

住み慣れたまち。ここで、一緒に、自分らしく。

2025
12
vol.45

HIRAKU

 社会医療法人清風會 月刊広報誌



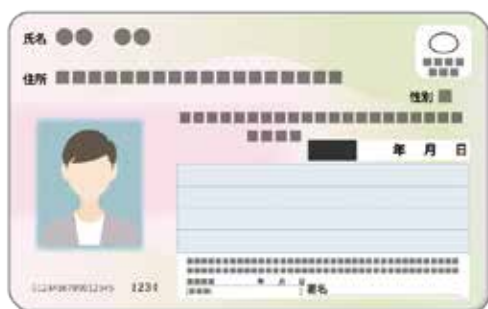
巻頭特集

地域の隅々まで、「太陽」のような温もりを。

2025年12月2日以降 従来の健康保険証が お使いいただけなくなります

ご受診の際にはマイナ保険証をご持参ください

※資格確認書をお持ちの場合、資格確認書でも受診できます。



マイナ保険証



資格確認書

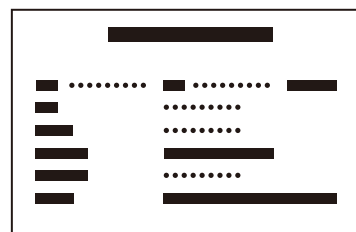
マイナ保険証の登録方法

マイナンバーカードを医療機関までお持ちください。
受付のカードリーダーで登録ができます。



【注意】「資格情報のお知らせ」 だけでは受診いただけません

機器のトラブルなどでマイナ保険証が使えない場合、
「資格情報のお知らせ」と「マイナンバーカード」を
合わせて提示することで受診できます。



資格情報のお知らせ

より詳しい情報につきましては厚生労働省の
「マイナンバーカードの健康保険証利用について」
をご確認ください [→](#)



04 清風會の知っとる!?

地域の隅々まで、
「太陽」のような温もりを。

06 清風會のスタッフが実践

私の考える自律の支援

07 サテライトあゆみ・ホームケアプラス

訪問看護ステーション「はれのくに」

08 栄養だより

寒さを乗り切るための食生活

10 ドクターコラム

最近のインフルエンザ事情

11 ワンポイントトレーニング

簡単自宅トレーニング

12 おとなの学校新聞**13** 訪問看護師の在宅療養ガイド**14** Group Introduction**15** PICK UP! INFORMATION**16** 事業所案内月刊広報誌 **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。



地域の隅々まで、
「太陽」のような温もりを。



01 地域の「医療の空白」を埋めるために

サービスエリアを約25%拡大

「自宅で療養したいけれど、近くに訪問看護ステーションがない。」そんな地域の切実な声にこたえるため、10月1日より、既存の訪問看護ステーションのサテライトとして以下の2拠点と同時に動き出しています。

- 訪問看護ステーションはれのくにサテライトあゆみ(津山市国分寺)
- 訪問看護ステーションはれのくにサテライトホームケアプラス久米郡美咲町

これにより、これまで訪問が難しかった美咲町や久米南町、津山市西部なども含め、より広いエリアへ「太陽(はれのくに)」のような温かい看護をお届けできるようになりました。〝何かあったらすぐに駆けつけられる〟——その体制づくりが、地域

訪問看護ステーション サテライト
2拠点同時開設と、訪問看護師が大切にしている想い

住み慣れた場所で、最期まで自分らしく暮らしたい。そんな地域の皆さまの願いにこたえるため、社会医療法人清風會はこの秋、新たな一歩を踏み出しました。

今回は、10月より本格稼働を開始した「2つの新しい訪問看護ステーションの拠点」と、「安心を届ける看護師の取り組み」についてご紹介します。

02 大切なのは、「人」を見ること

訪問看護師が現場で磨く「気づき」の力

医療の新たな安心の基盤となります。

では、実際に訪問する看護師たちは、どのような意識で利用者さんの元へ伺っているのでしょうか。訪問看護ステーションあゆみの管理者として働く清水さんに「訪問看護師に必要なこと」について伺いました。

■ 高度な医療技術よりも大切なこと

訪問看護師にとって一番大切なのは、難しい医療処置ができることではありません。利用者さんの「いつもの違いに気づく力」です。在宅医療の現場では、病院のように常に医師がそばにいるわけではありません。だからこそ、私たち看護師は「プロの目」で利用者さんの暮らしを見つめています。

「今日はいつもより少し表情が曇っているな。」「いつもより、声に元気がないかもしれない。」「ご家族でも見逃してしまいそうな、そんな些細な「違和感」をキャッチすること。

病気そのものを見るのではなく、その人自身の「今の暮らし」や「表情」をしっかり見る。そして、「何かおかしい。」と感じたらすぐにチームや医師と連携する。その「人間味のあるお節介」とも言える「気づき」こそが、在宅での生活を守る鍵になると、私たちは考えています。



■ 一人じゃなく、チームで支える安心

訪問看護は看護師が一人で家に来るイメージがあるかもしれませんが、その後ろには頼もしいチームがいます。「今日、いつもと様子が違うな。」そんな小さな「気づき」をスタッフ全員で共有し、医師やケアマネジャーと連携してすぐに対応できる体制を整えています。

一人で伺いますが、決して「独り」ではありません。チーム全員が、利用者さまとご家族の暮らしを見守っています。



Q3 これからも、あなたの「住み慣れた場所での暮らし」のそばに

今回のサテライト開設により、物理的な距離も、心の距離も、もっと皆さまでに近づくことができたのではないかと思います。社会医療法人清風會は、これからも地域の皆さまが安心して住み

慣れた場所で過ごせるよう、切れ目のない支援を続けてまいります。

介護や療養生活に不安を感じたら、お気軽にご相談ください。あなたの「住み慣れた場所での暮らし」を支えるために、私たちがすぐそばで支えます。

【お問い合わせ】

訪問看護の利用に関するご相談は、かかりつけ医療機関や担当のケアマネジャーにお問い合わせください。

「どこに聞いたら良いのかわからない」という方は社会医療法人の総合相談窓口「地域医療介護相談センター」までお気軽にご連絡ください。

地域医療介護相談センター

TEL **0868-35-2835**

受付時間 / 月～金 9:00-17:00

MAIL ccac@smc-seifukai.or.jp

ホームページ



LINE相談



LINEやメールでもご相談いただけます。あなたの状況を伺い、利用サービスのご提案をいたします。

自律の支援

私の考える

清風會の自律は「立」ではなく「律」と書きます。これには、ただ生かされているだけでなく、病気や障がいがあっても自分らしく生きていきたいという想いが込められています。このコーナーでは清風會のスタッフが実践する「自律の支援」についてご紹介します。



訪問看護ステーション 管理者
看護師

清水 みゆき

普段どのような仕事を行っていますか？

普段は訪問看護ステーションの管理業務を行っています。主な仕事は、スタッフが安心して訪問に出られるようにサポートやスケジュール調整を行うこと、そしてケアマネージャーや他事業所との連携を主導することです。また、新規利用者のサービス開始に向けた調整や意向の確認も大切な業務です。利用者さんの不安軽減のため、初回訪問時には橋渡し役として、必ずスタッフに同行しています。

仕事で心がけていること、大切にしていることはありますか？

最も大切にしているのは、**依頼があればすぐに動ける体制を整えておく**ことです。「その日からお願いしたい」といった急な依頼や、緊急の会議・カンファレンスへの参加依頼にも迅速に対応できるよう準備しています。この“フットワークの

軽さ”が、利用者さんや関係者に大きな安心を届けることにつながると考えています。



初回訪問時にスタッフと同行することで全ての利用者さんとの繋がりを作っている

「自律の支援」を行うためにどのような取り組みを行っていますか？

「自律の支援」のため、**訪問から次の訪問までの間に、利用者さんが不安なく過ごせるよう「安心を届ける」**ことを常に念頭に置いています。人によって不安の感じ方は異なります。そのため、じっくりと話を聞くことに努め、次の訪問まで頑張れるよう

精神的なサポートを行います。特に、自宅での生活に不安がある方には、「いつでも電話して」と伝えるだけでなく、「転んで起こせなかったら連絡してください」や「息苦しいなど体調に変化があったら電話ください」など、**具体的な連絡基準を示すことで、連絡のハードルを下げる工夫**をしています。



管理者として、看護師として「住み慣れた場所での暮らし」を支えている

2025.10.01
OPEN!

訪問看護の対応エリア

が広がります!

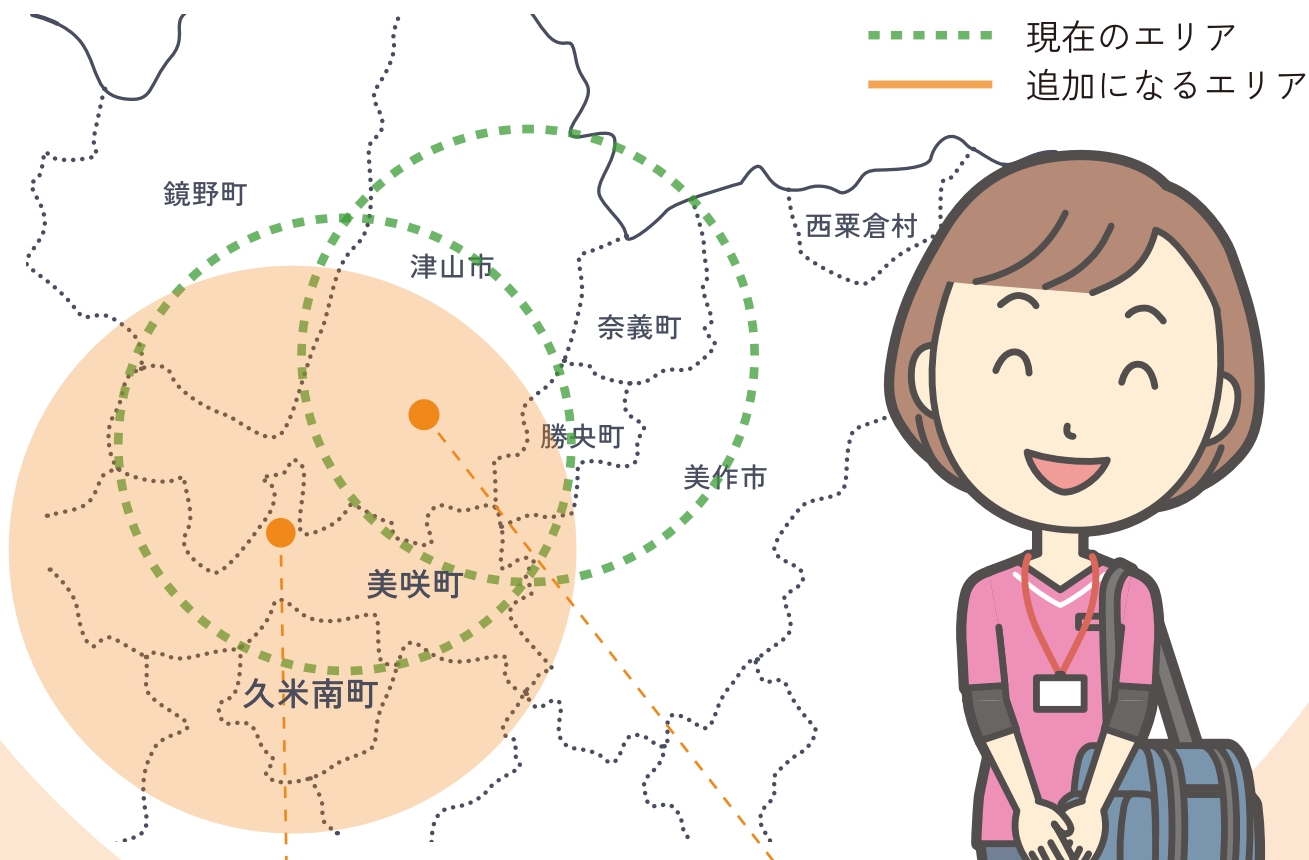


社会医療法人清風會

訪問看護ステーション

はれのくに

サテライトあゆみ・ホームケアプラス



サテライトホームケアプラス

住所 〒709-3717 岡山県久米郡美咲町原田3215-1

サテライトあゆみ

住所 〒708-0843 岡山県津山市国分寺587-11

訪問看護のご依頼は社会医療法人清風會の総合相談窓口までお願いします



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

TEL: 0868-35-2835

(受付日時: 平日9:00~17:00) ☒ ccac@smc-seifukai.or.jp



寒さを乗り切るための

食生活



寒さと食事の関係

栄養だより

冬本番を迎え、寒さが増すこの時期は、日々の食事で体を温めることが重要です。体を内側から温める食材を取り入れることで、寒さによる体調不良を防ぎ、免疫力を高めることができます。今回は、厳しい寒さを乗り切るための食生活についてご紹介します。

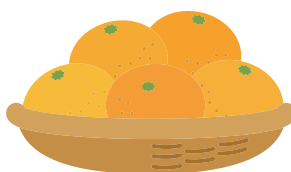
1 体温維持

寒い環境では体温を維持するためにエネルギーの消費量が増えます。温かい食事を摂ることで、体温を維持しやすくなります。特にスープや煮物は身体を内側から温め、寒さによる体力の消耗を防ぎます。



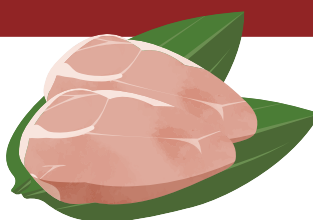
2 免疫力の強化

寒い季節は風邪やインフルエンザが流行しやすい時期でもあります。ビタミンCやビタミンD、亜鉛など免疫をサポートする栄養素を含む食品（柑橘類、緑黄色野菜、魚など）を摂取することで免疫力を高め、病気の予防に役立ちます。



3 代謝の促進

寒さにより体は熱を生産しようと代謝が活発になります。適切な栄養を摂ることで、代謝を支え、効率的にエネルギーを生み出せます。タンパク質や脂質を摂取することはこの働きに重要です。



4 心の健康のサポート

温かい食事はリラックス作用を提供し、ストレスを軽減します。ハーブティーやシナモン入りの飲み物などは、副交感神経を刺激し、安眠や心の落ち着きを促します。



5 消化機能のサポート

身体が冷えることで消化器系の働きが鈍ることがあります。温かい食事を摂取することで消化機能をサポートし、食べ物の栄養を効率的に吸収することができます。



身体をあたためる食材

生姜



辛味成分である「ショウガオール」には身体を温め、血行を促進する働きがあります。ネギや玉ねぎの香り成分である「アリシン」にも同様の働きがあるとされています。

根菜類



大根、人参、ごぼうなど土の中で育つ野菜にはビタミンが豊富に含まれており、身体を温め、免疫力を高めてくれる働きがあります。

アーモンドなどのナッツ類



血管を広げて血液の流れを良くするビタミンEや代謝促進に必要な良質な脂質が多く含まれています。

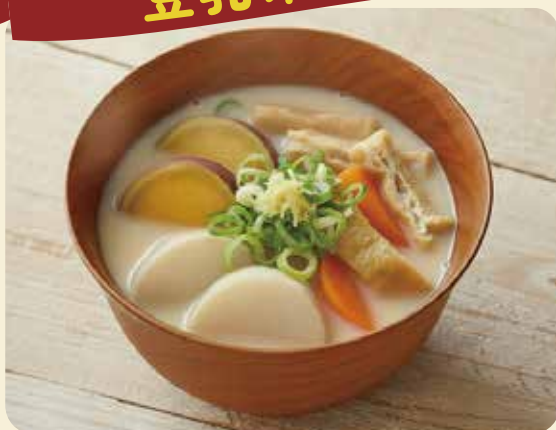
ヒートスパイス



シナモン、唐辛子などのスパイスは血行を促進し代謝を活発にしてくれる働きがあります。飲み物や料理の隠し味として取り入れてみてください。

スープや鍋料理のような温かい食事だけでなく、
体を内側から温める効果のある食材を摂ることも大切です。

豆乳味噌汁



材料【4〜5人分】

◆さつまいも	100g
◆大根	100g
◆玉ねぎ	100g
◆人参	50g
◆油あげ	15g
◆ねぎ	15g
◆豆乳	200ml
◆味噌	35g
◆おろし生姜	10g
◆だし汁	600ml
◆ほんだし	5g

作り方

- ① さつまいもは皮付きのまま、厚さ約1.5cmの半月切りにする。
- ② 大根は皮をむき、厚さ約1.5cmの半月切りにする。
- ③ 玉ねぎ、人参、油揚げは約5mm幅の短冊切りにする。
- ④ 鍋にだし汁、①②③を入れて火にかけ、中火でやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ ④に豆乳、おろし生姜、ほんだしを加え、味噌を溶かして入れる。
- ⑥ 汁椀に注ぎ、ねぎを添えたら完成!!

POINT

玉ねぎの香り成分である「アリシン」には血行を促進し、身体を温めてくれる働きがあります。



最近のインフルエンザ事情

湯郷ファミリークリニック 医師 玉井友里子

■インフルエンザの流行時期

日本では例年12月から3月にかけてインフルエンザが流行しますが、**今年は10月から流行が始まりました**。これは過去20年間で2番目の早さだそうです。

■インフルエンザの症状

インフルエンザの症状は、感染から**1〜3日の潜伏期間**を経て現れます。

主な症状は、**急激な発熱(38℃以上の高熱)、悪寒、関節痛、頭痛、鼻水や咳、のどの痛み**などです。20%程度で吐き気、嘔吐、下痢などの消化器症状があります。インフルエンザウイルスには主にA型とB型があり、そのために1シーズン中に2回インフルエンザにかかることがあります。

以下のような方は重症化しやすいため注意が必要です。

- 65歳以上の高齢者
- 5歳未満の小児（特に2歳未満）
- 妊娠中の女性
- 慢性疾患（糖尿病、心疾患、腎疾患、呼吸器疾患など）をお持ちの方
- 免疫機能が低下している方



■インフルエンザの検査

インフルエンザの検査は病院で行う以外に、薬局やインターネットで検査キットを購入することができます。「研究用」ではなく、厚生労働省が承認した「体外診断用医薬品」又は「第1類医薬品」を選びましょう。**検査は発症してから12時間後以降**に行った方が、ウイルス量が多いため陽性が出やすいです。

■インフルエンザの予防

予防にはワクチン接種、手洗い、マスクの着用、人混みを避ける、換気や適切な湿度管理(50〜60%)などが役立ちます。

従来の注射のワクチンは接種後約2週間で免疫が獲得され、効果は約5か月続きます。生後6か月以上の人が対象で、12歳以下は2回、13歳以上は1回接種します。

最近注射のほかに、**点鼻のワクチン(フルミスト)**があります。2歳〜18歳の人を対象で、接種は1回です。鼻の中にスプレーするため、注射よりも痛みが少ないのが特徴です。アメリカでは2003年から使用されており、日本では2024年に承認されました。



豆知識

赤道直下の常夏の国シンガポールでは、北半球と南半球からインフルエンザが持ち込まれるため、年に2回流行します。

One-Point-Training

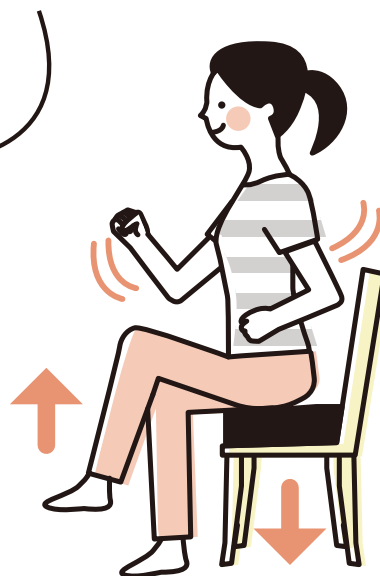
簡単 自宅トレーニング

1. 椅子に座って足踏み運動

- ① 安全な椅子に座り浅めに座り、背筋を伸ばす。
- ② 片足ずつ、ゆっくり太ももを持ち上げるように足踏み。
- ③ 歩行しているように腕を前後に振る。

POINT //

膝を上げる高さは無理のない範囲でOK!
呼吸を止めず、腰が丸くならないように意識しましょう!



10回×3セット

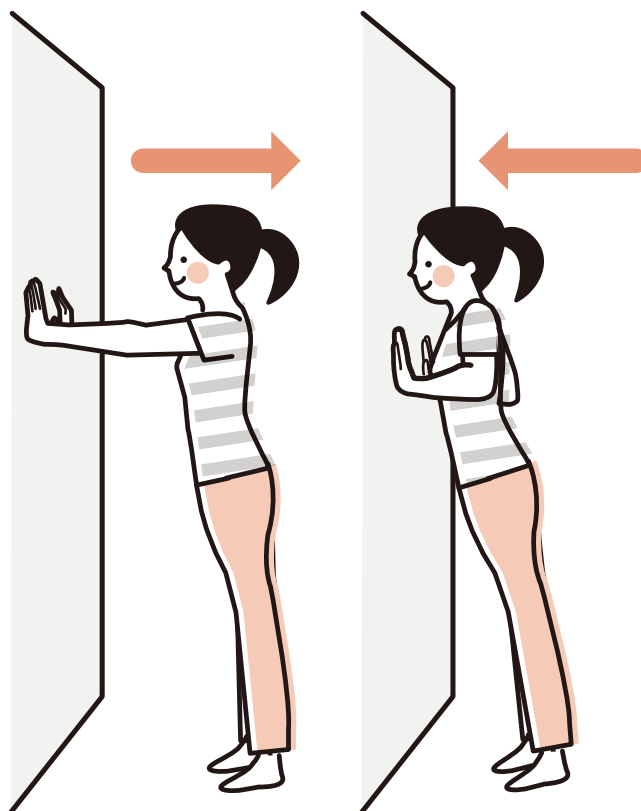
2. 壁押し腕立て伏せ

- ① 壁から1歩離れて立ち、両手を肩の高さで壁につく。
- ② ゆっくり肘を曲げて体を近づける。
- ③ 壁を押して元の姿勢に戻る。

POINT //

呼吸は「壁に近づくときに吸う」「押すときに吐く」を意識しておこないましょう!
立つのが難しい場合は椅子に座っておこないましょう!

10回×2セット



今年も余日少なくなりましたね。
自宅でも安全に・無理なく続けられる、簡単なトレーニングを2つご紹介します。

～ リハビリセラピストのつぶやき ～

今月の担当：理学療法士 赤堀 菜緒



運動は継続が大切であり、継続するには「できる範囲で」おこなうことが重要かと思います。できる範囲で楽しく運動をし、健康的な毎日を過ごしていきましょう!



おとなの学校新聞

Vol.170

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
介護
発行責任者
森 夕子

今年で満100歳を迎えられる
2名の利用者さんの百寿のお祝
いを行いました。

ご家族からお祝いのお言葉を
いただき、スタッフからはお
祝いの寄せ書きや写真を贈呈さ
せていただきました。

最後はスタッフ全員で百歳音
頭を踊って2名の利用者さんも
感激の涙を流されて温かく感
動的な会になりました。

これからも変わらずお元気で
長生きをしていただきたいとス
タッフ一同願っております。



利用者さん
の作品を紹介
します。

折り紙の作品



これは小さな紙を折りたたんでコツコツと組み合わ
せて一つの作品が完成します。驚いたのは組み立てる
のに接着剤などは一切使用していないということだ
す。皆さんもご存じのキャラクターもあるのではない
でしょうか。次はどんな作品ができるか楽しみです。

訪問看護師の 在宅療養ガイド



訪問看護ステーションあゆみ、訪問看護ステーションホームケア+で働く看護師が、在宅療養に関する情報や日々の活動の様子をお届けします。

今月の担当：あゆみ

安心して在宅酸素療法を利用するために

在宅酸素療法とは

肺の機能に障害がある方が、自宅で必要な酸素を吸入しつつ生活する療法のことです。
これにより、**息切れの緩和や体力の維持・向上、心臓への負担軽減**の効果があります。



ご自宅で在宅酸素療法を受けられている方のケア・リハビリに訪問する際は、酸素流量や呼吸状態を確認し、お一人おひとりの暮らしに合わせたサポートいたします。

訪問看護師の オーダーメイドの ケア例



1. 濃縮器と酸素ボンベを屋内外で 使い分けている方

- ◎ 一緒に付け替え操作の練習をする
- ◎ 鼻カニューレを使う際に起きる皮膚トラブルの処置
- ◎ フィルター交換
- ◎ 延長チューブの操作や管理

酸素流量の
チェック



付け替え操作を
一緒に確認



2. 活動時に呼吸が苦しくなってしまう方

- ◎ 呼吸で凝り固まった首筋のストレッチやリハビリ
- ◎ 呼吸に合わせた動き方の練習

フィルターの
掃除



利用者さんの状態や生活環境に合わせてケアの内容を考えています。利用者さんからは「話を聞いてくれると安心する。」「相談しやすい。」「首や肩を動かしてもらって、体が軽くなった。」といったあたたかい声をいただいています。

お問い合わせ・新規ご利用のご相談、講習会や研修のご依頼はこちら

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

TEL 0868-35-2835

▶受付時間 平日9:00~17:00(担当/末田・山本)

詳しくはHPを
ご覧ください





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



利用者さんから柿をたくさんいただいたので、皆で協力して干し柿づくりを行いました。手慣れたもので、あつという間にたくさん剥いてくださり、中には「はよう食べたいなあ」と言われる方もおり、今から楽しみにしている様子でした。

干し柿づくりを行いました



日本原病院 身心医療課

イベント紹介



やまびこ荘で
「交流食堂やまびこ」に参加しました

11/6、やまびこ荘で開催された「交流食堂やまびこ」に参加しました。
当日は、村島さんによる笑いヨガと、上島心理師による臨床動作法が行われました。
笑いヨガでは、「ミルクセーキ笑い」「こんぶ笑い」「ナマステ笑い」「寒々笑い」「一メートル笑い」など、ユーモアあふれるエクササイズを実施。会場は笑い声に包まれ、心も体も温まる時間となりました。
続いて行われた臨床動作法では、「肩の力を抜く」「エクササイズを体験。初めての試みでしたが、参加された皆さんからは「体が軽くなった」「リラックスできた」といった声が聞かれました。笑顔と安心感にあふれる、素敵なひとときとなりました。



PICK UP! INFORMATION

耳鼻科 予約制

診察日時

12月6日(土) 9:30~11:00
12月20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。

補聴器の 予約制 受付中 ご相談・メンテナンス



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。

日時 毎月第3金曜日 13:00~15:00
場所 日本原病院 検査控室

次回実施日

12/19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)

12/20土
無料要予約

LIFE65(ライフロックゴー)
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

セラピストと一緒に
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/12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/清風会イベント予約窓口 ☎0868-36-3622



インフルエンザ予防接種受付中



予約不要

+ 費用 4,800円

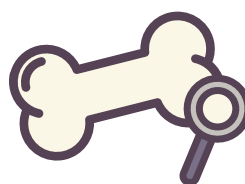
+ 対象

日本原病院▶高校生以上
奈義・湯郷・津山
ファミリークリニック▶生後6ヵ月から

コロナウイルスワクチンとの同時接種を希望される方
コロナウイルスワクチンの接種には**必ずご予約**が必要
です。インフルエンザワクチンとの同時接種を希望の
場合、ご来院前に必ずご連絡ください。

今月の骨密度測定

12月は **奈義ファミリークリニック** で
検査が受けられます



+ 測定時間10分程度

+ 年齢制限なし

+ 予約不要

超音波で骨の強度を調べる検査です。骨密度は年齢ととも
に変化していくため、定期的に測定することが大切です。
詳しくは医師または外来看護師までお声がけください。



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
「チーム清風會」として患者さん・利用者さんを支えます。



医療・介護・リハビリについてのご相談はこちら

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

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

0868-35-2835 平日9:00~17:00 (担当 末田・山本)
ccac@smc-seifukai.or.jp メールは24時間受け付けております

詳しくはHPを
ご覧ください



待ち時間ゼロ、オンライン診療

診察・処方・お薬の配達までスマホで完結



診察日時：毎週水曜・木曜
11:00~14:00/16:00~19:00
診療科目：発熱診療、内科、高血圧、糖尿病、健康
診断後の相談、高脂血症、花粉症など

