3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.24

清風會の知っとる？

「5分間、聴くことに専念してみてください」
地域で心を支え合う、ゲートキーパー養成の取り組み

診療からお薬の配送までスマホで完結！オンライン診療

薬をすぐに処方してもらいたい方、
病院や薬局での待ち時間を短縮したい方へ

日本原病院の

オンライン診療

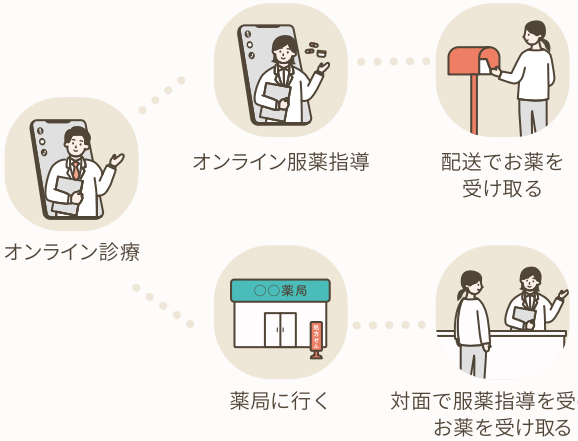
診察からお薬の配送までスマホで完結

初診の方も
ご利用できます

詳しくは日本原病院の
オンライン診療ページを
ご確認ください。

オンライン診療とは

ご自宅等からスマホやパソコンを使って医師との診察、薬剤師との服薬指導が受けられます。お薬はクレジットカード決済後、ご自宅等へ配送されます。



オンライン診療で対応可能な症状

カゼ症状
頭痛、鼻水、咳など一般的なカゼ症状の相談

消化器の症状
腹痛、吐き気、下痢などのうち軽度な症状に対する相談

泌尿器の症状
排尿痛、血尿、失禁など泌尿器系の相談

高血圧や糖尿病などの慢性疾患
高血圧、糖尿病、高脂血症、便秘、喘息などの慢性疾患の経過管理

皮膚の症状
安定した皮膚疾患に関する相談や処方せんの更新

健康診断後の相談
健康診断で異常が指摘された場合の相談

健康相談
一般的な健康に関する相談

診療科目	診療時間	予約受付時間
内科 発熱外来	毎週水曜・木曜 11:00〜14:00 / 16:00〜19:00	内科 / 前日まで 発熱外来 / 当日30分前まで

月刊広報誌 HIRAKU 3月号

Contents

04 清風會の知っとる?
「5分間、聴くことに専念してみてください」地域で心を支え合う、ゲートキーパー養成の取り組み
日本原病院の身心医療課についてご紹介します。

06 ドクターコラム
「健康の社会的決定要因」について
奈義ファミリークリニック 医師　横田 雄也

07 ワンポイントトレーニング
体の土台を整える! 足首・足指トレーニング
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。

08 栄養だより
骨を強くする食生活

10 おとなの学校新聞
11 まちがいさがし
12 あそびチャレンジ告知
13 みんなのギャラリー
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。

清風會の 知っとる!?

▲左から坂元さん、山村さん、今田さん、村島さん

社会医療法人 清風會 日本原病院 in 身心医療課

3月の「知っとる？」では、身心医療課をご紹介いたします。身心医療課は公認心理師の坂元さん・山村さん・今田さんと精神保健福祉士の村島さんのチームがメンタルヘルスで地域の健康作りに貢献するための活動を行っています。今回の記事では、身心医療課が行っている地域での活動やゲートキーパー養成の取り組みについてご紹介します。

01 身心医療課

平成25年から活動を開始した身心医療課は、病院でのカウンセリング業務を実施しながら行政や地域からの依頼の元、地域でのメンタルヘルス向上に向けた活動を行っています。教育現場の職員に知能検査の結果に対する関わり方の研修を行ったり、子どもたちへの教育支援、企業での現場スタッフや管理職に向けたメンタルヘルスに対する総合的な研修などメンタルヘルスをもっと身近なものとなるようサポートを行っています。

▲従業員向けのメンタルヘルス研修を実施

02 ゲートキーパーの養成

2017年7月に閣議決定された「自殺総合対策大綱～誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して～」に示された重点施策のひとつとして「自殺対策に関わる人材の確保、養成及び資質の向上を図る」というものがあります。これによりゲートキーパーなど自殺対策に関する人材の養成が自治体の取り組みとして必要になりました。

ゲートキーパーとは、自殺対策の一環としてメンタルヘルスの認識を高め自殺の危険性を早期に識別し、適切な専門援助へつなげ、長期的なサポートを提供する役割を持つ訓練を受けた人々のことを指します。家庭や地域、職場、学校など様々な場面で、悩んでいる人、困っている人の変化に気づき、声をかけ、傾聴し、必要な支援に繋ぎ、そして見守る地域のサポーターです。

ゲートキーパーの養成を通じて、一人ひとりのセルフケア力の向上や地域全体のサポート力の向上を図り、誰も取り残されず追い込まれることのないより暮らしやすい地域づくりを目指そうという活動の一環です。

身心医療課ではゲートキーパー養成の依頼を受け、住民が住民を支える元気な町づくりを目指してお話をしています。

講習では例えばこちらの図のように変化に気づくところから見守るサイクルを繰り返していきながら、お互いに支え合えるような地域を目指そうとお伝えしています。それぞれの行動にはポイントがあり、説明と実践を行いながらゲートキーパーとしての知識を身に着けていただいています。

03 話を聴くことのむずかしさ

話を聴くための気を付けるべき5つのポイントを確認しましょう。

①話しやすい雰囲気をつくる
②質問をできるだけ控える
③相手の発言をじっくり待つ
④先入観を持たずに聴く
⑤勝手な解釈や評価、批判は避ける

先日の鏡野町ゲートキーパー講習では公認心理師の坂元さんが講師を勤め、傾聴についてお話をされました。特に声をかける時にどのようにすれば良いか、実際に話を聞くときにどういったことに気を付ければ良いかについてお話をされました。5つのポイントと、5分間、話を聴くことに専念することをお伝えをし、3人のグループを作り実際に話を聴く練習を行いました。わかっていても意外とできないこの5つのポイントについて、坂元さんが専門的な解説を行いながら練習で実践をしていきます。

「えー、5分間は長いなぁ。」や「意外と自分の話をしてしまうなぁ。」という声が上がっていましたが、元々お話を聴かれるのがお上手な皆さんで、熱心に練習をしてくださり、じっくり話を聴くことの大切さについて改めて実感してくださいました。

▲坂元さんから熱心に解説を行います

奈義町長寿大学では精神保健福祉士の村島さんが、参加されている方とお話をしているシーンを目にしました。その方は最初は少し落ち込まれている様子でしたが、村島さんや周りの方がお話をじっくり伺うことで、会の後半には明るくお話をされるようになりました。奈義町ではゲートキーパーという言葉は知らずとも既に地域住民同士でそのような活動が出来ている面もあり、お互いに誘い合いながら長寿大学を始めとしたさまざまな地域活動に参加をされていました。なによりも人と人とのつながりが大切です。

▲じっくり話を聴き、心を明るくしていく村島さん

インタビューを終えて

ゲートキーパー養成は、元気な地域づくりに確実に貢献していっているのだと思います。誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指し、住民と住民とが支え合いながらより元気な地域づくりができるよう活動を続けていっていただきたいです。

社会医療法人清風會　広報

ドクター Dr コラム

病気になるのは本当にすべて自己責任？「健康の社会的決定要因」について

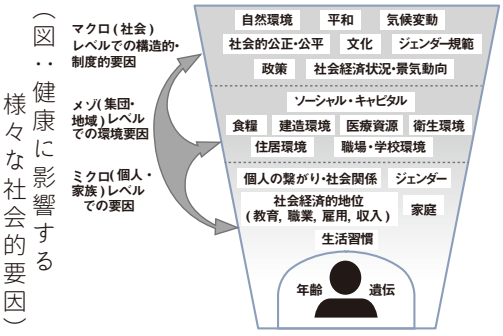
奈義ファミリークリニック　医師　横田 雄也

様々な社会的要因が健康に影響

日本が「自己責任社会」と言われて久しいですが、時に「病気になるのは自己責任だ」といった声が聞かれることもあります。しかし本当にそう言えるのでしょうか。

実は、様々な社会的な要因（図を参照）が、健康に影響しているということがわかっています。これを**健康の社会的決定要因**と言います。ある報告によると健康に影響する様々な要因のうち、**半分以上が社会的要因**なのではないかと言われています。

皆さんが思われている以上に、社会的要因の影響は大きいのです。



（図：健康に影響する様々な社会的要因）

社会的要因により生まれる健康格差

これらの社会的要因はご覧の通り、自分でコントロールするのは難しいものがほとんどです。つまり「病気になるのは自己責任だ」と、一概に個人の責任を問うことはできないことがわかります。

そして、そういった社会的要因によって生まれる健康状態の格差のことを**健康格差**と言います。健康格差の生まれる背景の多くは貧困にあり、社会経済的格差が大きく影響していると言われています。

支援制度や相談先を知ろう

経済的な事情や、その他様々な社会的な事情によって、医療機関への受診が困難な方や、今の生活を送ること自体に困難を抱えている方もいらっしゃるかと思います。

そういった悩みや困りごとに対して、受けることのできる様々な支援があります。しかし「どのような支援があるのかわからない」「そもそも誰に相談したらいいのかわからない」という方も多いのではないでしょうか。例えばインターネット上で誰でも利用できるものとして、**「お悩みハンドブック」**と呼ばれるサービスがあります。こちらはインターネット上に無料で公開されており、表示される質問に答えていくことで、誰でも簡単に、自分の生活上の悩みや困りごとに当てはまる支援制度や相談先を知ることができます。

お悩みハンドブック
QRコードを読み込んでアクセスしてください▼

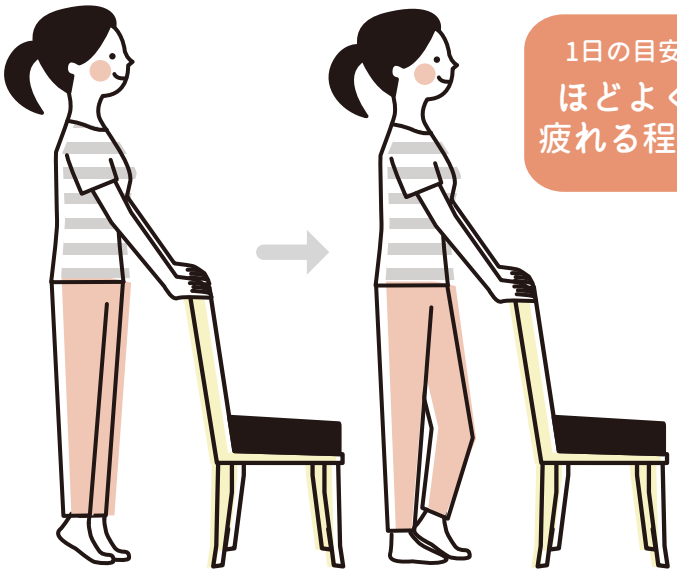
※参考文献：日本プライマリ・ケア連合学会「健康格差に対する見解と行動指針 第二版」

私たち家庭医（総合診療医）は、患者さんの社会的な背景を踏まえた医療を提供しております。どんなお悩みでも気兼ねなくご相談ください。

One-Point-Training

体の土台を整える！足首・足指トレーニング

皆さん、足の土踏まずは潰れていませんか？最近は靴の性能が向上し、その分足首や足指の機能が低下している方が多くなっています。足首や足指の機能が低下すると、疲れやすくなったり、膝や股関節の痛みにつながったりする事こともあります。強い足首と足指をつくり、体の土台を整えましょう。



1日の目安
ほどよく
疲れる程度

1. スタンディング・フットワーク

1. 手すりや机などの支えとなるものに掴まる
2. 足をこぶしひとつ分広げて、つま先立ちをする
3. 踵を左右交互に下ろしたり上げたりする

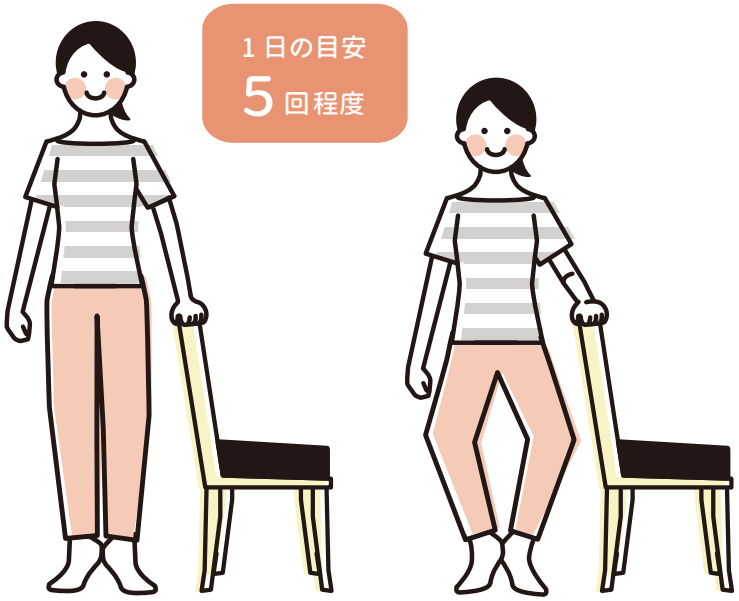
＼Point／
できるだけ踵は高くするイメージでつま先立ちをしましょう。

2. スタンディング・フロッグ

1. 片手で支えになるものを掴む
2. かかと同士を付けてつま先は90度開き、つま先立ちをする
3. 体が前に倒れないようにスクワットをする
4. 内股をしっかり引き締めながら、体を上に伸ばしていく

＼Point／
身長を伸ばすイメージで行いましょう。内股を引き締めることで、産後のケアとしても有効です。

1日の目安
5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　田中 宏幸

足の小指の方へ体重をかけず、親指の方へ重心をもってくることがポイントです。リズムよく行うことで、しなやかで強い足になり、疲れにくい歩行に繋がっていきます。

栄養だより

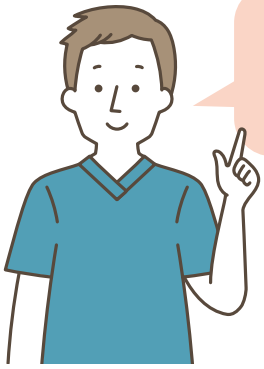
日に日に春の陽気を感じられる季節になってきました。皆さんはいかがお過ごしでしょうか？3月は日本原病院で「骨密度計測」を行っています。この機会に、自分の骨の状態を確認してみませんか？
今月は「骨を強くする食生活」についてご紹介します。

第109回テーマ

骨を強くする食生活

骨密度計測とは

骨密度計測では、骨の強さや骨のなかにカルシウムなどのミネラルがどの程度あるのかを検査します。

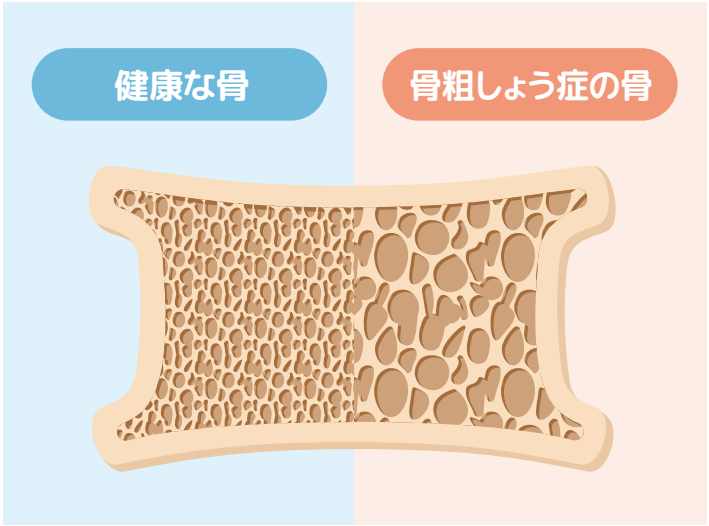


日本原病院では**超音波測定法**で検査しています。

※超音波測定法…かかとの骨に超音波を当てて、骨の強さを測定します。

骨粗しょう症の原因と対策知ろう

骨の強さは骨の内部にある網目状に詰まった組織によって保たれています。この組織が乾いたスポンジのようにすかすかになるのが「骨密度が低い」状態です。この状態が続くと、骨がもろくなり骨折しやすくなる、骨粗しょう症になります。



原因

加齢

加齢。カルシウムが骨に吸収されやすい時期は**10代がピーク**と言われています。それ以降になると、吸収力が低下してしまうので、骨が更に脆くならないように**現在の骨量を維持することが大切です。**

対策

カルシウムを十分に摂取する

カルシウムが不足すると新しい骨組織をつくることができないので、十分に摂取する必要があります。

原因 食生活の乱れ

食塩やアルコールの過剰摂取はカルシウムの尿中排泄を増加させる働きがあります。女性は更年期を迎え女性ホルモンの分泌が低下すると骨密度も低下するため骨粗しょう症になるリスクが高いと言われていますが、男性でも食塩やアルコールの過剰摂取など食生活の乱れが原因で骨粗しょう症になるリスクは高くなります。

対策 バランスの良い食事をとる

炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミンをバランスよく摂取することが大切です。きのこ類に含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を良くしてくれる働きがあります。また、大豆製品に含まれるイソフラボンは女性ホルモンと似た働きをするのでおすすめです。

原因 運動不足

骨を強くするためには、骨に適度な負荷をかけることも必要です。運動不足は、肥満だけでなく骨粗しょう症の原因にもなります。

対策 運動習慣を身につける

外出時には階段を使用する、家の周りを１周歩く、タオル体操などできる範囲で運動習慣を身につけていくことが大切です。カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDは紫外線を浴びることで体内でもつくられるので、1日30分の散歩から始めてみましょう。

近年では、無理なダイエット・不摂生が原因で**若い人でも骨密度が低下し骨粗しょう症と診断される方もいます。**骨密度計測を受けられたことのない方は是非、この機会に自分の骨の強さを調べてみませんか？すでに受けたことのある方も、どのくらいの骨の強さを維持できているのか確認してみるのも良いですね。

結果をもとに管理栄養士が個別で**栄養相談**も行っています。栄養相談をご希望される方は、外来看護師にお声掛けください。

鮭のホイル焼き

材料　2人分

- ◆鮭 ―― 2切れ
- ◆塩 ―― 少々
- ◆たまねぎ ―― 60g
- ◆にんじん ―― 20g
- ◆えのき ―― 20g
- ◆しめじ ―― 20g
- ◆醤油 ―― 大さじ1
- ◆とろけるチーズ ―― 20g

作り方

① 鮭に塩をふる。
② たまねぎ、にんじんは千切り。えのきとしめじは2cm程度に切っておく。
③ ②を分量の醤油で和える。
④ アルミホイルに①の鮭を置き、その上にチーズと②の野菜をのせて包む。
⑤ グリルまたはオーブンで15～20分焼く。

POINT
カルシウムとビタミンDを一緒に摂ることができる一品です。旬の魚や野菜で作るのもおすすめです！

おとなの学校新聞

Vol.149
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
発行責任者
森　夕子

節分イベントを開催しました

節分とは、「邪気を払い、無病息災を願う行事」といわれています。いにしえより「季節の変わり目は邪気が入りやすい」と考えられ、また「この時期（2月上旬）はまだ寒く体調を崩しやすい」ことから新年を迎えるにあたって、**邪気を祓い清め、1年間の無病息災を祈る行事**として中国で発祥し、平安時代から日本でも取り入れられるようになりました。

イベント当日は「鬼は外」「福は内」の元気な掛け声とともに、鬼に扮した職員の持つカゴめがけて豆の代わりに玉を投げ入れました。また1年、今年も皆さんの元気な姿が見られますように！

梅の花

2月下旬～3月にかけて見頃を迎える梅の花。外出して見に行くことはできませんが、皆さんに協力していただき壁いっぱいの梅の花の壁飾りを作りました。季節を感じて過ごしていただけたら、と思います。

3月の行事予定

- ◆3月13日（水）美容講習
- ◆3月14日（木）ひなまつりイベント
- ◆3月20日（水）ハーモニカイベント

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。
こたえは裏表紙にあるよ。

1

2

お子さんの成長についてお悩みの方へ

得意も苦手も成長のカギ!!

理学療法士監修の
スポーツイベント

あそびチャレンジ

親子で学ぶ感覚統合

かんかくとうごう

日本原病院
リハビリルーム

参加費無料

お子さんとの日常生活で こんな悩みはありませんか？

- じっとしているのが苦手で、集中してもらうことがむずかしい
- 服のタグを嫌がる、姿勢を変えたがらない
- 行動や考え方にこだわりが強く、話を聞いてもらえない
- ひとりで遊んでいることが多く、心配になってしまう

お子さんの得意・不得意な感覚が数値でわかる診断を受けられます

2024年3月16日(土) 10:00~11:30

対象 5～6歳のお子さんと保護者の方　定員 8名(先着順)

お問い合わせ 0868-36-3622(受付時間:平日9:00～17:00)

社会医療法人清風會　〒708-1204 岡山県津山市日本原352

ご予約はこちらから

QRコードを読み込んで必要事項を入力して下さい。

みんなのギャラリー

読者投稿ギャラリー

京都でみつけた絵画の構図をヒントに2〜3時間ほどで描いたそうです。

同じ景色でも切り取り方で全く違う絵になるので、構図を決めるのは一番難しいんですよとおっしゃっていました。眺めていると川の流れと秋の涼しい風を感じられる一枚です。

色紙サイズのチューリップ。細部の描写がとても美しいですね。

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

応募者全員プレゼント

応募者全員

LIFE65 オリジナルトートバッグプレゼント

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。

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

竹内常子様の100歳お祝いの会を行いました。

2月14日にあかるい農村ご利用中の、竹内常子様の100歳お祝いの会を行いました。

津山市長の谷口圭三様もお祝いに駆けつけてくださり、盛大で心に残る会になりました。他の利用者の皆さんもとても喜ばれ、常子さんを見習ってこれからも互いに元気に過ごしていきたいと元気をもらいました。昼食は鯛の尾頭付きと、あかるい農村の畑で作った小豆を使って赤飯を炊いて召し上がって頂きました！

日本原病院

社会医療法人 清風會 **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

社会医療法人清風會
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

社会医療法人清風會
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

社会医療法人清風會
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。

社会医療法人清風會

社会医療法人清風會は2015年に中小企業が持つ特徴的な価値を評価し認定される「企業価値認定」を受けました。

PICK UP! INFORMATION

耳鼻科 予約制

診察日時
3月9日(土) 9:30〜11:00
3月23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。

3/16(土) 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／3月16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

手毬の色/ハル(茶色いワンちゃん)の口が開いている
お団子が食べられている/菱餅の色
お雛様の目が閉じている

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
3/15(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)

≪編集後記≫

今年の冬は例年に比べ雪が少なく、比較的過ごしやすい季節となりましたね。段々と暖かい日も増えて、早くも春の訪れを感じます。

しかし、毎年この季節は花粉症に悩まされる方も多いのではないでしょうか。花粉症は早めに対策をすることで症状を抑えることができます。当院のオンライン診療では、待ち時間なしで診察が受けられますので、毎年飲むお薬が決まっている方や、早めにお薬が欲しい方などはぜひご活用ください。

早めの花粉症対策で、皆さんが素敵な春を迎えられるよう願っています。

HIRAKU
R6年3月　vol.24
発行責任者　理事長 森　崇文