住み慣れたまち。ここで、一緒に、自分らしく。

2026
10
vol.55

HIRAKU

社会医療法人清風會 月刊広報誌



清風會のあたたかい医療を支える

診療コミュニケーション支援アプリ

“Primary Touch（プライマリタッチ）”…P.3

社会医療法人清風會

社会医療法人清風會は 2015 年に中小企業が持つ特徴的な価値を評価し認定される「企業価値認定」を受けました。

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・本名)
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



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、西粟倉村立西粟倉診療所)にも医師を派遣しています。

清風會のあたたかい医療を支える

診療コミュニケーション支援アプリ

プライマリタッチ
Primary　Touchは、
患者さんと医療機関を 途切れることなく
やさしく繋ぐ
診療コミュニケーション支援アプリです。



その先の
安心へ、
いつも。

診療と
診療の間も、
医療とつながる

こんなお悩みはありませんか？





PrimaryTouchが
そんな不安を
サポートします。

問診AI

離れていても、いつもそばに



質問に答えるだけで、家にいながら今の気分や体調を病院に届けることができます。
病院スタッフが、患者さんの少しの変化も見逃さない安心感があります。

診察診療AI

診療内容を、後から
いつでも見返せる



診察時の会話を録音し、自動で要約されます。後からいつでも見返せるので、診療内容を忘れてしまっても大丈夫です。
家族に診療内容を共有することもできます。

訪問支援AI

コミュニケーションロスを防ぐ



病院スタッフが、患者さんの「今」を事前に把握した状態で訪問看護や訪問診療に伺うので、患者さんの伝え漏れの不安を減らすことができます。



アプリのダウンロードはこちら

App Store からダウンロード

Google Play で手に入れよう



■当院では診察記録の正確性向上と、患者さんと向き合う時間を増やすためAI音声入力システムを導入しております。
■音声を記録・文字起こしし、カルテ作成の補助として利用いたします。録音された音声は厳重に管理され、診療記録および医療・生活支援以外の目的に使用いたしません。
■録音を希望されない方は、録音を控えさせていただきますので遠慮なくお申し出ください。

栄養だより



木々の葉も色づき、朝夕の冷え込みに秋の深まりを感じる季節となりました。過ごしやすい一方で、気温差や夏の疲れから不調が出やすい時期でもあります。冷えから体を守り、温かい料理や旬の食材を取り入れて腸をいたわり、冬に備えて体調を整えましょう。

第140回テーマ

秋の味覚で腸を元気に！

冬に備える秋の腸活

腸をいたわる「秋のおすすめ食材」

＼腸にやさしい食材＋腸内環境を整えるポイント／

腸を元気に保つカギは、腸内細菌が喜ぶエサを届けることと、善玉菌そのものを増やしてあげることです。とくに秋は、腸にとってうれしい食材がたくさん出回る“腸活シーズン”。毎日の食事に少し意識して取り入れるだけで、便通だけでなく、肌の調子や気分の安定にもつながります。

❶食物繊維たっぷりの秋の食材を味方に

腸内細菌が活動するための重要な栄養源となるのが、食物繊維です。
秋においしい次のような食材には、食物繊維がたっぷり含まれています。

いも類
さつまいも・じゃがいも等



きのこ類
しめじ・えのき・しいたけ・まいたけ等



根菜類
ごぼう・れんこん・にんじん・大根等



果物
りんご・梨・柿等



食物繊維には、大きく分けて「不溶性」と「水溶性」の２種類があります。

不溶性食物繊維

便のかさを増やし、腸を内側から刺激して腸の働きを促します。
便秘気味の人におすすめです。

水溶性食物繊維

腸内でゲル状になり、余分な脂質や糖を包み込み排出を助けるほか、善玉菌のエサとなり、腸内環境を整えます。

どちらか一方だけでなく、両方をバランスよくとることが大切です。

❷善玉菌を届ける「発酵食品」

腸の中には、私たちが食べたものをエサにして働く細菌がたくさん住んでいます。その中でも体にとって良い働きをしてくれるのが「善玉菌」。これを増やしてくれるのが、発酵食品です。発酵食品には、乳酸菌やビフィズス菌等の善玉菌が含まれており、腸まで届くことで腸内環境のバランスを整える手助けをします。みそ、ヨーグルト、納豆、漬物等を日々の食事に取り入れることで、腸内の善玉菌を育て、腸内環境のバランスを整えやすくなります。



❸ 水分で腸の動きをスムーズに



いくら食物繊維をとっても、水分が足りないと便は硬くなり、スムーズに出にくくなってしまいます。腸をいたわるには、「水分 + 食物繊維」がセットと考えるのがポイントです。冷たい飲み物だけに偏らず、ほうじ茶・麦茶・緑茶等の温かいお茶や、具沢山のスープや味噌汁、朝一杯の白湯等を意識してとりましょう。秋は冷えやすい季節でもあるので、**“温かい水分” で腸と体を同時に温める**と一石二鳥です。目安として、飲み物＋汁物などで1日1.5L～2Lを意識してみましょう。

きのこと根菜たっぷり腸活味噌汁



1人分：約120kcal　食塩相当量 1.5g

材料【2人分】

- しめじ …… 1/2袋
- えのき …… 1/2袋
- 人参 …… 1/3本
- ごぼう …… 1/4本
- 大根 …… 1/4本
- 豆腐 …… 1丁
- だし汁 …… 400ml
- みそ …… 大さじ2前後（お好みで濃さ調整）
- 青ネギ …… 少々

作り方

1. しめじは石づきを取りほぐし、えのきは 3～4cm に切ります。人参・大根は薄切り、ごぼうはささがき、豆腐はさいの目切りにします。
2. 鍋にだし汁と人参・大根・ごぼうを入れ、柔らかくなるまで煮ます。
3. きのこと豆腐を加えてひと煮立ちさせ、火を弱めて味噌を溶き入れます。
4. 器に盛り、青ネギを散らして完成です。

ポイント

ごぼうは水にさらすと、うま味成分や善玉菌のエサになるポリフェノールが流れ出るため、汁物にはそのまま使うのがおすすめです。

さつまいもとりんごのヨーグルトサラダ



1人分：約175kcal　食塩相当量：0.3g

材料【2人分】

- さつまいも …… 小1本
- りんご …… 1/2個
- プレーンヨーグルト …… 100g
- はちみつ …… 小さじ1～2
- くるみやアーモンド …… 適量（お好みで）

作り方

1. さつまいもはよく洗い、皮付きのまま 1 cm角程度に切り、水にさらします。電子レンジ（600W）で5分ほど加熱し、柔らかくします。
2. りんごは皮付きのまま、1 cm角程度に切ります。
3. ボウルにヨーグルトとはちみつを入れて混ぜ、さつまいもとりんごを加えて和えます。
4. 器に盛り、お好みで刻んだくるみやアーモンドを散らして完成です。

ポイント

さつま芋を焼き芋に変えることでスイーツとしてもお楽しみいただけます。皮付きの食材を使用することで食物繊維を無駄なく摂取できます。

One-Point-Training

涼しくなってきたので
散歩を続けてみましょう

少しずつ暑さが和らぎ、外を歩くのが気持ちよい季節になってきましたね。気軽に散歩を楽しみながら、歩くときのちょっとした意識も取り入れてみましょう。体を動かして、いつまでも動きやすい体を作っていきましょう。

［ウォーキングのポイント］

いつもの歩きに
3つ意識をプラス



POINT 1
目線は少し前に

下ばかりにならず
進む方向を見ましょう

POINT 2
ほんの少し
テンポよく

無理のない範囲で、
いつもより少し元気に

POINT 3
足の裏を
しっかり使う

かかと→足の裏
→つま先(親指側)を意識

1日の目安
15~30分

～　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



体調に合わせて、無理のない範囲で行いましょう。散歩では「目線」「歩くテンポ」「足の裏」を少し意識してみてください。気持ちのよい季節に、楽しく体を動かしていきましょう。

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 ホームケアプラス Home care+

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

足のケアはできていますか？

足の小さなトラブルを放置すると歩きにくさや転倒、傷や感染につながることがあります。足に傷や痛みはないか、爪が分厚くなっていたり、足の指の間がふやけていたりはないでしょうか。



多いトラブル1 爪水虫

正式には爪白癬と呼ばれる感染症です。人の皮膚の角質を栄養として生きるカビ（真菌）です。感染した爪は白く濁ります。時に爪は分厚くなり、進行するとぼろぼろになります。





多いトラブル2 巻き爪、陥入爪

爪が曲がったり、食い込んだりするトラブルです。原因として深爪、靴があっていない、歩くことが少ないなどがあります。





爪切りのポイント

- ●入浴後など、柔らかくなったタイミングで切る
- ●深爪を避け、爪の先をまっすぐ切る
- ●角は切らずやすりで整える
- ●見えにくい場合や分厚い爪は無理して自分で切らず相談する

糖尿病や血流障害があると少しの足の傷やトラブルでも悪化し感染することがあるため早めの対応が必要です。

訪問看護では、足や爪の観察、爪切りや爪のお手入れ、保清や保湿ケア、靴や歩行についてのアドバイス等もできます。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

ドクター Dr コラム

対人トラウマのお話

日本原病院 心療内科医



生きのびるための「トラウマ」

生きものは全て、いかに生きのびるかを追求して進化してきました。そして人間も生きものです。人類の歴史から私たちの日常生活まで人々の営みの根底には、**いかに生きのびるか**という渇望があります。裏を返せばそこには**「傷つき＝トラウマ」**という強烈なインパクト（衝撃）が潜んでいます。「傷つき＝トラウマ」を避けるための命がけのカラクリ（対処）があり、そのトラウマへの対処が破綻すると健康の破綻にも繋がります。

ストレスから「トラウマ」の時代へ

こころだけでなく身体の病気の要因としてストレスがよく知られていますが、これからの時代は**ストレスよりもトラウマこそが病気の要因**だと言われるようになっていくでしょう。

自殺やこころの病気だけでなく、糖尿病、肥満、心筋梗塞、がん、認知症などの多くの身体の病気はとくに**幼少期のトラウマが重要な要因**だとわかってきたからです。大人時代のトラウマも同様に健康を害します。そこで**トラウマのことをよく知り対応しようという社会活動（トラウマインフォームドケア：TIC）**が2010年代のアメリカに始まり、今や全世界に広がっています。

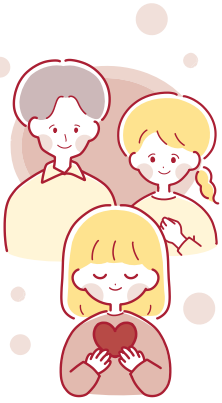
ストレスとは 何かからの攻撃に対して抗っている状況ですが、抗える余地がまだあります。

トラウマとは 抗うことができない、選択肢が奪われた、そのために傷ついている状況。その時の「生きものの反応」は**①逃げる、②戦って追い払う、③仮死状態（あきらめて運に任せる）**のいずれかです。それに失敗した時生きものは死に、滅んでしまいます。

トラウマに満ちた現代社会

人間も生き物ですが、人間社会ではそのような「生きものの反応」を許してくれません。**選択肢を奪われる状況＝トラウマは人間の上下関係で起きやすい**ものです。

例えば、親から虐待されても抗えない子供たちとか、職場で部下が「それはできません」と勇気をだして言ったら上司に叱責され強要されたなどもトラウマになりえます。野生動物なら逃げ出す選択肢を求めますが、人間社会では許されない、そのため普通に傷つくのです。このことが近代までずっと問題にされなかったのは、そもそも世の中が荒々しく人々は短命であったからです。しかし時代は変わり、この百年で寿命が倍に伸びて死ななくなった現代人は、**トラウマによる病気を抱えこみながら生き延びる時代**を迎えました。そのため医療費も増え続け、税金も増えて、これまた抗えませんね。トラウマに満ちた現代社会への対策の活動はもう始まっています。それがトラウマインフォームドケア：TICです。



詳細はコチラ▼



TICなんて理想でしょ？と思ってしまいますよね。そうです、簡単ではありません。だからこそせめて傷ついた人々のオアシス、回復のための場を提供したいと私たちは考えます。

▶ Drコラムに取り上げて欲しい題材や医療・介護について知りたいテーマがある方は ✉info@smc-seifukai.or.jp まで

小規模多機能型
居宅介護事業所

あかるい農村 つやま

「敬老会」を行いました







あかるい農村では9月21日に「敬老会」を行いました。今回は職員による「マツケンサンバ」とゲストの安藤さんの歌と演奏で、利用者の皆さんも手拍子したり歌ったりと大盛り上がりでした。

また今回は9月21日が農村での最高齢の寺澤妙子様の97回目の誕生日でもあり、皆さんと一緒にお祝いしました。手作りのお祝い膳を前に、利用者さんと一緒に作った梅ジュースで乾杯し、楽しいひと時となりました。





日本原病院 身心医療課

なぎっこ子ども園で絵本の読み聞かせを行いました



9月7日、なぎっこ子ども園で「ちくちくとふわふわ」の絵本の読み聞かせを行いました。「ふわふわことば」と「ちくちくことば」を通して、言葉が相手の気持ちに与える影響を知り、思いやりのある関わりについて考えることを目的とした取り組みです。

絵本に登場する言葉を見ながら、「これはふわふわことば！」「言われたらうれしい」と声を上げたり、友だちとのやりとりを思い浮かべたりする姿が見られました。子どもたちは楽しみながら話を聞き、自分が言われてうれしい言葉や、友だちにかけたい言葉について一緒に考えてくれました。

この取り組みは小・中学校でも行っており、子どもたちが「ふわふわことば」を集める活動につなげています。年齢に応じて、相手を思いやる言葉について考える機会を大切にしています。



耳鼻科 予約制

診察日時
10月10日(土) 9:30〜11:00
10月24日(土) 9:30〜11:00

耳 鼻

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

眼

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 予約制 受付中

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。

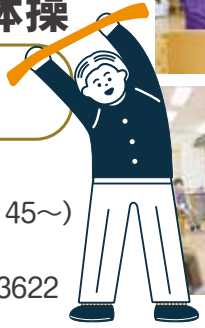
次回実施日
10/16(金)

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)

10/17(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

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／10月17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

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

10/24(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

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。

スマイルカフェ

場所／旧 日本原保育園
日時／10月24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)

プログラム

認知症とお薬のお話

マスカット薬局の薬剤師さんが、認知症とお薬についてわかりやすくお話します。お薬の種類や、飲み方・飲み忘れについて、疑問、気になることを聞いてみませんか?

おとなの学校新聞

Vol.180
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
事務所
発行責任者
森　夕子

敬老会



今年の敬老会イベントでは、まず新人スタッフによるハンドベル演奏と、歌に合わせた楽しい体操が披露されました。その後は岡山県すごろくゲームが開催され、参加者の皆さんは交互にサイコロを振りながら、地元の名所にちなんだ運動を全員で行い、会場は大いに盛り上がりました。

最後には当日出勤したスタッフから手作りのネームタグが贈呈され、全員での万歳三唱で長寿をお祝いしました。笑顔あふれる素敵なひとときとなりました。








10月の行事予定

8日㈭ ヤエ・ハワイアン フラボランティア
13日㈫ 運動会イベント
15日㈭ 芋掘り
30日㈮ 美容講習

ボランティア

劇団生きる　かりんの会



先日、当施設にてボランティアの皆様による特別公演が開催されました。

「劇団生きる」の皆様による『瞼の母』では、迫真の演技に会場中が引き込まれ、大きな拍手が送られました。続く「かりんの会」の皆様による日本舞踊では、美しい色とりどりの華やかな衣装としなやかな舞に、大きな手拍子が湧き起こり大いに盛り上がりました。終始あたたかい笑顔に包まれ、楽しいひとときとなりました。




社会医療法人 清風會

日本原病院 外来診療表

	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・2・3・5週） 中西 章 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 中西 章 山下 沙織 岡大医師	休診	守屋 淳 （第1・3・5週） 青景 珠実 （第2週） 中西 章 （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 道徳 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 道徳 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 道徳 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

休診日：木曜日午後、土曜日午後、日曜・祝日