

住み慣れたまち。ここで、一緒に、自分らしく。

2026
3
vol.48

HIRAKU

 社会医療法人清風會 月刊広報誌

第2回奈義町こころの健康づくりフォーラム



巻頭特集

第2回 奈義町こころの健康づくりフォーラム 開催レポート

03 【巻頭特集】 清風會の知っとる!?
第2回奈義町こころの健康づくり
フォーラム 開催レポート



04 清風會のスタッフが実践
私の考える自律の支援



05 ワンポイントトレーニング
春へ向かって姿勢改善トレーニング

06 栄養だより
乾燥対策に役立つ食事

08 ドクターコラム
働く世代のための心の整え方



09 訪問看護ステーションあゆみ・ホームケアプラス

10 おとなの学校新聞

11 Group Introduction & PICK UP! INFORMATION

12 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含め「拓く」という言葉から、この名前を考えました。



第2回 奈義町こころの健康づくりフォーラム 開催レポート

2026年2月22日、奈義町文化センターにて「子どものSOSをキャッチするために地域が取り組めること」をテーマにフォーラムを開催しました。町民一人ひとりが「こころの健康」について考え、立場を超えて支え合いの形を見つける特別な一日となりました。



「その子らしさ」を大切にするために



希望ヶ丘ホスピタルの児童精神科医・高山恵子氏を講師に迎え、神経発達症の特性や子どもへの接し方についてご講演いただきました。大人の「指導」という視点から離れ、子どもの困りごとに寄り添い「一緒に考えてくれる人」を目指すことの大切さを学びました。

地域力で支える子どもの未来



医療・教育・行政それぞれの立場から5名のパネリストが登壇し、意見を交わしました。子どもたちが安心して自分らしく過ごせる地域であるために、今私たち大人ができる具体的な見守りや関係づくりについて、会場全体で共有しました。

想いをつなく、子どもたちの作品



会場内では、奈義小・中学校の児童・生徒によるポスターや標語の公募作品を展示し、優秀作品の表彰式も行われました。また、オリジナルのタペストリーを作るワークショップやキッズスペースも賑わい、多世代が交流する温かな時間となりました。

イベントの詳細は日本原病院ホームページに掲載しますので、そちらをご確認ください。

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。



日本原病院 身心医療課
精神保健福祉士

村島 眞由美

普段どのような仕事を行っていますか？

私は、奈義町から委託を受けた事業が、町の皆さまお一人おひとりに届くよう「調整役」を担っています。

例えば、町が「皆さんの健康のためにこんなことをしたい」と計画を立てたとします。その想いを日本原病院の医師や公認心理師といった専門家と共有し、具体的にどうすれば学校や職場、地域の方々に喜んでいただけるかを一緒に考え、段取りを組むのが私の仕事です。行政には教育や福祉などさまざまな窓口がありますが、心の問題はそれらすべてに関わる大切なことです。私はその間に入って「架け橋」となり、専門家がスムーズに地域へ出向いていけるよう、裏方として日々走り回っています。

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？

私たちが大切にしているのは、病院を「病気になってから行く場所」だけでなく、もっと身近な「生活の支え」にすることです。生きていけば、ちょっとした悩みや、誰に相談していいかわからない不安は誰にでもあるものです。

そんな時、特定の病院にこだわらずとも「あそこに行けば、何かしらヒントがもらえる」「こんな考え方もあるんだ」と、皆さまが地域の中で解決の糸口を見つけられるような場づくりを心がけています。「悩んでいる時間を少しでも短くし、次の安心へつなげる」地域全体で心を見守る力が育っていくことで、誰もがこの街で自分らしく、安心して暮らし続けられる土壌を耕していきたいと考えています。



身心医療課のメンバーと共に、地域全体のメンタルヘルスの向上に尽力

「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」とは、難しいことではありません。住み慣れたこの場所で、自分らしく暮らし続けることだと私たちは考えています。そのために、2つの「支え」を大切にしています。一つは、「自分自

身をいたわること」です。「今日は少しイライラするな」「疲れが溜まっているな」と自分の変化に気づき、深呼吸をしたり、好きな歌を歌ったり。



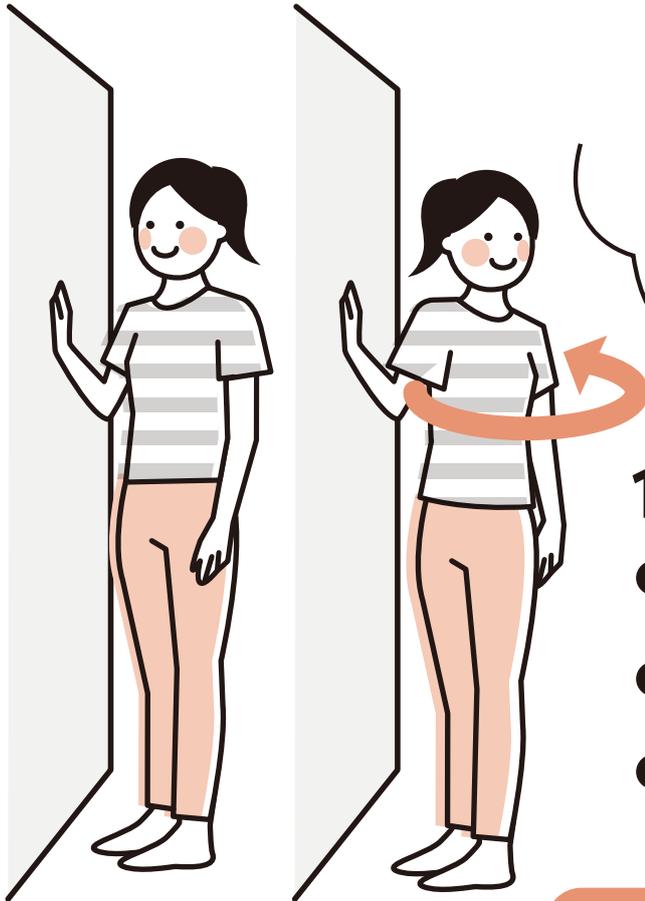
地域のサロンで笑いヨガに取り組んでいる様子

自分なりの「元気を取り戻すコツ」を持つことをお勧めしています。自分で自分に「お疲れ様」と言ってあげられる、そんな心の余裕を大切にしていきたいのです。

もう一つは、「ご近所の底力」です。特別なことではなく、サロンや集まりで「今日はあの人、顔を見せないね」「少し元気がないかな」と気づき合うこと。その「ちょっとした気づき」を専門家に繋げることが、大切な命を守る「門番（ゲートキーパー）」の役割になります。小さな交流の積み重ねが、街全体の「生きる力」になると信じて活動しています。

春へ向かって 姿勢改善 トレーニング

今回は、姿勢改善のための体操を紹介させて頂きます。
姿勢が悪いと肩こりや腰痛だけでなく頭痛や転倒にも繋がるため、コツコツと続けて美しい姿勢を目指しましょう。



1. 巻肩改善ストレッチ

- ① 壁の角に立ち、肩、肘を直角に曲げ、手と肘をつける。
- ② 体をゆっくりと反対方向へ捻り、胸の筋肉が伸びるの感じながら(10~20秒)キープ。
- ③ 反対も同様に行う。

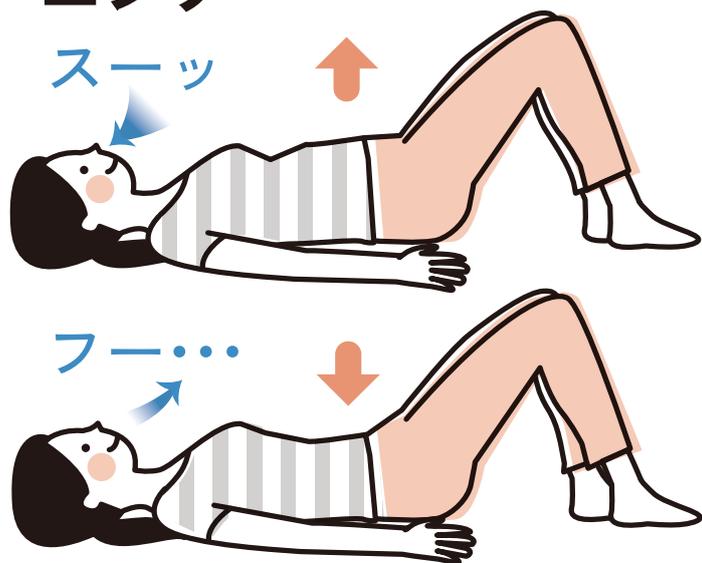
POINT

しっかり呼吸をしましょう！
満腹中、運動中・日常生活で常にお腹を凹ませるのは逆効果になります。

各トレーニング
1日の目安 10回

2. 転んで体幹トレーニング

- ① リラックスした状態で仰向けになり、膝を立てる。
- ② 鼻から息を吸い、お腹を膨らませる。
- ③ 口をすぼめて息をゆっくり長く吐く。この時にお腹を最大限凹ませる。
- ④ お腹を凹ませたまま呼吸を続け(約10~20秒)、ゆっくりと息を吸いながらお腹を元に戻す。



～ リハビリセラピストのつぶやき ～

今月の担当：作業療法士 松川 遼河



運動やストレッチでは「無理のない範囲で」「息を止めない」事が大切です。運動中やストレッチ中の呼吸は、血圧の急上昇予防や筋肉の緊張を抑制するため、運動やストレッチ中もしっかり呼吸をしましょう。

乾燥対策に役立つ食事

栄養だより

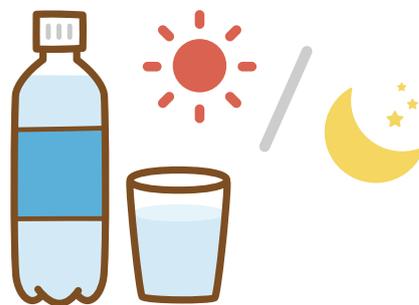
体の内側から！乾燥に負けにくい体づくり

① こまめな水分補給

⇒ 喉や粘膜を守り、風邪予防につながる

水分が不足すると、のどや鼻の粘膜が乾燥し、ウイルスや細菌が体に入りやすくなります。一度にたくさん飲むのではなく、少量ずつ回数を分けて飲むことが効果的です。

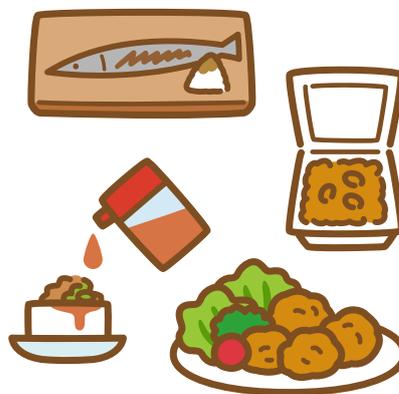
起床後・食事中・入浴後・就寝前など、生活の中で飲む習慣をつけましょう。



② たんぱく質をしっかり摂る

⇒ 肌や粘膜の材料になる

たんぱく質は、皮膚や粘膜、免疫細胞の材料となり、体を外からの刺激や病気から守る役割があります。肉・魚・卵・大豆製品・乳製品などを、毎食バランスよく取り入れることが理想的です。食欲がない時でも、卵や豆腐、ヨーグルトなど、食べやすい食品を選ぶとよいでしょう。



③ ビタミンを意識する

⇒ 免疫力アップ・肌の健康に効果的

ビタミンA：喉や皮膚の健康を保ち、乾燥や細菌から体を守る働き

ビタミンC：免疫力を高める。

ビタミンE：血行を良くし、肌の調子を整える。

野菜や果物は、できるだけ毎日摂ることが大切です。

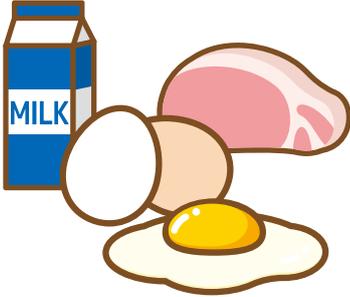


春は空気が乾燥し、喉の違和感や肌のかゆみ、風邪などの症状が出やすくなります。しかし、毎日の食事や水分補給を意識することで、体の内側から乾燥に負けにくい体をつくることができます。今月は、乾燥対策に役立つ食事のポイントをご紹介します。

乾燥対策に！オススメの食材

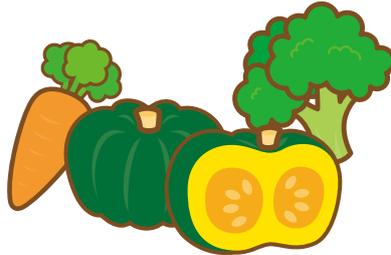
たんぱく質食品

卵・鶏肉・豆腐・
納豆・牛乳など



緑黄色野菜

にんじん・ほうれん
草・ブロッコリー・
かぼちゃなど



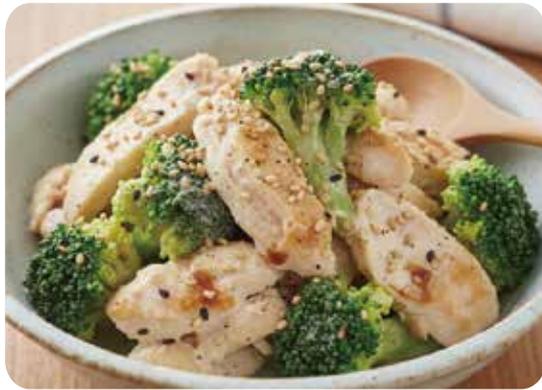
果物

みかん・いちご・
キウイなど



乾燥に負けない体づくりのためには、食事だけでなく生活習慣や環境をトータルで整えることが大切です。睡眠不足や疲労は免疫力の低下を招き、乾燥による不調を引き起こしやすくなるため、まずは十分な休養をとり、無理のない生活を心がけましょう。

ブロッコリーと鶏肉のごまマヨ和え



材料
【2人分】

- ◆ 鶏むね肉 1/2枚
- ◆ 料理酒 大さじ1
- ◆ ブロッコリー 1/2株(冷凍ブロッコリーでも可)
- ◆ すりごま 大さじ1
- ◆ マヨネーズ 大さじ1
- ◆ しょうゆ 小さじ1

作り方

- ① 鶏むね肉は形が均一になるように軽くたたいて、耐熱容器に入れ料理酒を入れレンジで600W6分加熱。
- ② ブロッコリーは小房に分け、小さじ1の水を入れてレンジで600W2分。
- ③ すりごま・マヨネーズ・しょうゆを混ぜる。
- ④ 具材と和えてお皿に盛って完成。

※鶏肉は茹で調理でも大丈夫です。火が通っているか確認して調理しましょう。

ポイント

鶏むね肉でたんぱく質補給、ブロッコリーでビタミンC補給、ごまのビタミンEで抗酸化作用があります。ブロッコリー水溶性ビタミンのため茹でるとビタミンが失われやすいですが、レンジで調理することでビタミンの損失が最小限になります♪



働く世代のための心の整え方

在宅クリニック ホームケアプラス 医師 藤原 匠平



■ 知らぬ間にストレスを抱えていませんか？

今の社会は新しい技術の発展により、昔よりずっと便利で自由になりました。その一方で、知らぬ間にストレスを抱え込みやすい社会でもあります。動悸や胃痛、慢性的な疲労感といった身体の変化、イライラや不安、気分の落ち込みなど、心の変化、さらには仕事や家事の能率低下、生活習慣の乱れとして表れることもあります。「両手が重たい荷物でふさがっていて、これ以上は指一本動かさない」と感じることはないでしょうか。

■ ストレスと上手に付き合おう

大切なのは、ストレスを敵とみなすのではなく、上手に付き合うことです。ストレスには成長ややりがいにつながる「良いストレス」と、心身に負担をかける「悪いストレス」があります。私たちが

目指す健康とは病気がない状態だけではなく、仕事や家庭、日常生活を「自分なりに回している」と感じられる状態ではないでしょうか。



■ 「ウェルビーイング」について

近年注目されている考え方に「ウェルビーイング (Well-being)」があります。これは、心地よく充実した状態を意味します。そのヒントとして知られているのが「PERMAモデル」です。前向きな感情、夢中になれる体験、人とのつながり、自分なりの価値観、目標の達成という五つの要素から成り立っています。言い換えると、「自分の思いで目標を立て、仲間と支え合いながら、前向きに取り組むこと」と言えるでしょう。

■ 日常でできる行動

日常でできる行動として、まずは食事・運動・睡眠を軸に生活リズムを整えること、呼吸や動作に意識を向ける瞑想、その日に出会った小さな幸せを書き留める感謝日記などがあります。これらを通じて自分自身を理解することが、心の余裕につながります。できることを少しずつ続けることが大切です。

■ 一人で解決が難しい場合は 専門家に相談することが大切

「蓮は泥より出て泥に染まらず」という言葉があります。困難な状況の中でも、自分を保つことの大切さを示しています。理由もなく涙が出たり、眠れない状態が続くときは、専門家の支援を受けることも、自分を守る大切な選択肢の一つです。



忙しい日々の中にも充実感を感じましょう。完璧を目指す必要はありません。時には誰かの力を借りましょう。

訪問看護師の 在宅療養ガイド



春は芽吹き季節ですが、花粉症や激しい寒暖差により体調を崩しやすい時期でもあります。健やかな毎日を過ごすために、今日からできるセルフケアをご紹介します。

今月の担当：ホームケアプラス

花粉症に負けない！3つのセルフケア

外出時のガードを徹底

- 花粉の飛散が多い日はマスクや眼鏡を着用しましょう。
- 衣類は花粉が付きにくいツルツルした素材を選び、帰宅時は玄関前で花粉を払い落とすのが効果的です。

室内環境をクリーンに

- 空気清浄機を活用し、こまめな掃除で室内の花粉を撃退しましょう。
- 換気をする際は、窓を小さく開け、レースのカーテン越しに行くと侵入を抑えられます。

食事で内側からケア

- 炎症を抑える働きがあるビタミンC（果物や野菜）を積極的に摂りましょう。バランスの良い食生活が免疫力を整えます。

健康に関するお悩みや、サービスへのご質問がございましたら、どうぞお気軽にお問い合わせください。

顧客満足度アンケートを実施しました

～開設から1年半、皆様の声をお聞かせいただきました～

当事業所では、サービスの質向上を目的として「ご利用者様」および「居宅事業所・病院様」を対象としたアンケートを実施いたしました。温かい励ましや貴重なご意見をいただき、心より感謝申し上げます。

■ アンケート結果のハイライト

項目	結果・評価
利用者満足度	85%以上がスタッフの対応に「満足」
推奨度 (NPS)	4.2/5.0(多くの方が「知人に勧めたい」と回答)
選ばれる理由	「信頼性」と「サービスの質」が圧倒的多数

■ 高評価をいただいた点

特に「訪問スタッフの技術」や「説明の分かりやすさ」について、多くのご支持をいただきました。



今後の課題と改善への取り組み

皆様からのフィードバックを真摯に受け止め、来年度は以下の3点を重点目標として掲げます。

① 説明のさらなる充実

サービス内容について、より具体的で分かりやすい説明ができるようスタッフ教育を強化します。

② 待ち時間の短縮

お申し込みから契約までのプロセスを効率化し、スピーディーなサービス開始を目指します。

③ フィードバック制度

皆様の声を迅速にサービスへ反映させるための仕組みを整えます。

これからも、地域に根ざし、皆様に信頼いただける質の高い訪問看護サービスを提供できるよう、スタッフ一同邁進してまいります。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

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

詳しくはHPをご覧ください

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)



おとなの学校新聞

Vol.173

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
事務所
発行責任者
森 夕子



今年節分イベント

今年の節分イベントでは、鬼退治ゲームを開催しました。参加者の皆さんは鬼に見立てた置物にボールを投げ、見事にすべてを倒しました。サプライズで現れた鬼に扮したスタッフにも、力を合わせてボールを投げ、大いに盛り上がりました。鬼を退治した後は、万歳三唱で勝利を祝い、その後には獅子舞が登場し、皆さんの頭を噛んで回り、無病息災を祈願しました。楽しいひとときを過ごすことができました。



野菜の収穫



ご利用者さんと一緒に施設の庭にある畑で大根とカブの収穫を行いました。天候にも恵まれ、みんなで力を合わせてたくさん野菜を収穫できました。土に触れ、自然の恵みを感じながらの作業は、心温まる体験となりました。皆さまからは「大きな大根が収穫できてうれしい」と喜びの声も聞かれました。穫れた野菜は食事にも使われ、旬の味わいを楽しんでいただくことができました。



3月の行事予定

- 3 ひなまつりイベント
- 27 美容講習





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

節分行事を しました

2月4日に節分行事をしました。ボールを蹴って鬼の形を倒す「節分サツカー」をしました。

皆さん張り切ってキックしていました。おやつでは鬼の形にデコレーションしたカップケーキを食べました。



日本原病院 身心医療課

イベント紹介

身心医療課の スキルアップ

専門職として

日々の業務に取り組み中で、知識や技術を更新し続ける「自己研鑽」はとても大切です。当院では、院内でそれぞれが学んだことや「よいな」と感じたスキル・研修内容を共有しながら、互いに学び合う機会を設けています。

今回は、豊田先生に、心と体の安定を整えるためのエクササイズについてレクチャーをしていただきました。実際に体を動かしながら体験することで、自身の状態に気づくきっかけにもなり、日常のセルフケアとしても取り入れやすい内容でした。私たち自身が体験し、学びを深めることは、支援の質を高めるうえでも大切なプロセスです。今後も、自己理解を深めながら、一人ひとりの患者さんにより丁寧な寄り添えるよう、継続的なスキルアップに取り組んでいきます。



PICK UP! INFORMATION

耳鼻科

予約制
診察日時

3月14日(土) 9:30~11:00

3月21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週間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。

予約制
受付中

次回
実施日

3/20金・4/17金

ご予約はこちらから

【予約受付】
平日10:00~17:00

うちだ補聴器

☎086-231-0281

3/21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

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!





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

詳しくはHPをご覧ください



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・本名)
✉ ccac@smc-seifukai.or.jp メールは24時間受け付けております

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：毎週火曜 11:00~14:00/15:00~18:00
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



僻地診療所(美作市英田診療所、梶並診療所、鏡野町立奥津診療所、西栗倉村立西栗倉診療所)にも医師を派遣しています。