め、睡眠もしっかりとりましょう。

⑤感染症予防

インフルエンザ、新型コロナウイルス、ノロウイルスなどにも注意が必要です。さまざまな感染症から身を守るために、マスクの着用やうがい、手洗い、手指消毒を行いましょう。細菌やウイルスは湿度を高くすることで感染力が弱まります。湿度を50～60%を保つようにしまししょう。



ホームページをリニューアルしました！

訪問看護ステーションあゆみについて詳しくはこちら▶▶



おとなの学校新聞

Vol.148

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



餅つき大会

毎年恒例の餅つき大会を開催しました。当日、外では雪が降っていましたが、会場内は「1！2！3！」や「よいしょー！」と大きな掛け声が響き渡り、熱気に包まれていました。皆さん「家で毎年しよったから懐かしい。」「こねるの難しいけど、楽しいなあ。」と、笑顔でイベントを楽しんでおられました。



クリスマス会



セラピードッグも一緒に協力しながら、チーム対抗レースや飾りつけを行いました。

2月の行事予定

福は内 鬼は外

2月 1日 節分イベント
2月 19日 美容講習

みんなのギャラリー

読者投稿ギャラリー

日本原病院(コロバン道場)に展示中!
 気になる方はスタッフまでお気軽にお声がけください



龍の絵葉書 ▶ 豊岡さん作

龍の編みぐるみ ▶ 早瀬さん作

辰年にちなんだ絵葉書を描いてくださいました。
 龍のお顔が大胆でインパクトのある作品です!

網目が均等でとってもクオリティの高い作品です!
 豊岡さんの絵葉書を見て、色を参考にしながら
 制作したそうです。

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

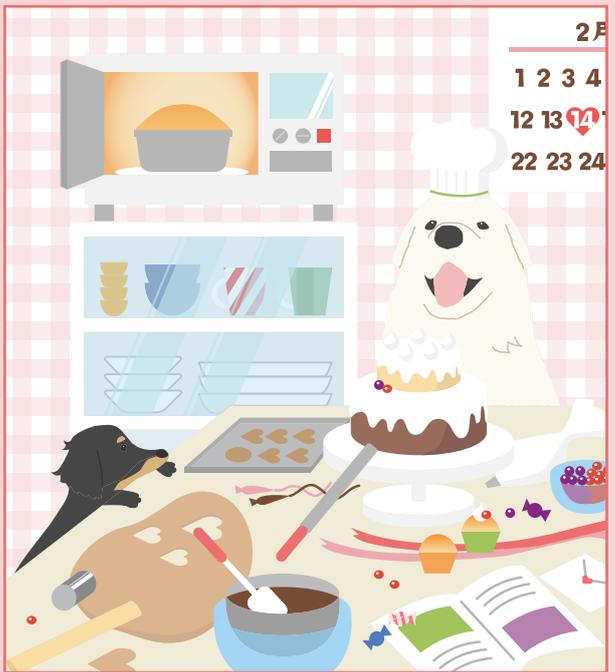
ちょこっと脳トレ! まちがいさがし

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。
 こたえは裏面16ページにあるよ。

1



2





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



クリスマス会を行いました。職員の手品を見たり、ゲームやケーキのデコレーションをしたりと皆さん楽しめました。

12月15日クリスマス会

クリスマス会・しめ縄作り・とんど焼きを行いました！

しめ縄作りをしました。得意な利用者さんに教わりながら皆でダイを付けて、立派なしめ縄が出来上がりました。

12月26日しめ縄作り



とんど焼きを行いました。今年1年の幸せを願いながらお正月飾りを燃やして、お餅やみかんを食べました。

1月15日とんど焼き

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



TEL:0868-36-3390

介護老人保健施設
おとなの学校岡山校

FAX:0868-36-3362



TEL:0868-36-8687

短時間通所リハビリ
コロバン道場日本原



TEL:0868-36-3566

小規模多機能型居宅介護事業所
あかるい農村つやま

FAX:0868-36-3766



TEL:0868-36-6366

訪問看護ステーション
あゆみ

FAX:0868-36-6376



TEL:0868-36-3382

ケアプランセンター
ほっとスマイル

FAX:0868-36-3383



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、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。



PICK UP! INFORMATION

耳鼻科 予約制

診察日時

2月3日(土) 9:30~11:00
2月17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 / 第2・第4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。

2/17^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

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!

場所 / 日本原病院内 リハビリルーム
日時 / 1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



まちがいさがしこたえ 全5ヶ所



オープンスイッチの形 / コック帽の線の色 / ケーキの色
/ クッキーの形 / クッキー型の形

補聴器の 予約制 受付中 ご相談・メンテナンス

日時 毎月第3金曜日 13:00~15:00
場所 日本原病院 検査控室



お電話にて2日前までにご予約ください。
予約当日、来院されましたら受付にお声
がけください。

次回実施日

2/16^金

ご予約はこちらから

うちだ補聴器
☎086-231-0281
(予約受付▶平日10:00~17:00)

HIRAKU

R6年2月 vol.23

発行責任者

理事長
森 崇文

(広報紙編集部より)

津山圏域が記録的豪雪に見舞われたのが昨年の1月の24日から25日にかけてでした。津山市で46cmと観測史上1位の積雪量があり悲しいことに人的被害も発生してしまいました。今年の雪がどうなるかはわかりませんが、食料の備蓄や、積雪時には無理に外出をしないなどそれぞれで出来る対策を行ってください。

《編集後記》

ちょうど広報紙の編集をしているのが1月の中旬ごろなのですが、まだまだ雪が降りないですね。皆でスキーに行こうという話をしているものの、近隣のスキー場は雪不足のため営業を停止しているようです。少し遠出をしてスキー場に行こうかどうしようかと、職場内で話をしたりしています。