

住み慣れたまち。ここで、一緒に、自分らしく。

2026

9

vol.54

HIRAKU

 社会医療法人清風會 月刊広報誌



知っているようで知らない
カラダの検査・免疫・抗体の話
検査のプロに聞きました

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
「チーム清風会」として患者さん・利用者さんを支えます。



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

☎ **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



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



02

身近な「検査」から、からだを知ろう

健康診断や病院で受ける「検査」。「必要だから」と、なんとなく受けている方も多いのではないのでしょうか。検査結果に並ぶ数値は、いったい何を表しているのでしょうか？

検査には、尿・便・血液などを調べる「検体検査」、心電図や超音波、画像検査などからだの状態や働きを調べる検査などがあります。**検査の大きな役割は、自覚症状がない段階でも、からだの変化に気づく手がかりを得ることです。**

知っているようで知らない

カラダの検査・免疫・抗体の話 検査のプロに聞きました

尿・便・血液から、何がわかる？

尿検査では、尿たんぱくや尿糖、尿潜血などを調べ、腎臓や尿路、血糖の状態などを知る手がかりになります。

便検査の代表的なものが便潜血検査です。目では確認できない微量な血液を調べ、**大腸がんなどの早期発見につなげます。**陽性の場合、精密検査が必要になることがあります。

血液検査では、血糖、肝臓・腎臓の働き、コレステロール、貧血、炎症や感染症など、からだのさまざまな状態を知ることができます。

また、病原体に対する抗体を調べる検査もあります。

「抗体」と「免疫」はどう違う？

免疫とは、ウイルスや細菌などからからだを守る仕組みのこと。抗体は、その免疫の仕組みの中でつくられるたんぱく質の一つです。

簡単にいうと、免疫Ⅱからだを守る「防衛システム」抗体Ⅱその中で働く「専門スタッフ」というイメージです。抗体検査で抗体が確認されても、「今後その病気に感染しない」という意味ではありません。抗体の種類や量、検査を受ける時期などによって意味が異なります。

予防接種も「免疫の力」を利用しています

ワクチンは免疫の仕組みを利用し、病原体に感染したときに、からだが素早く対応できるよう準備する方法の一つです。

予防接種を受けても、感染を100%防げるわけではありませんが、ワクチンの種類などに応じて、感染や発症、重症化を防ぐ効果が期待されています。免疫を保つためにも、十分な睡眠、バランスのよい食事、適度な運動など、日頃の健康的な生活習慣を大切にしましょう。



日本原病院の検査課

私たち検査課は、単に検査を実施して結果を出すだけでなく、検査中の患者さんの状態や検査データに違和感がないかを意識し、異常値が出た際には原因を考えながら再確認するなど、信頼性の高い検査結果を提供することを大切にしています。

検査は、病気を見つけるためだけではなく、自分のからだを知り、健康を守るための大切な手がかりです。症状があるときは早めに医療機関へ相談し、症状がなくても健康診断などを定期的に受け、自分のからだの状態を知ることが大切です。

検査を、健康について考えるきっかけにしてみませんか？

『もしもの時』に備える食



ローリングストック

災害時の備蓄には、普段食べている食品を多めに買い置きし、古いものから使って、使った分を買い足す「ローリングストック」がおすすめです。食品の廃棄を防ぎながら、災害時にも食べ慣れた味で安心感を得られます。

災害時に不足しがちな栄養素とおすすめ食材

避難生活やライフラインが止まった直後は、おにぎりやパン、カップ麺といった炭水化物中心の食事になりやすく、栄養バランスがどうしても偏りがちです。体の機能を維持するために、以下の食材を意識してストックしておきましょう。

栄養素	不足による主な体調変化	食品例
エネルギー	体力が落ちて感染症にかかりやすくなる、動けなくなる	ぜんざい缶、チョコレート、乾パン、シリアル
たんぱく質	筋肉量が減る、免疫力が低下する、傷の治りが遅くなる	さば缶、焼き鳥缶、大豆水煮缶
ビタミンB1	強い疲労感やだるさにつながる	さば缶、スパム、落花生、玄米（パックご飯）
ビタミンB2	口内炎・口角炎など口まわりが荒れる、皮膚や粘膜が炎症を起こす	魚の缶詰、レトルトカレー、ドライフルーツ
ビタミンC	ストレスへの抵抗力が落ちる、出血しやすくなる	野菜ジュース、果物缶

忘れがちな「熱源」の確保と水の目安

食料だけでなく、カセットコンロ・ガスボンベも備蓄しておくと、食事の選択肢が広がります。ガスボンベは1人1週間で約1本（3人家族なら3～4本）、水は1人1日3Lが目安です。まずは家族全員が最低3日間、できれば1週間過ごせる量を備えましょう。熱源・水・食料がセットになった防災リュックも市販されていますので、便利なセットを活用して手軽に備えを始めるのもおすすめです。



栄養だより



夏の暑さも和らぎ、秋の訪れを感じる季節となりました。夏の疲れが出やすい時期ですので、体調に気をつけて元気に秋を迎えましょう。

9月1日は「防災の日」です。災害に備え、日頃からの食料備蓄が大切です。

今月は、家庭でできる備蓄のポイントや、災害時に役立つ食材をご紹介します。

心をほぐす「お菓子」の備えも大切に

非常食のリストで見落とされがちなのが、チョコレートやクッキー、キャンディといった「お菓子類」です。

災害時の緊張した空間では、甘いものを口にするすることで脳のエネルギーが補給され、心がリラックスする効果があります。お気に入りのお菓子もローリングストックの仲間に入れておきましょう。



2人分：約 220kcal 食塩相当量：約 1.1g

ポイント

切り干し大根を水で戻さないため、切り干し大根に含まれるビタミンB群やカルシウムなどの栄養と、さば缶のDHA・EPAを余すことなく摂取できます。また、水の節約にもつながります。

さば缶と切り干し大根の和え物



材料〔2人分〕

- ◆さば缶（味付き）..... 1缶
- ◆切り干し大根（乾燥）..... 15g
- ◆お好みで七味唐辛子またはすりごま..... 少々

作り方

- 1 ポリ袋に乾燥した切り干し大根を入れ、袋の上からほぐします。
- 2 さば缶を汁ごとすべてポリ袋に入れます。
- 3 袋の上から手でよく揉みこみ、さばの身を粗くほぐしながら全体を馴染ませます。
- 4 袋の空気を抜いて口を閉じ、切り干し大根が汁気を吸って柔らかくなるまで15～20分ほど置いたら完成です。



2人分：約 85kcal 食塩相当量：約 1.3g

ポイント

高野豆腐は植物性たんぱく質でありながら、常温で長期保存ができる備蓄食材です。一口サイズを選べば、事前の湯戻しや包丁でのカットが不要でそのまま使えます。

高野豆腐のトマトスープ



材料〔2人分〕

- ◆高野豆腐（一口サイズ）..... 6～8個
- ◆トマトジュース..... 1本(200ml)
- ◆お湯..... 200ml
- ◆コンソメスープの素（顆粒）..... 小さじ1
- ◆乾燥わかめ..... 小さじ1

作り方

- 1 器に乾燥した状態のまま高野豆腐、乾燥わかめ、コンソメスープの素を入れます。
- 2 トマトジュースとお湯を入れ、軽く混ぜます。
- 3 高野豆腐とわかめが水分を吸って柔らかくなるまで、3～5分ほど置いたら完成です。

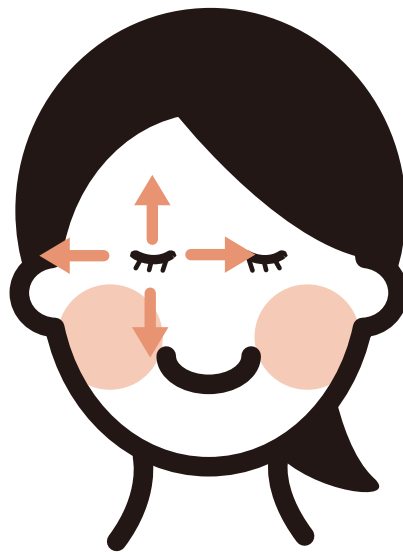
One-Point-Training

眼の疲れを取ろう！ 目と首の体操

目のストレッチ

上下左右
10秒キープ

- ① まぶたを閉じた状態で、眼球を1ヶ所につき10秒キープします。
- ② 上下左右それぞれ行ってください。



首横のストレッチ

～左の首横を行う場合～

- ① 右手を左鎖骨上に置きます。
- ② 首を45度右に倒します。
- ③ そのまま左斜め上を見るように首を左に捻ります。その姿勢を10～20秒キープします。
- ④ 左右それぞれ行ってください。



左右
10～20
秒キープ

首後ろのマッサージ

- ① あごを軽く上げた状態で、生え際に指3本を入れてほぐすようにマッサージをします。

\\ POINT //
首はデリケートな部分なので優しく行ってください。



\\ 効果 // スマホ首や首コリ解消にも効果的！

今年の夏も暑く家の中で過ごす人が多かったのではないのでしょうか。家にいるとテレビやスマートフォンなどデジタル機器を使用する頻度が多くなりやすいので、今回は眼疲労を減らす体操を紹介します。

～ リハビリセラピストのつぶやき ～

今月の担当：理学療法士 浅尾 夏帆



疲れが強いときは体操と合わせて温めたタオルを目の上に置いて目の周りを温めてみてください。

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+

／ 知ろう！／ 栄養補助食品 について

どんな種類があるの？



粉末タイプ

飲み物、みそ汁、ヨーグルト、料理などに混ぜて使うことで、普段の食事のエネルギーやたんぱく質を手軽にアップできます。

半固形タイプ



とろみのある形状で、誤嚥のリスクを抑えやすいタイプです。スプーンで食べるので、**食事をしている感覚**を保ちやすいという利点もあります。

メリット

- 少量で高エネルギー・高たんぱくが摂取できます。
- 常温保存できるものが多く、必要な時にすぐ使えます。
- 味や形態を選べるため、自分に合ったものを見つけやすく、続けやすいです。
- 体重減少の予防、褥瘡（床ずれ）予防、体力・筋力の維持・回復をサポートします。

デメリット

- 独特の風味があり、人によっては「飽きやすい」「飲みにくい」と感じることがあります。
- 一度に摂りすぎると、下痢や腹部膨満感などの消化器症状が出ることがあります。
- 置き換えすぎると、**噛んで食べる**機会が減り、食べる意欲が低下することがあります。

注意点

腎臓病や糖尿病などの持病がある方は、成分（たんぱく質量・カリウム・糖質など）の確認が必要です。継続して利用する場合、経済的な負担が生じることがあります。

上手に活用するポイント

- ★ 食事の代わりではなく、「食事の補助」として位置づけ、通常の食事と組み合わせて使いましょう。
 - ★ 冷やす・温める・シャーベット状に凍らせる・少量ずつ分けて飲むなど、食べ方や温度を変えることで、飽きを防ぎ、取り入れやすくなります。
 - ★ まずは少量から試し、味の好みや体調（お腹の張り・便秘など）に合うか確認しましょう。
 - ★ 主治医、訪問看護師、管理栄養士などに相談しながら、ご自身の病状や生活に合った種類・量・タイミングを選びましょう。
- 「食べられなくなってきたから仕方ない」とあきらめず、高カロリー栄養補助食品を上手に使うことで、からだと心の元気を支えることができます。



気になる方は、医療・介護スタッフにお気軽にご相談ください。

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





小規模多機能型
居宅介護事業所

あかるい農村 つやま



夏祭りの思い出



7月25日の日本原地区の夏祭りでは、事前練習から地域と交流し、当日はポップコーン販売やヨーヨー釣りで子供たちと夏のひとときを楽しみました。

8月12日には施設内で夏祭りを開催。「金魚探しゲーム」に熱中したほか、練習した「勝北音頭」などの踊りでは皆様も手足を動かされ、「楽しかった」と笑顔あふれる思い出を作ることができました。



訪問看護ステーション ホームケアプラス



修学旅行同行
看護サービスを行いました



医療的ケアが必要なお子さんにとって、修学旅行は「参加できるかどうか」自体が大きな壁になります。ご家族の付き添いが条件になったり、参加そのものを諦めざるを得なかったりするケースも少なくありません。お子さんが「みんなと同じように」学校行事に参加できることを、看護の専門性でサポートしてきました。

「みんなと同じ景色を見せてあげたい」「思い出をつくらせてあげたい」という保護者の想いに、看護の専門性で応えます。





日本原病院



7月28日、日本原病院にて
火災避難訓練を実施いたしました



火災は、いつ・どこで発生するかわかりません。万が一の事態に備え、患者さんと職員が落ちていて安全かつスムーズに避難できるよう、避難経路や役割をしっかりと確認しながら訓練を行いました。

当院では、患者さんの安全を第一に考え、日ごろから防災意識を高めるとともに、緊急時に適切な対応ができるよう、今後とも継続して訓練に取り組んでまいります。



日本原病院 身心医療課



美作市部教育研修会 発達検査の見方(山村心理師)

8月3日、小学校の先生方を対象に、発達検査「WISC-IV」の見方について研修を行いました。



奈義町児童クラブ タペストリー作成

8月3日、8月10日奈義町児童クラブの皆さんと、メンタルヘルスを身近に感じてもらうためのタペストリーを作成しました。



奈義町役場メンタルヘルス研修(松下医師)

8月5日、役場職員を対象に、メンタルヘルスに関する研修を行いました。



みつばちでのメンタルヘルス研修(坂元心理師)

7月17日、地域で活躍するボランティアの皆さんを対象に、「ストレスとうまく付き合うためには」をテーマに研修を行いました。

耳鼻科 予約制

診察日時

9月12日(土) 9:30~11:00
9月26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

9/18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)

9/19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/9月19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

9/26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/9月26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

お月様がきれいに見える季節です。中秋の名月にちなんだ、おやつを作りましょう。また、日常生活の中でとり入れたい運動と一緒にやってみましょう。



おとなの学校新聞

Vol.179

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
リハビリ
発行責任者
森 夕子

大正琴の ボランティア

8月22日に夏祭りを行ないました。自分達で作った「冷凍ゼリーのかき氷」の味は格別でした!



7月16日、大正琴ボランティアの皆様が来てくださいました。会場に並んだ大正琴からやさしく澄んだ音色が広がる、「この曲知ってる」といった表情や、「口元でそつと歌う姿があちこちに見られました。」

演奏の合間には、ボランティアさんによる短編物語の語りもあり、明るく元気な語り口に会場の視線が自然と集まりました。ところどころで笑い声も聞かれ、物語の世界に引き込まれている様子でした。

祝 101 歳



7月18日に101歳を迎えられた河本奈津様。歌や「百歳音頭」でお祝いすると、とびきりの笑顔を見せてくださいました。これからお元気で、素敵な笑顔あふれる毎日をお過ごしください!

9月の行事予定

17日(木)
敬老会

30日(水)

ボランティア
奈義町民舞保存会

新入職員紹介



相談員

井上 奈見
いのうえ なみ

8月より、おとなの学校に支援相談員として入職しました井上奈見と申します。不慣れなことも多いのですが、皆様の笑顔に支えられています。今日一日を大切に、頑張っていきたいと思います。よろしくお願いいたします。

	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