

住み慣れたまち。ここで、一緒に、自分らしく。

2026

8

vol.53

HIRAKU

 社会医療法人清風會 月刊広報誌

触れる、
笑う、
心が動く。

笑顔と癒しを届ける訪問ドッグセラピー



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

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

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。

🐾 初の訪問ドッグセラピー

6月24日、ドッグセラピスト2名とセラピー犬『だい』が法人外の他施設を訪問いたしました。皆さん、セラピー犬の訪問を心待ちにしてくださっており、優しく声かけをする姿や、笑顔がたくさん見られました。

最初は、ふれあいに戸惑い、消極的な様子だった利用者さまも、次第に職員の方と一緒に『だい』を優しく撫でてくださりました。「おりこうさん」「また来てね」など、温かい言葉をかけてくださり、皆さまの喜ばれている姿を見て、私たちも訪問させて頂けてよかったと感じました。『だい』もたくさん可愛がってもらい、終始嬉しそうな表情でした。



だいちゃん、
おいで



かわいいなあ

おりこう
さん

🐾 ご依頼ありがとうございました

今回、ドッグセラピーチームアビィーにとって、初めて活動料金をいただいて実施した訪問ドッグセラピーでした。活動の価値をご理解いただき、ご依頼いただけたことが大変ありがたいです。活動料金は、セラピー犬の育成や健康管理、今後の活動の充実のために大切に活用させていただきます。今後も質の高い活動を継続し、多くの方へ笑顔と癒しをお届けできるよう努めてまいります。

ご依頼お待ちしております！

訪問ドッグセラピーのご依頼・
お問い合わせはこちら



介護老人保健施設

おとなの学校 岡山校

〒708-1204 津山市日本原352

📞 0868-36-3390

✿ ✿ ✿ ✿ ✿
おとなの学校岡山校では、全国的にも珍しいドッグセラピーをリハビリプログラムに導入しております。セラピー犬との触れあいは、手を伸ばす、撫でる、名前を呼ぶなどの自然な動作や発声を促し、心身の健康や生活の質を向上させることが期待できます。
✿ ✿ ✿ ✿ ✿

たくさん
可愛がってくれて、
ありがとう



笑顔と癒しを届ける訪問ドッグセラピー
ドッグセラピーチームアビィー

紫外線対策

～食事のできる内側からのケア～

紫外線対策は食事から

▶▶▶ 肌の材料になる「たんぱく質」

たんぱく質は皮膚や筋肉など体の材料となり、日焼けで傷ついた肌の修復や、ハリのもとであるコラーゲンの土台づくりに欠かせません。



働き	皮膚・筋肉・髪・爪など、体の土台をつくる／コラーゲンの材料にもなる
食品	肉・魚・卵・大豆製品・牛乳・ヨーグルト・チーズ等

毎食「手のひらサイズ」くらいを目安にたんぱく質のおかずを入れましょう。朝食にも、卵・ヨーグルト・牛乳等をプラスするのがおすすめです。

▶▶▶ シミ・そばかす対策に「ビタミンC」

ビタミンCは、紫外線ダメージから肌を守るうえで欠かせない栄養素です。



働き	メラニンの生成をおさえ、シミやそばかす予防を助ける／コラーゲンの生成を助け肌のハリを保つ／抗酸化作用で、紫外線による“サビ”から細胞を守る
食品	パプリカ・ブロッコリー・じゃがいも・ピーマン・キウイ・オレンジ等

水に溶けやすく、熱に弱いため、生で食べる・サッと加熱がおすすめです。一度に大量ではなく、「毎食こまめに」取り入れると効率的です。

▶▶▶ 肌のバリア機能を守る「ビタミンA・β-カロテン」

ビタミンAと、そのもとになるβ-カロテンは、紫外線などの刺激に負けない「強い肌」をつくる助けになります。

働き	皮膚や粘膜を健康に保つ／乾燥や肌荒れを防ぎ、バリア機能をサポートする
食品	レバー・うなぎ・卵・バター・にんじん・かぼちゃ・ほうれん草・小松菜等

油と一緒にとると吸収アップ、毎食「色の濃い野菜」を1品入れると自然にとりやすくなります。

▶▶▶ 活性酸素から守る「ビタミンE」

ビタミンAと、そのもとになるβ-カロテンは、紫外線などの刺激に負けない「強い肌」をつくる助けになります。



働き	強い抗酸化作用で、活性酸素から細胞を守る／血行を良くし、肌の隅々まで栄養を届ける
食品	ナッツ類、植物油、魚介類等

ビタミンCと一緒にとると、互いの抗酸化作用を高めあいます。

栄養だより



8月は1年の中でも紫外線が特に強く、日焼けやシミ・しわなど肌へのダメージを受けやすい季節です。そのため、日焼け止めや帽子などの外側からの対策に加え、食事による内側からのケアも大切です。今回は、紫外線ダメージから肌を守る栄養素と毎日の食事への取り入れ方をご紹介します。



／ 食べて紫外線に負けない肌づくり ／

色とりどりの野菜や果物を毎食少しずつ取り入れることで、紫外線ダメージに負けない肌づくりと、夏バテしにくい体づくりにつながります。日焼け止めや帽子で外から、食事で内側からケアしながら、夏の暑さにも紫外線にも負けずに過ごしましょう。



1人分：約 158kcal 食塩相当量：約 0.3g

作り方

- ① ミックスナッツを粗く刻み、ミニトマトは半分に切り、アボカドは角切りにします。
- ② お皿にベビーリーフを敷き、トマト、アボカド、モッツアレラチーズを乗せます。
- ③ A(オリーブオイル、レモン汁、塩コショウ、ハチミツ)を混ぜ合わせます。
- ④ ②にミックスナッツを散らし、Aを回しかけたら完成です。

材料【2人分】

彩りナッツサラダ

- ◆ ミックスナッツ 一握みほど
- ◆ ミニトマト 6～8個
- ◆ アボカド 1個
- ◆ ベビーリーフ 適量
- ◆ モッツアレラチーズ(一口サイズ) 6～8個
※豆腐代用可
- A
 - ◆ オリーブオイル 大さじ1
 - ◆ レモン汁 大さじ1/2
 - ◆ 塩コショウ 少々
 - ◆ ハチミツ 小さじ1/2

ポイント

トマトのビタミンCとナッツのビタミンEが合体することで、紫外線による肌の酸化を強力にブロックします。アボカドのしっとり感と、トマトのジューシーさ、そこにナッツの「カリカリ感」が加わるので、食欲が落ちがちな8月でもパクパク食べ進められます！



1人分：約 80kcal 食塩相当量：約 0.8g

作り方

- ① オクラは塩を少々まぶして板ずりし、さっと洗ってから熱湯で1～2分茹で、冷水にとり、水気を切って輪切りにします。
- ② トマトは1.5cm角程度のさいの目切りにします。
- ③ きゅうりはいちょう切りにします。
- ④ ボウルに醤油、酢、ごま油、砂糖を入れてよく混ぜ、オクラ、トマト、きゅうりを加えて和えます。
- ⑤ 器に盛り、かつお節をふりかけて完成です。

材料【2人分】

トマトとオクラの冷やし和え

- ◆ トマト 1個
- ◆ オクラ 6本
- ◆ きゅうり 1/2本
- ◆ かつお節 3g
- ◆ 醤油 小さじ2
- ◆ 酢 小さじ2
- ◆ ごま油 小さじ1
- ◆ 砂糖 ひとつまみ

ポイント

酢とごま油のさっぱりとした味つけで、暑い時期でも食べやすく、塩分を控えめにしても満足感が出やすい和え物です。冷蔵庫で少し冷やしてから食べると、よりさっぱりとした口当たりになります。

One-Point-Training

スイカ割り風！ 全身すっきり運動

スイカを目指して進め！ 足ふみ運動

- ① 椅子に座ります。
- ② 声のテンポに合わせて、座ったまま足踏みをします。

\\ POINT //

太ももをしっかり持ち上げましょう。背筋を伸ばし、無理のない速さで行います。



事前準備

- ・椅子
- ・棒に見立てるもの
(新聞紙を丸めたものやタオルなど)

1日の目安
左右合わせて
20~30回

\\ 効果 //

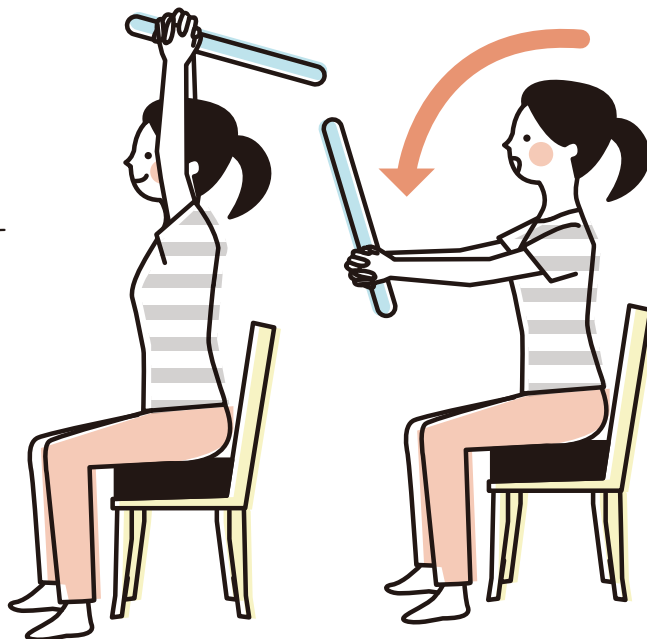
- 下半身の筋力アップ
- 歩行の安定
- バランス能力の向上

目指せ命中！ 腕の上げ下げ運動

- ① 椅子に座ったまま、準備した棒またはタオルを両手で持ちます。
- ② 足を肩幅より少し広げます。
- ③ 息を吸いながら、棒(タオル)を頭の上までゆっくり持ち上げます。
- ④ 息を吐きながら、「えいっ！」の掛け声に合わせて勢いよく振り下ろします。

\\ 効果 //

- 肩、腕、背中の筋力維持・向上
- 体幹の強化
- 全身の血行促進
- ストレス発散、気分転換



1日の目安
5~10回

\\ POINT //

少しお腹に力を入れ、軽く前傾姿勢になるとより効果的です。肩に痛みがある場合は、無理のない高さまで腕を上げましょう。

今年も暑い夏がやってきました。夏は祭りや花火大会などイベントがたくさんありますが、中でもスイカ割りには「涼」を感じられ、またみんなで盛り上がる楽しさもあります。今回はそんなスイカ割りをイメージした運動をご紹介します。室内で座ったままできるので、皆さんと一緒にやってみてください。

～ 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



周囲に人や物がないことを確認して行いましょう。

棒は新聞紙やタオルなど軽いものを使用してください。

痛みや体調不良がある場合は無理をせず、できる範囲で行いましょう。

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



災害対策

について



岡山県は「晴れの国」と呼ばれますが、平成30年7月の西日本豪雨のような大規模災害も発生しています。私たちの町は県北の山間部にあり、土砂災害警戒区域が多く、台風や線状降水帯による水害、広戸風による大規模停電にも備えが必要です。それぞれがお住まいの地域のハザードマップを確認し、災害リスクを把握しておくことが大切です。

訪問看護での 災害対策

台風等の気象情報に注意し、利用者様へ注意喚起を行っています。停電に備え、人工呼吸器や在宅酸素療法を利用されている方には、酸素ボンベの残量確認や切り替え方法の指導を行っています。

事例紹介

Aさんは24時間人工呼吸器（在宅酸素5L）を使用し、奥様と2人暮らしでベッド上生活を送られています。月2回の訪問診療、週3回の訪問看護（看護師2回・リハビリ1回）、週2回の訪問入浴を利用し、在宅療養を継続されています。

▶人工呼吸器はバッテリーで約2時間使用可能ですが、それ以上の停電では身体的負担が大きくなるため、台風が予想される際は日本原病院と連携し、一時入院の対応を行っています。

▶台風の進路に応じて、ご本人・奥様・訪問看護・クリニックで情報共有し、安全を最優先に入院を検討します。クリニックから病院へ依頼後は、迅速に受け入れが行われ、在宅から入院まで円滑な連携が図られています。

▶ご本人・奥様からは、「事前に声をかけてもらえて安心できる」「入院時も温かく迎えていただき心強い」との声が聞かれています。

家で頑張ってなんとかやっていますよ！
自分の取り組みが、誰かの『自分も
やってみよう』につながればうれしい！



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/平日9:00~17:00(担当/末田・山本・本名)

詳しくはHPを
ご覧ください





そのだるさ、本当に夏バテですか？

奈義ファミリークリニック 医師 岸本悠暉

一 脱水・熱中症を防ぐ、体調チェック

8月は強い暑さや寝苦しさで、だるさや食欲低下、めまい、不眠などを感じやすい時期です。夏バテと思っても脱水や熱中症の初期症状のことがあり、**熱中症は室内でも起こります**。特に高齢の方、屋外で作業する方、持病のある方は注意しましょう。厚生労働省は、**熱中症患者のおよそ半数が65歳以上の高齢者**であり、高齢者では暑さや水分不足に気づきにくいことを注意点として挙げています【1】。

一 こんなサインはありませんか？

- 朝から体が重い
- 食欲が落ちている
- 立ちくらみやめまいがある
- 尿の回数が少ない、色が濃い
- 夜、眠りにくい
- そうめんや冷たい物で済ます日が多い
- 高齢の家族がいつもより元気がない



ひとつひとつは軽く見えても、重なりと体からの大事なサインかもしれません。

一 体を守る3つのポイント

のどが渇く前に飲む **のどが渇いた時には、水分不足が進んでいる**ことがあります。汗を多くかいた時は、水だけでなく**塩分も補い**ましょう。塩分や水分制限がある方は、医師の指示に従ってください。

一 エアコンは「ぜいたく」ではなく予防

「少し暑いけど我慢できる」と思わず、室温を確認し、**エアコンや扇風機を上手に使い**ましょう。環境省も、屋内ではエアコンなどを適切に使用し、涼しい環境で過ごすこと、こまめな休憩と**水分・塩分補給**を勧めています【2】。



主食だけに偏らない 食欲が落ちる時期ですが、そうめんや冷たい飲み物だけで済ませると栄養が偏りやすくなります。卵や豆腐、魚、肉、納豆などの主菜を一品添え、**主食・副菜・主菜**を組み合わせた食事を心がけましょう【3】。

一 早めに相談したいサイン

水分がとれない、尿が少ない、強いめまいやふらつきがある、だるさや食欲低下が長引く場合は、早めに医療機関へ相談してください。特に高齢の方では、「**なんとなく元気がない**」「**いつもと様子が違う**」という変化が大切なサインになることがあります。

参考文献

- 【1】厚生労働省「熱中症を防ぎましょう」
- 【2】環境省「熱中症予防情報サイト」
- 【3】厚生労働省 eヘルスネット「食事バランスガイド」



いつもの夏バテと決めつけず、体の声に早めに気づくことが、暑い夏を元気に過ごす第一歩です。



社会医療法人 清風会

イベント紹介

松下先生の還暦のお誕生日をお祝いしました

奈義ファミリークリニック・津山ファミリークリニック・湯郷ファミリークリニックのスタッフが、それぞれのクリニックで松下先生の還暦をお祝いしました。サプライズで赤いちゃんちゃんこをご用意すると、「え〜！」と驚かれながらも笑顔で着てくださいました。いつも患者さんやスタッフに優しく寄り添ってくださる松下先生。これからも健康第一で、笑顔あふれる毎日をお過ごしください。還暦、誠におめでと〜うございます！



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

七夕会を開催しました

七夕の由来の話をしたり、「たなばたさま」を皆さんと歌った後、星釣りゲームを行いました。夢中で星を釣り、笑顔あふれる楽しい時間となりました。昼食は七夕をイメージした行事食を味わい、季節を感じていただきました。別日には、ひまわりの苗植えを行いました。一人ひとりが丁寧に植え、「大きく育つてね」と成長を楽しみにされています。



日本原病院 身心医療課

イベント紹介

甲南大学の実習生を受け入れました

先日、甲南大学から2名の実習生を受け入れました。院内での心理業務の見学に加え、当院が奈義町と連携して行っている地域活動を通して、「地域で活動する心理師」の役割について学んでいただきました。実習では、町民向けメンタルヘルス研修にも参加し、地域での心理師の活動を体験。実習生からは、「心理師は病院だけでなく地域や多職種と連携して活躍できることを知った」との感想が聞かれました。当院では、今後も実習生の受け入れを通して、地域に根ざした心理支援を伝えていきたいと考えています。



日本原病院

イベント紹介

七夕会を開催しました

職員によるフルート、ギター、サクソスの演奏で童謡や季節の歌を楽しんでいただき、口ずさんだりリズムを取ったりする姿が見られました。紙芝居や色鮮やかな七夕ゼリーも好評で、「病院でこんな催し物をしてくださるなんて」「楽しい時間をありがとうございました」と温かい言葉をいただき、職員にとっても心温まるひとときとなりました。



PICK UP! INFORMATION

耳鼻科 予約制

診察日時

8月8日(土) 9:30~11:00
8月29日(土) 9:30~11:00



窓口で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。

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

8/21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)

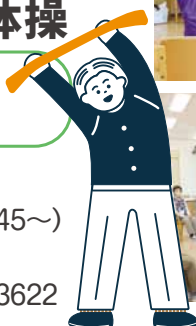
8/22土
無料要予約

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

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

場所/日本原病院内 リハビリルーム
日時/8月22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



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

8/29土
ご予約不要

認知症や介護のこと、
だれかと話したい…
何でも話せる場所

地域の交流の場!スマイルカフェ

予約なし&どなたでもご参加いただけます

場所/旧 日本原保育園
日時/8月29日(土) 14:00~15:30
料金/100円
申込/あかるい農村つやま(受付▶平日9:00~17:00)
☎0868-36-3566(担当:小椋)

地域の交流の場として予約なしでご参加いただけます。
介護相談、認知症介護のお話など、お茶を飲みながら
楽しく過ごしましょう。

プログラム

簡単にできる郷土のおやつ
を一緒に作りましょう

夏の終わり、まだまだ暑い日は続きます。厄介な雑草のハーブミントを上手に活用して、暑さを乗りきっていきましょう。

スマイル
カフェ

おとなの学校新聞

Vol.178

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
デイケア
発行責任者
森 タ子

七夕祭 イベント

たなばたまふり

天の川は7月より8月の方がきれいに
見えるそうです。夜
空を見上げる機会
があれば、ぜひ探し
てみてください♪

8月の行事予定

22日(土)

夏祭りイベント

7月のイベントとして入所・通所の利用者さんと七夕祭りを開催しました。セラピー犬から星のプレゼントを受け取った後は天の川に見立てた輪飾りに利用者さんとスタッフが一緒に星を貼り付けました。また、「たなばたさま」の歌をみんなで歌い笑顔あふれる楽しいひとときを過ごしました。



	診療時間 (受付時間)	月	火	水	木	金	土
内科	午前 9:00~12:00 (8:30~11:30)	左野 和彦 守屋 淳	左野 和彦 守屋 淳	左野 和彦 山下 沙織 岡大医師	森 崇文 (第1・3・5週) 加藤 篤之 守屋 淳	守屋 淳 窪津 康裕 岡大医師	豊田 英嗣 予約制 (第1・3・5週) 守屋 淳 (第2・4週) 窪津 康裕 岡大医師
	午後 15:00~18:00 (14:30~17:30)	青景 珠実 守屋 淳	左野 和彦 守屋 淳 (第1・3・5週) 青景 珠実 (第2・4週)	森 浩郎 山下 沙織 岡大医師 加藤 篤之	休診	守屋 淳 (第1・3・5週) 青景 珠実 (第2週) 加藤 篤之 (第4週) 窪津 康裕 岡大医師	休診
予約優先 眼科	午前 10:30~12:00 (10:00~11:30)	—	皆川 香織	—	—	皆川 香織 (第2・4週)	—
	午後 15:00~18:00 (14:30~17:30)	—	皆川 香織	—	休診	皆川 香織 (第2・4週)	休診
予約優先 耳鼻咽喉科 (月2回)	午前 9:30~12:00 (8:30~11:00)	—	—	—	—	—	東川 康彦
泌尿器科	午後 14:30~17:15 (14:30~17:00)	—	—	—	休診	覺前 蕉 川大医師	休診
心療内科 ・精神科	午前 9:00~12:00 (8:30~11:30)	豊田 英嗣 予約制 (9:30~11:00)	豊田 英嗣 完全予約制	田中 道德 完全予約制	豊田 英嗣 完全予約制	豊田 英嗣 完全予約制 松下 明 完全予約制 (第1・3・5週)	豊田 英嗣 完全予約制 (第2・4週) 松下 明 完全予約制 (第3週) 田中 道德 完全予約制 (第1週)
	午後 15:00~18:00 (14:30~17:30)	豊田 英嗣 予約制	豊田 英嗣 (第1・3・5週) 松下 明 完全予約制 (第2・4週)	田中 道德 完全予約制	休診	豊田 英嗣 予約制 松下 明 完全予約制 (第1・3・5週) 藤原 匠平 完全予約制 (第2・4週)	休診
予約制 リハビリ テーション科	午前	● 9:00~11:00	● 9:00~11:00	● 9:00~11:00	● 9:00~11:00	● 9:00~11:00	● 9:00~12:30
	午後	● 16:30~18:00	● 16:30~18:00	● 16:30~18:00	● 16:30~18:00	● 16:30~18:00	休診

休診日：木曜日午後、土曜日午後、日曜・祝日