

住み慣れたまち。ここで、一緒に、自分らしく。

2026
7
vol.52

HIRAKU

 社会医療法人清風會 月刊広報誌



1枚のタオルから始まる、イキイキ元気生活
リハビリ専門職が教える
『タオル体操』

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。

タオル体操誕生のきっかけ

リハビリや介護保険を利用するほどではない高齢者の方々に向けて、ライフログは65歳から気軽に始められる健康講座としてスタートしました。当初は健康講話が中心でしたが、体操が好評だったため、現在はタオル体操をメインに実施しています。自分に合った運動を知り、元気な毎日を送れるよう支援しています。



1枚のタオルから始まる、イキイキ元気生活

リハビリ専門職が教える『タオル体操』

[ご予約などの詳細は10ページをご覧ください]

なぜタオル体操なの？

タオルはどの家庭にもある身近な道具で、特別な運動器具を購入する必要がありません。そのため、運動を始めるハードルを下げることができます。また、ストレッチや筋力トレーニングなど幅広く活用でき、手が届きにくい動作の補助や力を入れる練習にも役立つ万能なアイテムです。

体の変化だけじゃない、気持ちにも変化が

体の柔軟性が良くなった、関節の痛みが減ったというお声をよくいただきます。運動なので転倒予防はもちろん、姿勢改善などの変化もみられます。

一番は体操を通して気持ちの面も前向きに生き生きと生活できるようになったというお言葉を聞けると我々も嬉しいのです。

運動が苦手な人でも大丈夫

普段運動をしない、苦手な方こそ運動習慣の入り口として参加して頂くのがおす

すめです。タオル体操は簡単な運動がほとんどです。普段運動をしない方でも無理のない範囲で進めることができます。

また、体操の時には運動の際の意識するポイントや負荷量の設定方法など細かくお伝えするので、最初から納得感を持って運動をすることが出来ます。

一人ひとりに寄り添う指導

この運動はこの筋肉に効果があるのか、その筋肉を鍛えるとどのような意味があるのか、運動はどこを意識すれば効果的か、どのような場合はやめたほうがいいのか、できるだけお伝えするようにしています。膝が痛い人はこの運動がおすす、腰が痛い人はこの運動、なども合わせてお伝えすることで、ご自宅でも頑張る取り組んでもらえるようにお声がけを大切にしています。

運動だけではないこの教室の魅力

同年代、同じようなお悩み

を持った方が多くいらっしゃいます。体操の前後ではお互いの悩みを打ち明けあったり、参加者同士で交流をもって頂いているのも魅力の一つです。

また、リハビリの専門職が参加しているので、お体のお悩みについてはその都度ご相談いただいて、一緒に対策を考えていけるのも魅力の一つになります。

タオル体操のこれから

みなさんが楽しくかつ納得感を持って運動を続けられるお手伝いができる教室であることを目指しています。運動はコツコツ続けることが大切です。これから運動を続けられるように、リハビリ専門職ならではの運動の意味や効果をお伝えし続けていきたいです。



65歳からはじめる、健康セミナー

LIFE65 ライフログ

夏の栄養不足を防ごう!

冷たいおやつと上手につきあう「量」と「回数」

アイスクリーム	1日1本、1個まで
ジュース、炭酸飲料	コップ1杯まで(約200mL)
かき氷、甘いデザート	毎日ではなく、週に数回程度にする

よく噛んでゆっくり味わうことで、少ない量でも満足感が得られます。勢いよく食べたり飲んだりすると、体の中から急に冷えてしまうので、少しずつ口に運ぶことを意識してみましょう。



夏のおやつは、冷たさだけでなく「栄養」も意識

体を冷やす食べ物

ナス、ごぼう、きゅうり、トマト、豆腐、オクラ、白菜、バナナ、そば、豆乳等

体を温める食べ物

しょうが、山椒、にんにく、海老、鶏肉、きなこ等

果物は冷やしすぎず、やや冷たい程度で食べると体を冷やしません。また、飲み物はジュースの代わりに水や麦茶を選ぶと糖분을控えられます。



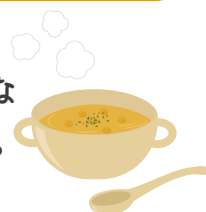
冷房による体の冷えや胃腸の不調に注意

「1日のうち1回は温かいもの」をとる

朝食や夕食に温かい味噌汁やスープを1杯添えるだけで、体がほっと楽になります。生姜やねぎなどの香味野菜を加えると、風味も良く体が温まります。

食事のバランスを意識する

冷たいアイスを食べた後は温かいお茶を飲む、昼に冷たい麺を食べた日は夜を温かいメニューにするなど、1日の中でバランスをとりましょう。



「冷え度」チェック

次の項目に、いくつ当てはまるかチェックしてみましょう。

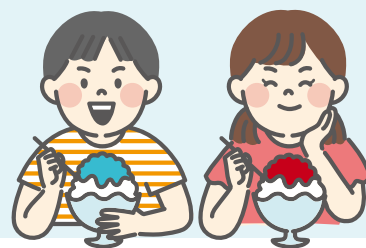
- ☐ 毎日のようにアイスを2本以上食べている
- ☐ 食事よりも、冷たいおやつや甘い飲み物の方が多い
- ☐ 冷房のきいた部屋で長時間過ごし、温かい飲み物や汁物をほとんどとっていない

2つ以上
当てはまる方は、
体を冷やし過ぎ
ているかも

栄養だより

日差しが強まり、夏らしい暑さを感じる季節となりました。暑くなるとアイスクリームやジュースなどの冷たいおやつがおいしく感じられますが、砂糖や脂肪が多く含まれるものもあります。また、冷たいものを取りすぎると食欲が低下し、食事が減って栄養不足や体力低下につながるため注意しましょう。

冷たいおやつや飲み物、冷房は暑い夏を快適に過ごすために欠かせませんが、とりすぎると体を冷やしすぎてしまうことがあります。
冷たいおやつや飲み物は「夏の楽しみ」として上手に取り入れつつ、
栄養のある食事と温かいものも忘れずに、元気に夏を過ごしましょう。



1人分：約56kcal 食塩相当量：約0.4g

豆乳きなこ寒天

材料
【4人分】

◆成分無調整豆乳	300mL
◆水	100mL
◆粉寒天	4g
◆はちみつ	適量
◆きなこ	適量

作り方

- 鍋に水 100mL と粉寒天 4g を入れて混ぜ、中火で加熱します。沸騰したら弱火にして、絶えずかき混ぜながら2分ほど煮て、寒天を溶かします。
- 室温に戻した豆乳を少しずつ加えて混ぜ、火を止めます。
- 容器に流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で1時間以上冷やし固めます。
- 固まったら、はちみつときなこをかけて完成です。

ポイント

食べる10分ほど前に冷蔵庫から出すと、冷たさを残しながらおなかを冷やしすぎずに楽しめます。仕上げのきなこは、豆乳の冷やす性質を和らげ、体を温める効果が期待できます。



1人分：約377kcal 食塩相当量：約1.5g

生姜にゅうめん

材料
【2人分】

◆そうめん	2束
◆豚ひき肉	80g
◆ナス	1本
◆オクラ	2本
◆サラダ油	適量
◆すりおろし生姜	小さじ1
◆めんつゆ（ストレート）	400mL
◆水溶き片栗粉	片栗粉 小さじ1 + 水 小さじ2

作り方

- ナスは一口大に切り、オクラは輪切りにします。
- そうめんを茹でて流水で洗い、水気を切ります。
- 鍋に油を熱し、豚ひき肉とナスを炒めます。
- 肉の色が変わったら、めんつゆと生姜を加え、ナスが柔らかくなるまで煮ます。
- オクラを加えてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- そうめんを加えて温め、器に盛ります。

ポイント

冷たいものを摂りすぎて疲れた胃腸を、生姜入りのスープがやさしく温めてくれます。そうめんを食べる機会が増える季節、いつもと違う味わいを楽しんでみませんか。輪切りにしたオクラは星の形になり、そうめんを天の川に見立てれば、季節感も楽しめます。

猫背改善におすすめ！小胸筋ストレッチ

いつまでも元気に毎日を過ごすために、日々のちょっとした運動やセルフケアはとても大切です。特別な道具を使わず、猫背が気になる方へリビングや寝室で今日から始められるストレッチをご紹介します。ご自身のペースで、無理なく気持ちよく体を動かしてみませんか？

壁を使った小胸筋ストレッチ

① 部屋の角、または柱の前に立ちます。

② 片腕を壁につけます。

③ 肘を約90度に曲げ、前腕（肘から手首まで）を壁にぴったりとつけます。

POINT //

このとき、肘の高さは肩と同じか、少し上に設定します。

④ 体を前に押し出します。

⑤ 片足を一步前に踏み出し、体重をゆっくりと前にかけます。

POINT //

胸の筋肉（小胸筋）が伸びていることを感じながら、無理のない範囲で、ゆっくりと体を前に進めます。

⑥ キープします。

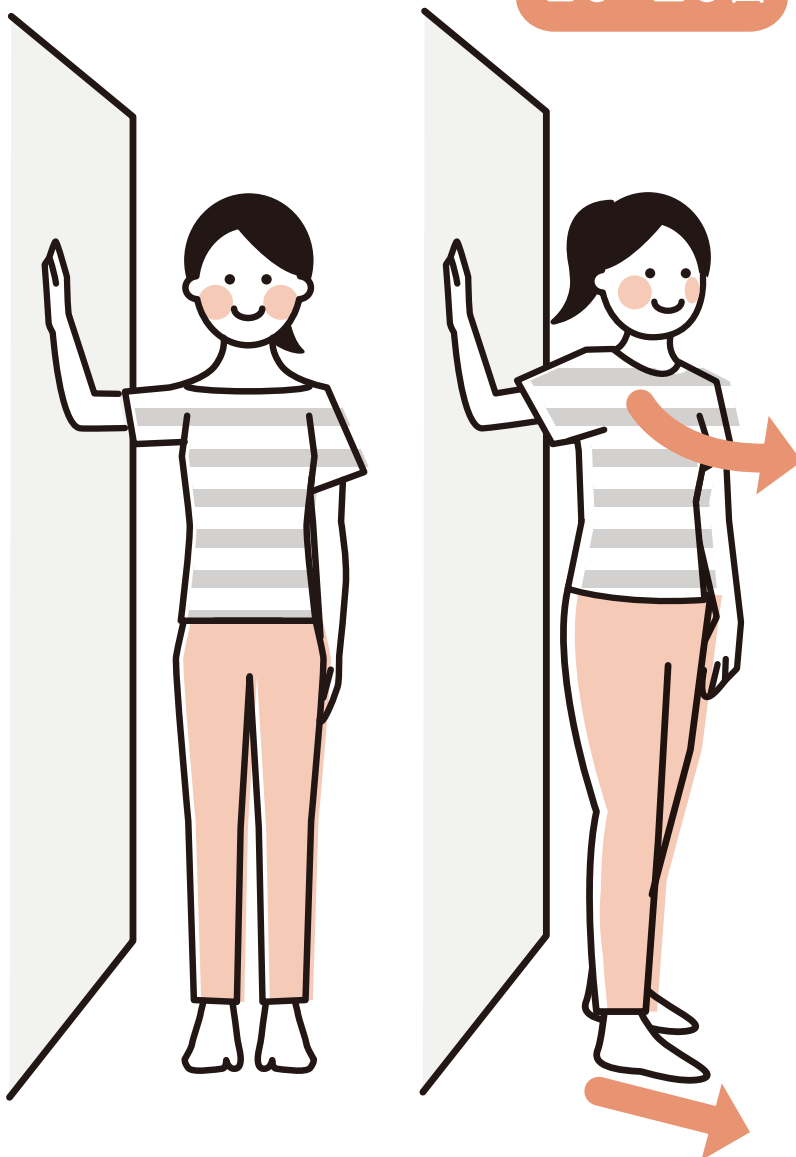
POINT //

心地よい伸びを感じる場所で、20～30秒間、自然な呼吸を続けながらキープします。

注意 //

絶対に反動をつけたり、痛みを我慢したりしないでください。

1日の目安
10～20回



～ リハビリセラピストのつぶやき ～

今月の担当：理学療法士 水島 大輝



畑仕事や事務仕事をしていると猫背や巻き肩になりやすくなります。そうすると姿勢の悪さから首こりや肩こり、痛みなどが出やすくなってしまいます。小胸筋をストレッチすることで正しい姿勢に近づけていきましょう。

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：ホームケア+

知って納得！

塗り薬の「タイプ」と上手な使い分け

「同じ薬なのに、チューブとボトルで使い心地が違う…」そんな経験はありませんか？
実は塗り薬は、有効成分が同じでも「基材（薬の土台となる成分）」の違いによって、塗り心地や適した部位が異なります。特徴を知って、自分に合った使い方を見つけましょう。



塗り薬の主な4タイプ

軟膏	クリーム	ローション	フォーム(泡タイプ)
油分が多く、水分をほとんど含まないタイプ ●皮膚をしっかり保護する ●刺激が少なく傷にも使いやすい ●べたつきやすい おすすめ 手足、ひじ・ひざ、夜ケア 乾燥が強い部分	油分と水分をバランスよく含むタイプ ●しっとりして肌になじみやすい ●べたつきが比較的少ない ●傷口にはしみることもある おすすめ 顔や体など 幅広い部位	水分が多い液状タイプ ●さらっとした使い心地 ●広い範囲に塗りやすい ●保湿や保護力はやや控えめ おすすめ 背中、頭皮など 広範囲のケア	泡状で広がりやすいタイプ ●液だれしにくい ●軽い力で素早く塗れる ●保湿の持続力はやや控えめ おすすめ 頭皮、背中、 忙しい朝のケア

シーン別おすすめの使い分け

◎季節で選ぶ

夏 → ベタつきが気になる季節は、ローションやフォーム
冬 → 乾燥しやすい季節は、軟膏やクリーム

◎部位で選ぶ

頭皮、背中、お腹など広い範囲 → ローション・フォーム
手やひじ・ひざなど乾燥しやすい部分 → 軟膏・クリーム

◎時間帯で選ぶ

朝 → ローション・フォームで手軽にケア
入浴後や就寝前 → 軟膏・クリームでしっかり保湿

<ひと目でわかる！タイプ別比較>

タイプ	塗り心地	伸びの良さ	保護力
軟膏	しっとり・べたつく	△	◎
クリーム	しっとり	○	○
ローション	さっぱり	◎	△
フォーム	軽くさっぱり	◎	△

塗り薬は症状だけでなく、季節や生活スタイルに合った「続けやすさ」で選びましょう。違和感や気になる変化があれば、自己判断せず担当医や薬剤師に相談してみましょう。

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





日本原病院／奈義 ファミリークリニック

イベント紹介

5月・6月に中学生が
職場体験に来てくれました

医療や看護の仕事に興味をもち、「医療従事者ってかっこいいな」「看護師さんになりたいな」という思いを胸に、勝北中学校と奈義中学校から中学生が職場体験に来てくれました。



病棟で処置の
見学をはじめ、

ドッグ

セラピー

とのふれあい、

リハビリ見学、

聴診器を

使った心音

の確認や

血圧測定、

訪問診療

同行など、

さまざまな

体験をして

いただきました。

体験後には、「オムツだけ

でもたくさん種類があつて

びつくりした!」、「薬の種類が多くて、

それを見分けられるのがすごいと思っ

た」、「痰を吸引する時の音が大きくて

少し怖かった」、「ドッグセラピーのワン

ちゃんに会えるのを楽しみにしていた

ので、「一番楽しかった!」、「聴診器で

心臓の音を聞くのが初めてで感動し

た」など、たくさん感想を聞かせてく



ました。



れました。

メモをとりなが
ら真剣に取り組
み、キラキラとし
た眼差しで学ぶ姿
に、私たちスタッ
フも初心を思い出
し、温かい時間を
過ごすことができ

今回の体験が、将来について考える
きっかけとなり、夢や可能性をさらに
広げる一歩になれば嬉しく思います。
これからもさまざまな経験を重ね、自
分らしい未
来へ向かって
前進して
いってくだ
さい。皆さ
んのこれか
らを心より
応援してい
ます。



社会医療法人 清風會

イベント紹介

令和8年5月29日～31日
第17回日本プライマリ・ケア連合学会学術大会に参加しました

このたびは京都府で開催された第17回日本プライマリ・ケア連合学会学術大会に、清風會からも多くの医療スタッフが参加しました。

今年の大会テーマは「つながる、つなげる、つなげる、つなげる。」でした。

このテーマは、まさに家庭医療・プライマリ・ケアの本質を表している言葉です。家庭医は病気だけを診るのではなく、患者さん一人ひとりの生活や家族、地域との関わりまで含めて理解し、その人らしい暮らしを支える医療を行っています。

そのためには、患者さんと医療者がつながるだけでなく、医療と介護、病院と地域、多職種同士が垣根を超えて連携し、必要な人に必要な支援をつなげていくことが大切です。



当院スタッフが学会発表に挑みました！

身心医療課



奈義町から委託を受けて実施している地域自殺対策強化事業の実践について発表しました。相談支援や住民講座、多職種連携を通して見えてきた「気づく・つなぐ・はぐくむ・ひらく・めぐる」の

5つの循環プロセスを整理し、住民と専門職が協働して地域の支え合いと回復力（レジリエンス）を高める地域づくりについて報告しました。

おとなの学校 ドッグセラピーチームアビイ



日常のケアに寄り添う「施設飼育型ドッグセラピー」の活動報告と効果を発表しました。セラピー犬との関わりは、リハビリ意欲の向上や利用者同士の交流促進に繋がっています。また、高齢にな

ったセラピー犬を気遣う姿も見られ、「ケアを受ける側」から「ケアを担う側」への役割移行による尊厳の回復や孤独感の予防にも効果が

みられます。ご家族からも好評で、今後も心に寄り添うケアを実践してまいります。

AI問診アプリ 「Primary Touch」ブース出展



当院が導入している、患者さんと医療機関との継続的な「つながり」を支えるAI問診アプリ「Primary Touch」のブースが出展されました。

このアプリは、AIを単なる効率化のためのだけのツールとしてではなく、患者さんと医療機関を「やさしくつなぐ」役割を担っています。患者さんの「ちよつと気になる」体調の変化や不安を早期に把握し、受診と受診の間に生じる不安や空白を埋めることで継続的な健康管理をサポートします。

スマートフォンやパソコンから、いつでも、どこからでも利用でき、患者さんが医療機関とつながり続けるための心強いパートナーとなっています。

今後も清風會は、地域の皆さまが安心して暮らし続けられるよう、家庭医療・プライマリ・ケアの実践を通じて、人と人、人と地域をつなぐ医療を目指してまいります。

プライマリ・ケアとは…発熱や腹痛などの急な症状から、高血圧・糖尿病などの慢性疾患の管理、健康相談まで、健康上の困りごとをまず相談できる身近な医療のことです。

耳鼻科

予約制
診察日時

7月11日(土) 9:30~11:00
7月25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 7/17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

7/18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

場所/日本原病院内 リハビリルーム

日時/7月18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

Group Introduction



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



父の日を行いました



あかるい農村では
6月11日に一足早
く「父の日」の行事
を行いました。
昼食は「肉が食べ
たいなあ」と言われ
るお父さんがおられ
たのでバーベキューに
しました。

射的ゲームとカラ
オケでひとしきり盛
り上がった後に、職
員手作りの黄色いバ
ラをプレゼントさせ
てもらいました!
「本物かな?どこで
取ってきたん?」と
聞かれるぐらい出来
映えの良いもので、
中には涙ぐんで「あ
りがとうなあ」と喜
ばれる方もおられ
ました。

祝 父の日

おとなの学校新聞

Vol.177

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
入 所
発行責任者
森 夕子

六福対抗 お祝い城づくり合戦で 皆さん大活躍!!

「金のしゃちほこ風コップ」が乗るたびに大歓声
が沸き起こりました。
全チームへの手作りの
勲章バッジと日頃の感謝
を込めたメッセージカー
ドを贈呈し、男性利用者
様方の誇らしげな最高の
笑顔と熱気に満ちたおめ
でたい一日となりました。

6月19日、
日頃の感謝を
込めて父の日イベ
ントを
開催致しました。今年は「寿・
福・宝…」と縁起の良い名前が
ついた6チームによる20分間
のスピード築城バトル。大小
の紙コップをお城に見立てて、
男性利用者がリーダーになっ
てチーム全員で高さを競い合
いました。「あっちが傾いと
るぞ」「次は小さいコップだ」
と男性利用者の頼もしい知
恵が冴え渡り、てっぺんに



新入職員紹介

作業療法士

芦田 遥 (あしだ はるか)

4月から「おとなの学校」でお世話
になっております。皆様と楽しくお
話ししながら、一緒に体を動かせる
時間を楽しみにしています。
リハビリのことはもちろん、何でも
気軽にお声掛けください。



7月の行事予定

7日(火) セタ
イベント



	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	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 完全予約制 (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	休診	● 16:30~18:00	休診