

住み慣れたまち。ここで、一緒に、自分らしく。

2026
6
vol.51

HIRAKU

 社会医療法人清風會 月刊広報誌

地域×医療×AI

新しい医療のかたち

 日本原病院

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

認知症とともに、その人らしい暮らしを

認知機能の低下により、生活の中で困りごとが増え、どこに相談すればよいか悩まれる方は多くいます。訪問看護にはケアマネージャーやご家族からさまざまな相談が寄せられています。

物忘れ

排泄の失敗

入浴拒否

薬の飲み忘れや飲みすぎ

食事や水分摂取への不安

など

問題を
放置すると

ご本人だけでなくご家族の体調不良やストレスにつながり、自宅での生活継続が難しくなることがあります。



訪問看護でできること

週1~2回訪問し、体調・服薬管理、入浴介助、リハビリなど必要なケアを実施します!

ご家族への助言や他サービスの提案を行い、安心して在宅生活を続けられるよう支援します!

ケアマネージャーやヘルパー、デイサービスなど多職種とも連携し、情報共有を行いチームで支えます!



利用者Aさんの場合

利用者Aさんは一人暮らしで、ご家族は遠方におられました。認知機能低下による状態観察と服薬管理目的で訪問看護が開始され、当初は週1回の訪問で対応していました。しかし徐々に日付の認識が難しくなり、薬の飲みすぎが増加。主治医やケアマネージャー、ご家族と相談し、薬の管理方法を変更するとともに訪問回数を週2回へ増やしました。ヘルパー利用も開始し、薬を数日分ずつセットすることで飲みすぎが減り、ご家族の支援も受けながら在宅生活を継続することができました。

認知症ケアでは、ご本人の尊厳を守り、その人らしい生活を支えることが大切です。訪問看護では、できることを尊重しながら、多職種で協力し、生活上の困りごとやリスクを早期に発見・対応できるよう支援しています。

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)

02 訪問看護師の在宅療養ガイド あゆみ
認知症とともに、その人らしい暮らしを

04 巻頭特集
AIは地域医療をどう変える？
人と地域を支える新しい診療パートナー

05 ワンポイントトレーニング
痛みの軽減や歩行の改善に 健康は足から

06 栄養だより
“強い歯と口”を作る3つのポイント

08 ドクターコラム
「家庭医療」とは？
～あなたと家族の物語に寄り添う、19番目の専門医～

09 おとなの学校新聞

10 PICK UP! INFORMATION & スマイルカフェ

11 Group Introduction

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。

AIは、地域医療をどう変える？

人と地域を支える新しい診療パートナー

地域医療では、高齢化や医師不足、在宅医療の増加など、多くの課題があります。近年注目されている「AI(人工知能)」は、こうした課題を支える新しい技術として医療現場で活用が進んでいます。診療記録の補助や健康相談、見守り支援など、AIは医師や看護士と協力しながら地域医療を支える存在になりつつあります。清風會では、患者様の「ちょっと気になる」を早めに相談できるようAIの活用を始めています。

清風會が継続的に あなたの健康を見守ります

在宅生活の不安
気になることがある
通院前に伝えておきたいことがある…



自宅でリラックスしながら
AI音声と会話して問診ができます
※緊急の場合はお電話ください



清風會に問診内容が送信されます

- 受診されていなくても患者様の様子を事前に医療スタッフが把握できます。
- 時々清風會から様子をお訊ねするメッセージが届きます。



事前にAIで問診しているから
様子がよくわかり受診がスムーズ！
診察の内容をもらうこともできるので
「今日お医者さんなんて言ってたかな？」
がなくなります

地域に寄り添う医療へ…

AI技術は日々進化していますが、「人を見る」医療は、やはり「人」にしかできません。特に家庭医療では家族背景や生活環境なども重要です。AIはあくまでも補助役であり、最終的な判断や、寄り添いは医療者が担います。清風會では、地域の皆さまが安心して暮らせる医療を目指して、新しい技術も取り入れながら「顔の見える」あたたかい地域医療を大切にしています。



AI問診のご利用方法

STEP 1

アプリをダウンロードし、お名前と電話番号を入力します

STEP 2

病院スタッフにスマホに表示されたQRコードを読み取ってもらいます

STEP 3

電話番号に送られてきた認証コードを入力します

アプリのダウンロードはこちらから↓ By PrimalyTouch

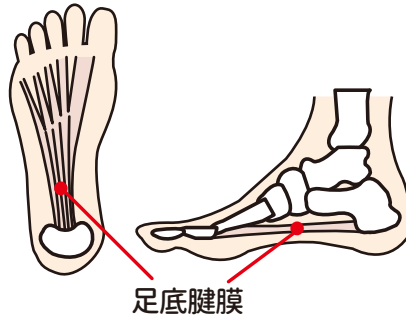


不安をなんでも教えてください！

One-Point-Training

痛みの軽減や歩行の改善に

健康は足から

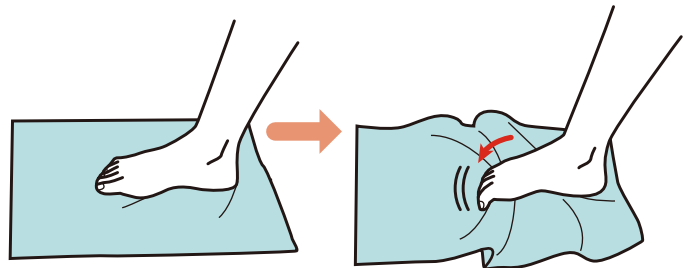


【そくていけんまく
足底腱膜とは？】

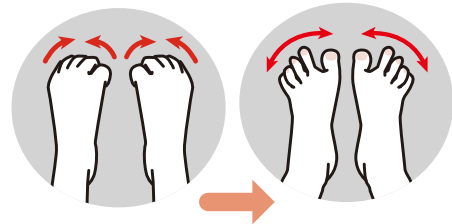
土踏まずを支えて、歩いたり走ったりするときに衝撃を吸収し、バネのように体を前に押し出す役割があります。

1. 土踏まずのケア タオル握り

- ① 椅子などに座ってリラックスしてください。
- ② 床に置いたタオルの上に足を乗せ、足の指でタオルを握って自分の方に寄せます。



＼難しい方は…/
足の指でグー、パーを繰り返す



POINT

普段あまり動かしていない方は一度に回数を多くしたり力を入れすぎると引き攣る可能性があります。無理をせず少しずつ始めましょう。

1日の目安
10~20回

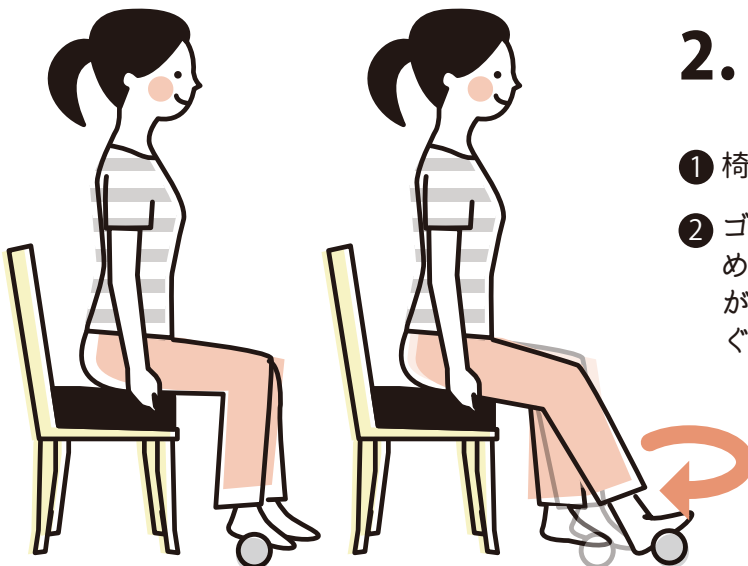
2. 足の裏を軟らかく

- ① 椅子に座ります。
- ② ゴルフボールや新聞紙を丸めたものを足の裏で踏みながら円を描くようにしてほぐしていきましょう。

1日の目安
片足5分程度

POINT

ボールは足の裏から離れないよう意識しましょう！



～ リハビリセラピストのつぶやき ～

今月の担当：理学療法士 下山 直之



土踏まずは歩行では足の着地時の衝撃吸収と踏み出し時の蹴りだしという重要な役割があります。家の中にいる時間があるこんな時期こそ足の裏にも意識をしてみましょう。

6月となり少しジメジメした日が続きますね。雨天でも出来る簡単な運動を紹介いたしますので時間のある時にしていきたいと思います。

“強い歯と口”を作る 3つのポイント

栄養だより

1 たんぱく質・ビタミンC

歯ぐきの土台（コラーゲン）を作るには、「たんぱく質」と「ビタミンC」を一緒に摂るのがコツです。

たんぱく質	肉・魚・大豆製品
ビタミンC	ブロッコリー・パプリカ・キウイなど

★いつものメイン料理に、彩り野菜を添えるだけで歯ぐきの健康を支える一皿になります。

2 カルシウム・ビタミンD

溶け出した歯の成分を補うには、材料となる「カルシウム」と、吸収を助ける「ビタミンD」をセットで摂るのがおすすめです。

カルシウム	牛乳、小魚、小松菜、豆腐、ヨーグルト
ビタミンD	鮭、卵、しいたけなど※生しいたけより、干しいたけの方が多

★カルシウムが豊富な食材を1日1食取り入れると、骨粗鬆症予防にも役立ちます。

3 食物繊維

食物繊維の多い食材は、噛む回数を増やし、歯の汚れを落とす「自浄作用」や「唾液」の分泌を助けます。

食物繊維の多い食材	ごぼう、レタス、切干大根、枝豆、大葉など
-----------	----------------------

★「ひとくち30回」を意識しなくても、切り方ひとつで自然と口の中がきれいに保たれます。

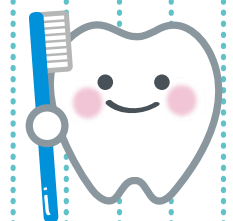
よく噛んで食べよう

よく噛むメリットを表した標語「ひみこのはがーぜ」を紹介します。



- ひ** 肥満防止..... よく噛むと脳が「満腹感」を感じやすくなり、食べすぎを防ぎます。
- み** 味覚の発達..... 食べ物の形や硬さを感じ、じっくり味わうことで本来のおいしさが分かります。
- こ** 言葉の発音..... 口の周りの筋肉が鍛えられ、表情が豊かになります。
- の** 脳の発達..... 噛む刺激が脳に伝わり、記憶力や集中力アップにつながります。
- は** 歯の病気予防..... 唾液がたくさん出て口の中をきれいにし、虫歯や歯周病を防ぎます。
- が** がんの予防..... 唾液に含まれる酵素には、発がん物質の毒性を抑える働きがあります。
- い** 胃腸の快調..... 胃腸の快調 食べ物が細かくなり、消化・吸収を助けて胃腸への負担を減らします。
- ぜ** 全力投球..... 体調が整い、仕事やスポーツに力一杯取り組みます。

梅雨の時期は、気温や湿度の変化で体調を崩しやすくなります。免疫力が下がると口内の細菌が増え、歯ぐきの腫れや虫歯の悪化につながることもあります。「口の中が粘つく」「歯ぐきに違和感がある」と感じたら、お口のケアや食事を見直すサインかもしれません。



健康への第一歩は、口の中にあります。忙しい毎日ですが、食事の時間を少しだけゆっくり取ってみてください。よく噛むことは、今日から始められる最も簡単な健康法です。『ひみこのはがいーぜ』を合言葉に、心身ともに充実した「全力投球」できる毎日を目指しましょう。



切干大根と枝豆のマヨポンサラダ



材料
(2人分)

◆切干大根	30g
◆枝豆 (冷凍枝豆でも可)	50g
◆カニカマ	3本
◆マヨネーズ	大さじ2
◆ポン酢	大さじ1
◆すりごま	小さじ1

1人分：約95kcal 食塩相当量：約0.8g

作り方

- 切干大根は水で洗い、5～10分ほど水に浸して戻します。
- 戻った切干大根を絞り、食べやすい大きさに切ります。
- カニカマを食べやすい大きさに割きます。
- ボウルにマヨネーズ、ポン酢、すりごまを合わせます。
- ④に切干大根、枝豆、カニカマを加えて和え、お皿に盛って完成です。

ポイント 切干大根は少し大きめに切ることで、咀嚼回数を増やすことができます。



鱈と野菜のマリネ



材料
(2人分)

◆あじ (切り身)	2尾分	
◆塩コショウ	少々	
◆小麦粉	少々	
◆サラダ油	適量	
◆玉ねぎ	1/4個	
◆パプリカ (赤または黄色)	1/4個	
◆大葉	2枚	
A マリネ液	◆オリーブオイル	大さじ2
	◆酢	大さじ2
	◆砂糖	小さじ1
	◆塩コショウ	少々

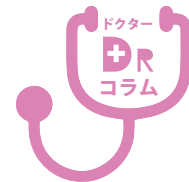
1人分：約230kcal 食塩相当量：約0.1g

ポイント お好みに角切りにしたキウイフルーツを加えてもOKです。旬のあじから「たんぱく質」、玉ねぎやパプリカから「ビタミンC」を摂取でき、歯ぐきの土台作りをサポートしてくれる一品です。

作り方

- あじは食べやすい大きさに切り、軽く塩コショウを振って小麦粉を薄くまぶします。
- 玉ねぎは薄切り、パプリカは細切り、大葉は千切りにします。
- フライパンにサラダ油を熱し、あじを両面こんがり焼きます。
- ③のフライパンに玉ねぎとパプリカを入れてしんなりするまで炒めます。
- ボウルにAを入れてよく混ぜ、マリネ液を作ります。
- ⑤にあじ、玉ねぎ、パプリカを加えて和えます。
- 10分ほどおいて味がなじんだら、お皿に盛りつけて上に大葉をのせて完成です。





「家庭医療」とは？

あなたと家族の物語に寄り添う、19番目の専門医

岡山家庭医療センター 奈義・津山・湯郷ファミリークリニック 医師 松下明



「19番目の専門医」を知っていますか？

皆さんは、2025年に放送された、19番目の専門医をモデルにしたドラマをご覧になりましたか？

主人公が演じていたのは、特定の臓器だけを見るのではなく、患者さんの人間性や、生活そのものを丸ごと診る「総合診療医（家庭医）」でした。

実は、この「総合診療専門医」は、日本専門医機構によって、内科や外科と並ぶ「19番目の基本領域専



門医」として正式に認定されています。岡山家庭医療センター（奈義・津山・湯郷ファミリークリニック）は、この新しい専門医を育成する全国屈指の拠点として、今、日本中から志の高い若手医師たちがこぞ津山・美作地域に集まり、日々切磋琢磨しています。

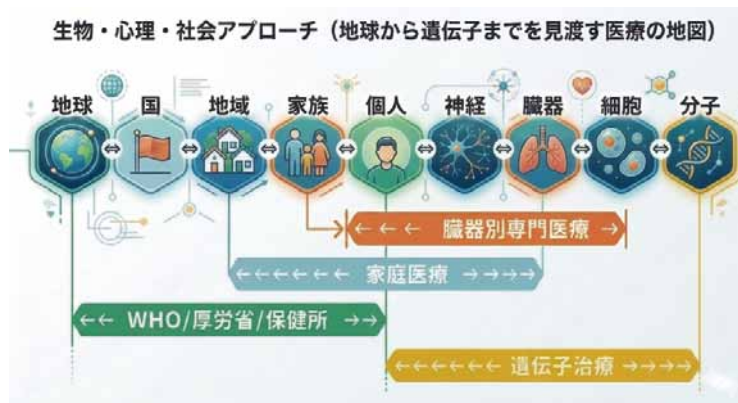
「心筋梗塞を例に考える」「視点」の違い

医療には大きく分けて、3つの役割があります。

①臓器別専門医：心筋梗塞が起きた際、カテーテルで詰まった血管を通し、傷んだ心臓を直接治す「高度な技術」の領域です。

②行政・保健：国や市町村が、禁煙や高血圧予防を推進する「仕組み」の領域です。

③家庭医療：私たちが担うのは、その両者の架け橋です。



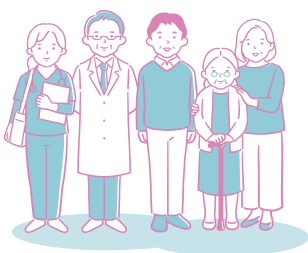
家庭医療は、心筋梗塞の予防はもちろん、発症後の再発防止や社会復帰まで、ご本人やご家族と一緒に歩みます。身体のみでなく、病気に伴う不安や精神的なケアも含め、まるごとサポートするのが私たちの仕事です。

「地域とともに歩むファミリークリニック」

私たちは、内科・小児科・整形外科・皮膚科・精神科など、日常で起こる「ありふれた、けれど切実な問題」に幅広く対応します。

24時間体制の訪問診療も、地域のニーズにこたえるための重要な役割です。

もちろん、より高度な精密検査や手術が必要な場合には、適切なタイミングで臓器別専門医としっかり連携します。



「こんなこと相談してもいいのかな？」と迷う必要はありません。津山・美作地域の皆さんの「家族ぐるみのかかりつけ医」として、いつでも私たちに頼ってください。

おとなの学校新聞

Vol.176

介護老人保健施設
おとなの学校
津山市日本原 352
0868-36-3390
編集担当
看護
発行責任者
森 夕子

母の日イベント

開催

惜しい!!

あと1本!



り組んでいきます。

ね、より多くのリハビリに関われるよう取

りを実施できるようさらに練習を重

ねるひとときとなりました。

は努力賞をお渡しし、笑顔あふ

た、一生懸命取り組まれた方に

援の聲が上がっていました。ま

た、最高記録は2回投げ

て7本。皆様真剣な表情で挑

戦され、周囲からも自然と応

援の聲が上がっていました。ま

た、最高記録は2回投げ

て7本。皆様真剣な表情で挑

戦され、周囲からも自然と応

援の聲が上がっていました。ま

た、最高記録は2回投げ

て7本。皆様真剣な表情で挑

戦され、周囲からも自然と応

援の聲が上がっていました。ま

た、最高記録は2回投げ

て7本。皆様真剣な表情で挑

戦され、周囲からも自然と応

援の聲が上がっていました。ま

た、最高記録は2回投げ

て7本。皆様真剣な表情で挑

戦され、周囲からも自然と応

HAPPY MOTHER'S DAY

6月の行事予定

9日(火) 美容講習

19日(金) 父の日イベント



イベントの最後には、利用者様のお写真を添えたお花の香り付きメッセージカードをプレゼントしました。「良い香りがするね」「大事に飾ります」と喜びの声も聞かれ、温かく心と母の日イベントとなりました。

PICK UP! INFORMATION

耳鼻科

予約制
診察日時

6月6日(土) 9:30~11:00
6月27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 **6/19** 金

ご予約はこちらから **うちだ補聴器**
【予約受付】 平日10:00~17:00 **☎086-231-0281**

6/20 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/6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



フレイル予防で毎日イキイキ!!
お茶とお菓子もご用意しています



当日の流れ

- ①作業療法士と一緒に、簡単な体操を行います。
- ②会話をしながら、身体のお悩みをお伺いします。
- ③お悩みに合った体操や習慣をご紹介します。

フレイルとは 加齢により体力や気力が弱まっている状態

スマイルカフェ

認知症や介護のこと、だれかと話したい…



プログラム

ドクダミの花が美しい季節。
薬草のお話をしながら、
虫刺されに効くエキスなどの
作り方をご紹介します。



毎月第3土曜

6.20 土

時間 14:00~
場所 旧日本原保育園
参加費 100円

※ご予約は不要です

認知症のご本人や
ご家族、施設で働いて
いる方など、誰でも
気兼ねなく集い、
何でも話せる場所

お問い合わせ
(受付日時:平日9:00~17:00)

小規模多機能型居宅介護事業所
あかるい!農村
社会医療法人清風會

☎0868-36-3566

(担当:小椋)



小規模多機能型 住宅介護事業所 あかるい農村 つやま

イベント紹介

母の日 & 菖蒲湯

あかるい農村つやまでは、母の日の行事を開催しました。レクリエーションでは利用者様同士で声を掛け合いながら参加され、笑顔あふれる時間となりました。

また、日頃の感謝の気持ちを込めてカーネーションをお渡しすると、「きれいじゃなあ」と喜ばれる様子も見られました。



菖蒲湯も行い「懐かしいなあ」と季節を感じながら会話も弾みました。今後季節を感じていただける行事に取り組んでまいります。



日本原病院 身心医療課

お知らせ

第3回こころの健康づくりフォーラム ボランティア募集を行っています



5月22日、奈義町愛育委員会にて、今年12月開催予定の「第3回こころの健康づくりフォーラム」に向けたボランティア募集を行いました。

当日は、昨年度のフォーラムの様子や取り組み内容を紹介しながら、開催趣旨に賛同してくださる方への協力をお願いを行いました。会場には昨年度参加してくださった方もおられ、「とても充実した会だった」「ぜひ多くの人に知ってほしい」といった温かい声をいただきました。

フォーラムは、こころの健康について地域の皆さんと一緒に考え、安心して交流できる場を目指して準備を進めています。今後も、地域の皆さまとともに開催に向けた取り組みを進めていきたいと思っております。



社会医療法人
清風會

日本原病院

お知らせ

津山東高等学校専攻科就職説会に参加いたしました

2026年5月14日(木)津山東高等学校専攻科2年生を対象とした就職説明会に参加しました。

清風會の歴史や特徴、働きやすさについてお話しさせていただきました。生徒のみなさんはもちろん、保護者の方も熱心に話を聞いてくださり、意識の高さを感じました。多くの卒業生が清風會で活躍してくれています。

これから実習や国家試験の勉強など大変ですが、応援しています。ぜひ、見学にもお越しください。



見た目も可愛く
とても美味しかったです!



食物調理科の生徒さんが作ってくれたオリジナルクッキー



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

