

住み慣れたまち。ここで、一緒に、自分らしく。

2026

5

vol.50

HIRAKU

 社会医療法人清風會 月刊広報誌



受付から安心を届ける
～医療事務スタッフの想い～...4P

日本原病院で

泌尿器科外来を 開始いたします

2026
4月より
診療開始

おしっこの悩み、一人で抱えていませんか？

「年齢のせいだから……」と諦める必要はありません。
些細な違和感でも、専門医が丁寧にお話を伺います。
まずは一度、お気軽にご相談ください。



前立腺肥大症（頻尿、尿が出にくい）



尿失禁（尿漏れ）、過活動膀胱



尿路感染症（膀胱炎など）



尿路結石、血尿の精密検査



泌尿器に関する健康相談



診療日 毎週金曜日 14:30-17:30 予約不要・当日OK



担当医

覚前 蕉 医師

かくまえしょう

川崎医大付属病院より派遣

お問い合わせ

社会医療法人清風會 日本原病院
岡山県津山市日本原 352

☎0868-36-3311

受付時間：月～土（日祝除く）8:30～17:30

眼科・訪問眼科

も行っていきます

当院では、泌尿器科のほか眼科診療も行ってまいります。通院が困難な方のために「訪問眼科」も実施しておりますので、施設関係者様やご家族様はお気軽にお問い合わせください。

診療日時 毎週火曜 / 第2・第4金曜

午前 10:00-11:30 / 午後 14:30-17:30
前日までに受付窓口もしくは電話でご予約ください。

- 04 【巻頭特集】医療事務スタッフ インタビュー
受付から安心を届ける
～医療事務スタッフの想い～
- 05 ワンポイントトレーニング
体幹を鍛えよう！
- 06 栄養だより
食で整える自律神経
- 08 訪問看護師の在宅療養ガイド ホームケアプラス
「訪問看護」と「訪問介護(ヘルパー)」の
違いをご存じですか？
- 09 おとなの学校新聞
- 10 Group Introduction & PICK UP! INFORMATION
- 11 ドクターコラム
- 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。

INTERVIEW

医療事務スタッフ

受付から安心を届ける ～医療事務スタッフの想い～

病院の入口で、患者さまと最初に接する医療事務スタッフ。受付・会計から時には患者さんの容態の聞き取りまで、その役割は「病院の顔」として、多岐にわたります。今回は、清風會で働く医療事務スタッフに、日頃心がけていることや、職場の魅力について話を聞きました。

医療事務スタッフとして大切にしていること

その第一印象が安心感につながる



私たちは、まず受付の瞬間から安心していただけるよう温かい雰囲気づくりに努めています。体調がすぐれない時は、誰しも心細くなるものです。だからこそ、単なる手続き作業ではなく、患者さまの立場なら、今どんな一言が欲しいかを常に考えています。

特に意識しているのは、体調だけでなく気持ちにも寄り添い、お一人おひとりに合わせたコミュニケーションです。

「高齢の方へ ゆっくりと聞き取りやすいトーンで。

お急ぎの方や 体調の優れない方へ 簡潔かつ的確に。

不安そうなお方へ 視線を合わせ、 気持ちに寄り添うお声をかけ。

誰にとつても安心してできる場所を目指し、マスク越しでも伝わる笑顔を絶やささないよう心がけています。

職場の魅力

「相談しやすい」が、 質の高いケアにつながっている



清風會に入職してまず感じたのは、職員同士の距離の近さとフレンドリーな雰囲気です。医師や看護師にも気軽に相談しやすく、職種を越えて連携が取りやすい環境が整っています。日々の業務の中で判断に迷うことがあっても、困ったときにすぐ相談できる安心感があります。医療事務スタッフも自信を持って患者さまをご案内でき、結果としてチームで患者さまを支えるケアにつながっているのだと実感しています。

インタビューを終えて

受付で感じた安心感は、その後の診察や検査への安心感にも繋がります。

「この清風會ならではの「風通しの良さ」を、これからも自然な笑顔に変えて患者さまにお届けしたい。スタッフ一同、これからも地域のみなさまの健康を支えるパートナーとして、心を込めた対応を続けてまいります。

清風會 広報担当

体幹を鍛えよう!

体幹が安定すると、「姿勢が良くなる」「腰痛の予防になる」「歩行が安定し、転倒を防ぐ」など、日常生活の質を高める大きなメリットがあります。

体を動かすのに心地よい季節となりました。日々の健康づくりに、体幹トレーニングを取り入れてみませんか。無理なく続けられる簡単な方法をご紹介します。

1. 基本の呼吸「ドローイン」

～まずは体幹の筋肉（腹横筋）を意識する練習から始めましょう～

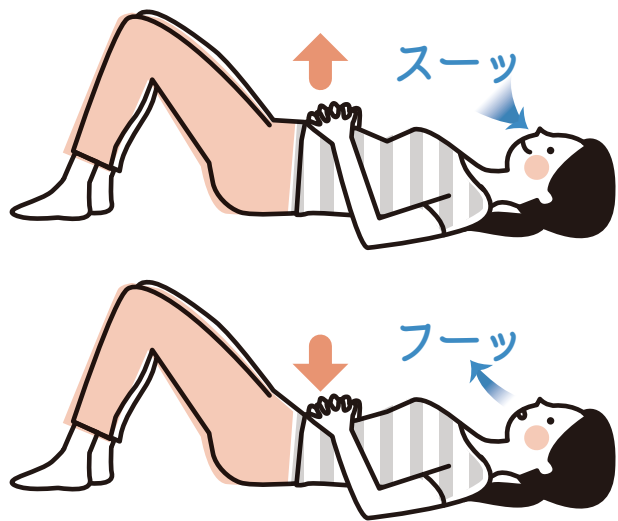
- 1 仰向けになり、膝を軽く立てます。
- 2 鼻から息を吸い、お腹を大きく膨らませます。
- 3 口からゆっくり息を吐きながら、お腹をギュ〜ッと凹ませます。
- 4 背中と床の間隙を埋めるようなイメージです。
- 5 お腹を凹ませたまま、浅い呼吸を10〜20秒間繰り返します。

POINT //

お腹に手を当てて、硬くなっているか確認してみましょう!

1日の目安

10~20回



2. バランスカアアップ「バードドッグ」

～手脚を動かして体幹をさらに刺激しましょう～

1日の目安

左右 3~5回

POINT //

背中が丸まったり、腰が反ったりしないよう、「頭から足先まで一直線」を意識しましょう!

- 1 床に四つん這いになります。
- 2 手は肩の真下、膝は股関節の真下につきます。
- 3 「右腕」と「左脚」を、床と水平になるようにゆっくり上げ、その姿勢で5〜10秒キープ。
- 4 反対側（左腕と右脚）も同様に行います。



～ リハビリセラピストのつぶやき ～

今月の担当：理学療法士 北田 陽平



ドローインは椅子に座っていても可能です。
テレビを見ている時など気が向いたときにやってみてくださいね。



で整える自律神経

5月の連休後は、生活リズムの乱れや疲れが一気にしやすい時期。「なんとなくだるい」「やる気が出ない」「食欲がいまひとつ」などの不調は、睡眠不足やストレスだけでなく、**食事リズムの乱れ**も試供しています。無理な頑張りよりも、「食べ方」を少し整えて、からだをゆっくり元の状態に戻していきましょう。

朝・昼・夜の食事にメリハリを



朝 体内スイッチをオンにする食事を

朝食は、体と頭を「活動モード」に切り替えるための大事なスイッチです。ご飯やパンなどの「主食」で、まずはエネルギーを入れたり、卵や納豆、ヨーグルト、チーズなど「たんぱく質」を1品プラスしたりしましょう。おにぎりやゆで卵、牛乳と果物など、簡単な組み合わせでも十分です。「何も食べない」ことを避けるだけでも、午前中のだるさが軽くなる方が多くいらっしゃいます。



昼 抜かずにしっかり“燃料補給”を

連休明けは仕事や勉強のペースが戻らず、気づいたら昼食の時間がずれてしまうという方も少なくありません。昼食を抜いたり極端に軽くしたりしてしまうと、午後に強い眠気や集中力の低下を感じやすくなります。麺類や丼物だけで済ませず、サラダや小鉢、牛乳などを1つ足すといった小さな工夫でも、午後の体調が違ってきます。外食やコンビニ利用でも、「主食、主菜(肉、魚、卵、豆)、野菜」をそろえるイメージで選んでみましょう。



夜 胃腸を休ませる“軽め”がポイント

だるさやストレスを感じると、夜にドカ食いをしたり、遅い時間に甘いものやお酒に手が伸びたりすることがあります。しかし、寝る直前の食べ過ぎや飲み過ぎは、睡眠の質を下げ、翌朝のだるさや食欲不振につながります。夕食は就寝の2~3時間前までに済ませるのが理想的です。

「今日は朝食に卵をプラスできた」「昨日は寝る前のドカ食いを我慢できた」など、1日のうちどれかひとつでも意識できれば100点満点です。無理な頑張りよりも、「今の自分にできる小さな工夫」を少しずつ続けてみましょう。



栄養だより

新緑の候、皆さまにはお変わりなくお過ごしのことと存じます。この時期は気温の変化が大きく、知らないうちに疲れがたまり、食欲や体調にもゆらぎが出やすくなります。5月の爽やかな風に吹かれながら、時には心休まる時間をお過ごしください。

疲れをためないための「お助け栄養素」

栄養素	期待できる効果	代表的な食材
ビタミンB1	糖質をエネルギーに変え、 疲れをリセット	豚肉、ハム、うなぎ、 玄米、豆類
たんぱく質	体をつくる「基礎」、 スタミナ維持に欠かせません	肉、魚、卵、納豆、 牛乳・乳製品
ビタミンC	ストレスへの抵抗力を高め、 元気をサポート	ブロッコリー、ピーマン、 じゃがいも、いちご、キウイ

豚しゃぶの梅おろし和え



1人分:約248kcal 食塩相当量:約1.5~1.8g

材料 〔2人分〕

- ◆豚ロース肉 200g
- ◆大根 1/3個
- ◆梅干し 2個
- ◆めんつゆ 2倍濃縮 小さじ1.5
- ◆ごま油 小さじ1

ポイント はちみつ梅に変更することで、塩分量がかなり抑えることができます。豚肉のビタミンB1と、梅干しのクエン酸が組み合わさることで、エネルギー代謝がスムーズになり、連休明けの「だるさ」を効率よく解消します。

作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、豚肉を広げながらゆで、火が通ったらザルに上げ、水気をきります。
- ② 大根をすりおろします。
- ③ 梅干しは種を除いてたたきます。
- ④ ボウルに大根おろし、たたいた梅干し、めんつゆ、ごま油を入れて混ぜ合わせます。
- ⑤ ④に豚肉を加えて和えます。お皿に盛って完成。

ピーマンのツナ和え



1人分:約135kcal 食塩相当量:約0.7g

材料 〔2人分〕

- ◆ピーマン 200g
- ◆ツナ缶（水煮） 1/3個
- ◆鶏ガラスープの素 2個
- A ◆ごま油 小さじ1.5
- ◆白ごま 小さじ1

ポイント お好みで黒こしょうを振ってもOK!ピーマンは野菜の中でもビタミンCがトップクラス。ツナのたんぱく質と一緒に摂ることで、肌荒れ予防や免疫力アップにも役立ちます。

作り方

- ① ピーマンは縦半分に切って下手と種を取り、細切りにします。
- ② 耐熱容器にピーマンを入れ、ふんわりラップをして電子レンジ（600W）で2分加熱します。
- ③ ②の容器に、軽く水気をきったツナとAを加え、全体をよく混ぜ合わせ、お皿に盛って完成。

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：ホームケア+

「訪問看護」と「訪問介護（ヘルパー）」の 違いをご存じですか？

ご自宅で安心して生活を続けるために、さまざまな在宅サービスがあります。その中でもよく利用されるのが「訪問看護」と「訪問介護（ヘルパー）」です。どちらもご自宅に訪問するサービスですが、役割には違いがあります。

訪問看護

医療的な
サポートが
中心



看護師などの医療専門職がご自宅に訪問し、主治医の指示に基づいてケアを行います。

- 健康状態のチェック（体温・血圧など）
- お薬の管理や点滴、医療処置
- 床ずれの予防や処置
- ご家族への介護・医療の相談や指導

訪問介護（ヘルパー）

生活を支える
サポートが
中心



ホームヘルパーがご自宅を訪問し、日常生活の支援を行います。

- 食事や入浴、排せつの介助
- 掃除、洗濯、買い物などの生活援助
- 通院時の付き添い



医療

どちらも大切な存在です

生活

訪問看護と訪問介護は、それぞれ役割は違いますが、どちらも利用者さんの生活を支える存在です。お互いに連携しながら、ご本人とご家族が安心して過ごせるようサポートしています。

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

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.175


 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
 アビィー
 発行責任者
 森 タ子

ステップ1

ももの名前を呼び、そばに来たらしっかりほめておやつを与えるコミュニケーションで関係性作り。



ステップ2

座位でボール投げ。ボールを持って来たらしっかりほめておやつを与える。



ステップ3

立位でボール投げ、座位で受け取り練習。



ステップ4

一連の動作を立位で練習。



セラピー犬もも ボール投げ トレーニング挑戦

初めの頃、ももはボールを手前で落としてしまうことが多くありました。しかし、練習を重ねる中で、最後までボールをくわえて手元まで持って来ることができるようになりました。F様が「ももちゃん、おりこうじやな」「今のは最高じゃった」としっかり声をかけ、失敗しても何度も取り組まれました。

また、F様は姿勢を意識して練習を実施したことで立位動作の安定性も向上しました。今後も利用者様とボール投げリハビリを実施できるようさらに練習を重ね、より多くのリハビリに関われるよう取り組んでいきます。



新入職員紹介



おとなの学校 ドッグセラピスト
岡彩世(おかあやせ)

4月よりおとなの学校に入職しました。動物との触れ合いを通して皆さんに楽しい時間を提供できるよう頑張ります。これからよろしくお願いいたします。



**5月の
行事予定**
 9日(土) 美容講習
 11日(月) 母の日
 イベント



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

お花見を
しました



今年のお花見は分散して、4月2日に奈義町豊沢方面、3日に勝北スポーツ公園、9日に声ヶ嶋にドライブに行きました。満開の桜を見ると心もウキウキして「お弁当を持って来たらもっと良かったなあ」との声も聞かれました。わずかな時間でしたが皆さん楽しまれていました。来年も元気で桜が見れますように、と思いつつ公園を後にしました。

あかるい農村では4月初めから1週間「桜湯」をして楽しんでいただきました。



日本原病院 身心医療課

お知らせ

学校安心ダイヤルの
啓発を行っています



今後、子どもたちが安心して相談できる環境づくりを、目指し、引き続き啓発に取り組んでまいります。

今年度も奈義町より委託を受け、地域自殺対策強化事業に関する取り組みがスタートしました。その一つとして、「学校安心ダイヤル」の周知啓発を進めています。

学校安心ダイヤルは、町内在住の小中学生・中学生・高校生を対象とした相談窓口で、保護者だけでなく、お子さん本人が直接相談することも可能です。学校生活や友人関係、家庭のことなど、悩みを安心して話せる場として活用していただくことを目的としています。今年度も、啓発用チラシを奈義町へお渡しし、広く周知を図っています。また、より多くの方に窓口の存在を知っていただくよう、町内の学校はもろろん地域の各委員会の皆さまにもご協力をお願いし、地域全体で情報を広げていく予定です。

PICK UP! INFORMATION

耳鼻科

予約制
診察日時

5月2日(土) 9:30~11:00
5月16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 5/15金・6/19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

5/16^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

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!

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/5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



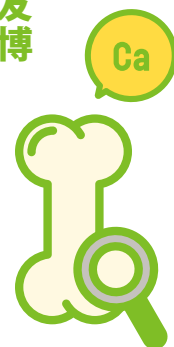


「骨粗鬆症」について

こつそしょうしよつ

湯郷ファミリークリニック 医師

大門 友博



■ 骨粗鬆症とは？

骨の量が減り、中身がスカスカになつて折れやすくなる病気です。特に女性は閉経後にホルモンの変化で骨が急に弱くなりやすく、日本には約1千万人以上の患者さんがいると推計されています。しかし、骨は目に見えないため自分では気づきにくいのが特徴です。

■ 骨粗鬆症の怖さ

骨粗鬆症で怖いのは「骨折」です。転んで手首や背骨、太ももの付け根を骨折しやすくなります。特に太ももの付け根の骨折は長期の入院や寝たきりにつながり、その後の寿命にも影響することが分かっています。

■ 骨粗鬆症が生活に与える影響

骨粗鬆症は高齢者だけの病気ではありません。無理なダイエットで栄養が不

足したり、日焼けを極端に避けてビタミンDが足りなくなったりすると、若い女性でも骨が弱くなることが指摘されています。また、ステロイド薬の長期内服や、長期間の寝たきり生活などが原因で起こる「続発性骨粗鬆症」もあり注意が必要です。



■ 予防と対策の基本は「食事」「運動」「検査」の三本柱

食事 カルシウム（乳製品、小魚、青菜など）と、カルシウムの吸収を助けるビタミンD（魚類、きのこ類、たまごなど）を意識して取りましょう。骨は毎日少しずつ壊されて作り替えられており、栄養が不足すると十分に再生されません。サプリメントも選択肢ですが、まずは毎日の食事を整えることが大切です。

足したり、日焼けを極端に避けてビタミンDが足りなくなったりすると、若い女性でも骨が弱くなることが指摘されています。また、ステロイド薬の長期内服や、長期間の寝たきり生活などが原因で起こる「続発性骨粗鬆症」もあり注意が必要です。

運動 「骨」と「筋肉」を同時に鍛えることができます。また日光を浴びることでビタミンDが増えます。ウォーキング、軽いジョギング、スクワットなどがオススメです。負担が少ない毎日続けられる運動をしましょう。

検査 自分の骨の状態を知ろうと、病院や検診で行う骨密度検査はとても有用です。骨粗鬆症と診断された場合には、骨を壊す働きを抑える薬や、骨をつくる働きを高める薬などがあり、骨折リスクを下げるができます。特に65歳以上の女性、過去に骨折歴がある人は病院や市の健診で検査を受けましょう。

出典：厚生労働省「骨粗鬆症の予防のための食生活（健康日本21アクション支援システム）」



骨粗鬆症は気づかないうちに進行してしまふ病気です。未永く健康な状態を保つためにも、ぜひ検査・検診を受けてみてください。



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

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)
✉ 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

