

4
月
号

HIRAKU

住み慣れたまち。ここで、一緒に、自分らしく。

 社会医療法人清風會 月刊広報誌 Vol.25



清風會の知っとる？

「できた！」を増やす小児運動リハビリ
理学療法士を目指したきっかけとDCD児への取り組み

オンライン診療

職員名札が
変わります

ちょこっと脳トレ
まちがいさがし

ワンポイント
トレーニング

薬をすぐに処方してもらいたい方、
病院や薬局での待ち時間を短縮したい方へ



日本原病院の オンライン診療

診察からお薬の配送までスマホで完結

初診の方も
ご利用できます

詳しくは日本原病院の
オンライン診療ページを
ご確認ください。



オンライン診療とは

ご自宅等からスマホやパソコンを使って医師との診察、薬剤師との服薬指導が受けられます。お薬はクレジットカード決済後、ご自宅等へ配送されます。



オンライン診療で対応可能な症状

カゼ症状

頭痛、鼻水、咳など一般的なカゼ症状の相談

消化器の症状

腹痛、吐き気、下痢などのうち軽度な症状に対する相談

泌尿器の症状

排尿痛、血尿、失禁など泌尿器系の相談

高血圧や糖尿病などの慢性疾患

高血圧、糖尿病、高脂血症、便秘、喘息などの慢性疾患の経過管理

皮膚の症状

安定した皮膚疾患に関する相談や処方せんの更新

健康診断後の相談

健康診断で異常が指摘された場合の相談

健康相談

一般的な健康に関する相談

診療科目

内科
発熱外来

診療時間

毎週水曜・木曜
11:00～14:00 / 16:00～19:00

予約受付時間

内科 / 前日まで
発熱外来 / 当日30分前まで



04 清風會の知っとる?
**「できた！」を増やす小児運動
 リハビリ 理学療法士を目指した
 きっかけとDCD児への取り組み**

日本原病院の理学療法士にインタビューしました!

07 ワンポイントトレーニング
いつまでも姿勢よく! 猫背対策運動

清風會のリハビリセラピストが毎日できる簡単な
 トレーニングを解説します。

08 栄養だより
**新年度を健康に過ごすために
 大切な生活習慣について**

食事・運動・睡眠をバランスよく取り入れよう。

10 おとなの学校新聞

11 みんなのギャラリー

12 あゆみの歩み

13 Group Introduction- 各部門よりご案内 -

14 まちがいさがし

15 HOSPITAL INFORMATION - 病院案内 -

16 PICK UP! INFORMATION - 注目記事 -

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込め
 「拓く」という言葉から、この名
 前を考えました。





社会医療法人 清風會 **日本原病院**
臨床課 理学療法士 田中さん

「できた！」を増やす 小児運動リハビリ 理学療法士を目指したきっかけとDCD児への取り組み

野球少年時代に向き合った痛みから、理学療法士を志した田中さん。子どもたちの「できた！」の瞬間と一緒に喜び、時には苦手なことへ挑戦するための勇気を与えています。そして、ご家族の想いに寄り添い、子どもたちの可能性を大切に育んでいきます。この記事では、田中さんが理学療法士を目指したきっかけと、昨年から取り組んでいる小児の運動リハビリについてお話を伺いました。

01 理学療法士を目指したきっかけ

「そもそもなぜ理学療法士を目指そうと思ったのですか？」

僕は小学生の頃から野球に夢中で、ずっとピッチャーを務めていました。

その間、頻繁にケガをして、整体などで治療を受けたことが多かったんです。その治療が実際に効果を発揮するのを体感して、「痛みを取り除くことができるって本当に素晴らしい」と感じるようになりました。そんな経験を経て、高校3年生の時に進路を考えた際、「人の痛みを取り除く仕事って何だろう？」と思い、理学療法士の仕事を知り、目指してみようかなと思いました。

「理学療法士の資格を取得され、清風會に入職されて2年が経ちました。2年間どうでしたか。」

1年目よりはできることは増えてましたね。できることが増えた分、自分のできないところが明確にわかるようになってきているので、患者さんのためにも自分のためにも自己研鑽をやりたいと思います。

「例えばどんなことができるようになったと感じていますか？」

スキルのな部分もそうですけど、「患者さん全体を診ること」ですね。入院前から入院後までをイメージして、患者さんの日常生活を見越して接することができるようになったのは大きいです。

「田中さんはいま小児のリハビリにも携わっていますが、それは何かきっかけがあったのですか？」

きっかけはふたつあったんですが、姪っ子と遊んでいる時にお母さんから「この子こんな走り方をしてるんだけど、理学療法士から見てもどうなの？」と聞かれた時に何も答えられなかったんです。ちゃんと勉強しているはずなのに、答えられず悲しい気持ちになったんですよ。

「そうなんですね。」

あと、発達を知っていることが成人の身体への理解にもつながっていくことです。成人の方の機能障害を考える時に発達の知識が重要になるなと思っていますからです。

「その気持ちと清風會として小児の支援を強化していこうというタイミングが合ったんですね。」

02 小児運動リハビリについて

「小児運動リハビリを行う上で心がけていることはありますか？」

成功体験と自己肯定感を大事にしています。小児運動リハビリでは主に発達性協調運動障害（DCD）を対象としてまして、いわゆる不器用な子です。DCD児の持っている問題としては集団行動に参加をした時に孤立したり、運動以外の問題につながっていたりします。例えばボールをうまく投げられないからドッジボールに参加できないとか、文房具をうまく使えないから勉強が嫌いになって学力が上がってこないとかです。自分を周囲と比べてしまつて「自分って不器用だな」と自信を無くしてしまうことがあるので、しっかり成功体験を積んでもらうことを心がけています。リハビリなのでももちろん苦手なこともするんですけど、必ず成功体験を感じてもらって運動をしてよかつたと思ってもらえるように工夫しています。

「苦手だったら参加しなくなってしまうよね。大人でもあるでしょうね。」

はい。だから小さい頃から成功体験を積んで、自己肯定感を高めていくことも大切です。その他にも、親御さんには悲観的な解釈をされないように伝えていきます。例えば姿勢がすぐ崩れやすいお子さ

んは、「我慢強くない」「メンタル的に弱い」と思われていることもあるんですけど、姿勢が崩れるのって体幹の筋力とか本人のやる気とか固有覚の影響とか平衡覚の影響とか本当にたくさん影響があるので、何が原因かをリハビリで評価をしていって、「この子は筋力が弱いからこうなっているんですよ」とか、「この子は平衡覚が弱いから椅子に座っている姿勢がよくわからず姿勢が崩れてしまうんです」といったように、お子さんの行動を理解し適切な対応ができるように伝えていきます。行動の解釈を違う視点で行ってもらえるように意識しています。

「小児のリハビリをしていて印象に残っている出来事はありますか？」

そうですね。実際に小児のリハビリに携わりだしてから、お子さんが毎回リハビリを楽しみに来てくれることが励みになっていきます。またお伝えしたあそびを日常生活に取り入れてくださった方が、人を叩いたりする問題行動がなくなったと報告してくださったことは、自分のリハビリが役に立ったんだなと実感ができて嬉しかったです。

03 あそびチャレンジとは

「あそびチャレンジは2回目の開催となりましたが、どんなイベントですか？」

「あそびチャレンジ」は、単なる遊びではなく、セラピストの視点を取り入れた遊びを通じて、様々な感覚の評価が可能なイベントです。家庭では学習能力が注目されがちですが、運動機能は見逃してしまっていることがあります。このイベントでは、運動機能へ目を向けてもらうことで、問題に早期に対処できるようにすることを目的としています。そして、この

運動機能の特性について、家庭や学校の先生にも認識してもらいたいと考えています。

「私自身もこのイベントに関わっていただくことで、子どもへの意識の仕方が変わりました。」

例えば、固有覚が原因で姿勢が崩れやすい子がいたら、滑りにくい椅子に変えてあげるだけで感覚が入りやすくなり姿勢が保ちやすくなります。そういう対応を伝えることで、子どもたちが集団生活をやりやすくなるかなって。そういう目標を持つてもらうのが、「あそびチャレンジ」の大事な目的の一つなんです。

04 今後の目標について

「今後の目標はありますか？」

目標は、きちんと痛みを取り除くことができる理学療法士であるために日々技術を磨くことと、後輩も出来ましたので、後輩の鑑になれるような先輩になっていきたいです。あそびチャレンジについては、お子さんの行動に対する解釈をする際に感覚統合の理解があると、子育てが少しは楽になるのではと考えているので、そのことをもっとたくさんの方に伝えていけたら良いなと思います。



上司からコメント

日本原病院 臨床課 課長
言語聴覚士 平尾さん

岡山県北で小児リハビリが不足している中積極的に小児リハビリを進め、清風會だけでなく地域においても重要な役割を果たしてくれています。常にお子さん目線で関わられており、お子さんからも保護者の方からも大人気です。リハビリ場面でのお子さんと田中さんのいつもキラキラした笑顔が周りの患者さんやスタッフを明るく気持ちにしてくれています。

いつまでも姿勢よく！ 転倒予防体操

1日の目安

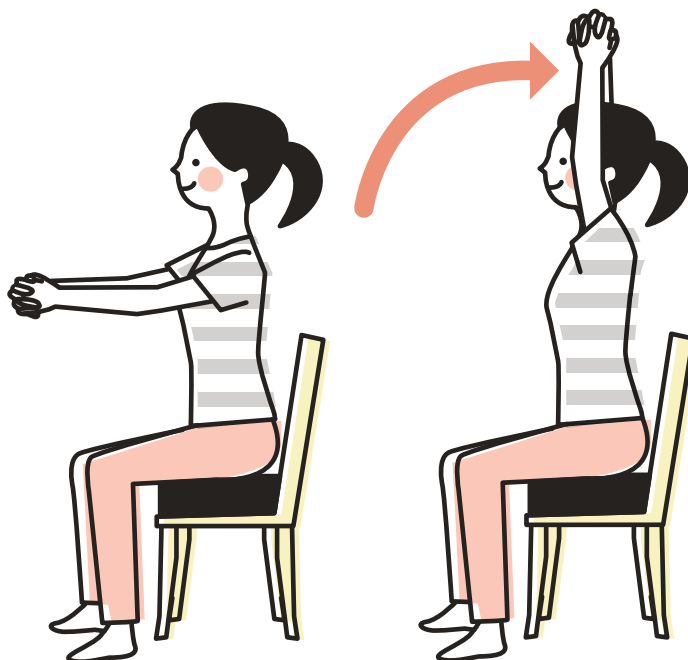
5秒間×
2～3回

1. 背筋伸ばし

- ① 両手を胸の前で組んでしっかり伸ばす。この時にお腹を前に突き出すようにして骨盤を起す
- ② 両腕をゆっくり上にあげて背中を伸ばし、5秒間キープ
- ③ 呼吸を整えながらゆっくり両腕を下におろす

Point //

両肩が上がりにくい方や肘が伸ばしにくい方、腰が痛い方は無理のない範囲で行ってください。

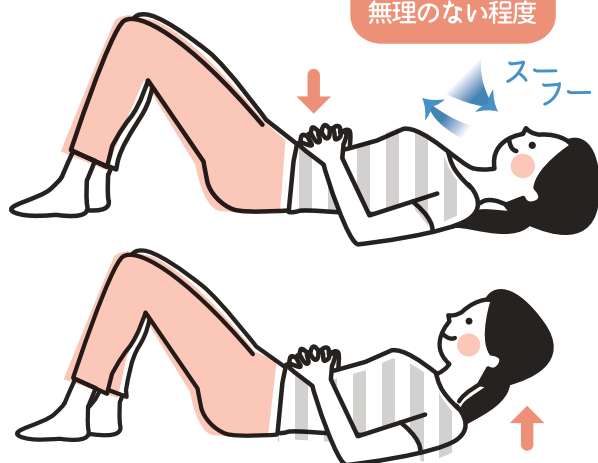


2. 腹筋トレーニング

- ① 寝ている状態で、両ひざを曲げる
- ② 大きく息を吸って、フーと吐きながらお腹に力を入れて腰を床に押し付ける
- ③ おへそを覗き込むようにして、頭をあげ、その状態で5秒間キープ
- ④ 呼吸を整えながら元の姿勢に戻る

Point //

腰が反らないように注意して下さい。頭を上げるのが難しい場合は、おへそを見るだけでも大丈夫です。



1日の目安
5秒間×
無理のない程度

皆さん、普段背中が丸くなる生活をしていませんか？背中が丸くなった状態が続くとお腹や背中の筋肉を使う機会が少なくなり、肩が凝りやすくなったり腰に負担がかかりやすくなったりします。また、バランスを崩しやすくなり、転倒のリスクも高くなってしまいます。猫背対策運動で、いつまでも姿勢よく暮らせるような体の土台作りを行いましょう！

～ リハビリセラピストのつぶやき ～

今月の担当：理学療法士 神田 佑衣



運動の際には呼吸を止めないように意識してみてください。
スキマ時間に少しでもいいので、体の負担のない範囲で体の調子を整えていきましょう。

食事 + 運動 + 睡眠

新年度を健康に過ごすために

大切な生活習慣

バランスの良い食事

バランスの良い食事とは、人の体に必要な栄養素が過不足なくとれる食事のことをいいます。生命活動を維持するために必要不可欠な栄養素である五大栄養素（炭水化物・脂質・たんぱく質・ビタミン・ミネラル）と食物繊維を摂ることが大切です。

炭水化物

ごはん・パン・麺・イモ類

体を動かすエネルギーに変わる。糖質が分解されてできたブドウ糖は脳の重要なエネルギー源。



脂質

油脂類・乳製品・肉・魚介類

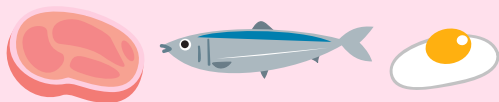
少量でたくさんのエネルギーを確保できる。細胞膜やホルモンの生成に必要ですが、摂りすぎると中性脂肪として体に蓄えられる。



タンパク質

肉・魚介類・卵・乳製品・大豆

骨・筋肉・臓器など体をつくる。不足すると体力・免疫力・思考力など体全体の機能が低下する。



ビタミン

野菜・肉・魚介類等

エネルギーや体の組織をつくるのを助ける。体の機能維持に必要不可欠！不足すると、貧血・口内炎などの欠乏症が引き起こされる。



ミネラル

果物・乳製品・肉・魚介類等

体内で合成できないので、食事から必ず摂取しなければならない栄養素。体の成分（カルシウム）、神経や筋肉を正常に保つ、代謝の促進等。



食物繊維

野菜・きのこ類・藻類・果物

血糖値の上昇を緩やかにする、コレステロールの吸収を抑制する、腸内環境を整えるなど生活習慣病の予防には欠かせない栄養素。



栄養だより



桜の花が見頃を迎える季節となりました。新年度が始まり、入学・進級・就職など新しい環境での生活がスタートする方も多いのではないのでしょうか。新しい環境に希望や期待を持ちつつ、慣れない環境での生活に疲れがでてくることも…。今月は新年度を健康に過ごすために大切な生活習慣についてご紹介します。

質の良い睡眠

睡眠不足は**集中力低下**、**生活習慣病のリスクを高める**など体に様々な不調をきたします。

- ① 就寝 1～2 時間前には、スマートフォン・ゲーム等の画面を見ない
- ② 目元や首元を 40 度くらいの蒸しタオルで温める
- ③ しめじに含まれるオルニチン、エビに含まれるグリシンは睡眠の質向上を助けてくれる働きがある
- ④ 就寝前のお酒・カフェインの摂取は眠りが浅くなるので控える



健康づくりに適した運動

運動不足は**肥満**、**高血圧**などの**生活習慣病**や**むくみの原因**になります。体を動かすことで自律神経のバランスを整える「セロトニン」が分泌され、心身のリラックス・ストレス軽減につながると言われています。できることから少しずつ体を動かすようにしましょう。

- ① いつも車で移動しているところを徒歩にする
- ② 階段を利用する
- ③ 就寝前にストレッチを行う

ストレッチや
ヨガなどの
軽い運動が良い



健康に過ごすためには**食事・睡眠・休養**が大切です。疲れたな、と感じたときは無理をせずにしっかりごはんを食べてゆっくり過ごすようにしましょう。

キャベツのカレーソテー



材料【1人分】

◆キャベツ	50g
◆人参	10g
◆ベーコン	5g
◆ピーマン	5g
◆塩	適量
◆カレー粉	適量
◆油	適量

作り方

- ① 材料は 3cm 程度の短冊切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、①を炒める。
- ③ 塩、カレー粉で味付けして出来上がり。

POINT カレー粉の量はお好みで調整してください。ベーコンの代わりにムキエビやカニかまぼこ等でもOK!

おとなの学校新聞

Vol.150


 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
 アビィー
 発行責任者
 森 夕子



セラピードッグ / つむぎと一緒に楽しくリハビリ!

2月26日、卒業式・成果発表会を行いました。

立つこと・動くことが難しいと感じられていた利用者さんでしたが、

「立ったままつむぎに首飾りをかける」という成果発表を見事に成功させ、

校内は「お〜!」という歓声と大きな拍手で包まれました。



はじめは利用者さんの声かけとつむぎが動くタイミングが合わずなかなかスムーズにできませんでした。発表会に向けて3か月の間、つむぎが近づいてきてくれるように何度も「つむぎちゃん!おいで!」と利用者さんから声をかけてくださり、少しずつ関係を深めることができました。



つむぎは今回が初めてのリハビリ活動でしたが、つむぎらしくゆったりとした雰囲気を作りしっかり頑張ってくれました。今回の経験を生かして、今後も「セラピードッグに癒され楽しみながら自然とリハビリに繋がるようなセラピー活動」で、利用者さんの自律の支援を行います。

つむぎちゃん
おめでとう!

4月の行事予定

- ◆ 4月上旬 お花見
- ◆ 4月23日(火) 卒業式・成果発表会
- ◆ 4月25日(木) 美容講習





みんなで作る

みんなのギャラリー

読者投稿ギャラリー

おとなの学校岡山校では
季節にあわせた作品づくりを行っています。
校内の廊下に展示してありますので、ぜひご覧くださいね。



現在はみんなで協力し色紙を丸めて
ひとつの大きな作品を作ろうと試んでいます。
どんな作品になるのか、とても楽しみです！

あなたの写真や作品を 広報誌に載せませんか 作品募集中

絵画

デジタル
アート

切り絵

写真

応募者全員プレゼント

応募者
全員

LIFE65
オリジナル
トートバッグ
プレゼント



提出方法

社会医療法人清風會のスタッフまでデータ、もしくは現物をお持ちください。
(データをお持ちいただく際は、事前にスタッフにお声掛けください。)

注意事項

写真は著作権・肖像権などの第三者のプライバシーを侵害していないもの、作品はコンテストなどに未発表なものに限ります。お持ちいただいた作品を返却するのにお時間をいただく場合があります。スペースの関係上、ご応募いただいた全ての作品を掲載できない場合があります。



訪問看護ステーションあゆみは現在4名の看護師と1名の作業療法士、計5名のスタッフで運営しています。今回は、昨年8月からあゆみで訪問看護師をしている矢山さんにインタビューを行いました。

訪問看護師 矢山利規子 



1 訪問看護ステーションあゆみで働き始めたときの印象はどうでしたか？

私は総合病院の病棟で5年、その後は約10年間外来で勤務をしていたため、あゆみに配属された当初は清拭や入浴介助が久しぶりでとても緊張していました。また、訪問看護は基本的にひとりで行って利用者さんのご自宅に伺うため、自分で判断しなければならないことが多く、私には無理かも……とっていました。そんな不安いっぱいな状態だったからこそ、先輩方のサポートや利用者さんの笑顔がより嬉しく感じられ、今は「看護師になってよかった。」と思う瞬間がたくさんあります。

3 あなたの強みは何ですか？



※じよくそう
皮膚疾患ケア看護師と在宅褥瘡管理者の資格を持っています。とくに皮膚のケアや爪切りが得意です。皮膚トラブルなどの際には主治医と連携し、ご家族でもできる処置の仕方をご提案できます。

2 どんなときにやりがいを感じますか？

先輩方は利用者さんの状態を分析・判断・情報共有するまでのスピードがとても早く「かっこいいな。自分もそうになりたいな。」と学びと刺激の多い日々を過ごしています。また、訪問先で「待っていたよ。」と迎え入れてくださるときや「ありがとう。」と言ってもらえたときにやりがいを感じます。

4 今後、訪問看護師としての目標は何ですか？

利用者さんやご家族の方々にとって“信頼される存在”になることです。持っている資格を活かして技術を向上させていだけでなく、自分ひとりではできないことも医師や栄養士さんなど多職種の方と連携を深め、利用者さんの心の支えとなるような訪問看護師になりたいです。

※褥瘡(じよくそう)…一般的に「床ずれ」と言われる。寝たきりなどによって体重で圧迫されている場所の血流が悪くなったり滞ることで、皮膚の一部が赤い色味をおびたり、ただれたり、傷ができてしまうこと。



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



ひな祭りの行事を行いました

3月4日にひな祭りの行事を行いました。紙コップのひな人形を作ったり、顔出しパネルで写真を撮ったりしました。おやつは手作りの桜餅と抹茶です。皆さんとても喜ばれていました。



社会医療法人清風會

お知らせ

令和6年4月から
名札が新しくなりました

皆さんにより見やすくなるよう名札のデザインを更新しました。背景色を白にすることで視認性を高めることと、所属部署・職種・氏名のみにし、一目で役割が理解できるようにしています。皆さんとスタッフの交流がより促進されれば幸いです。ぜひお名前を呼び合つてコミュニケーションをとりましょう！

名前を呼んで
くださいね！

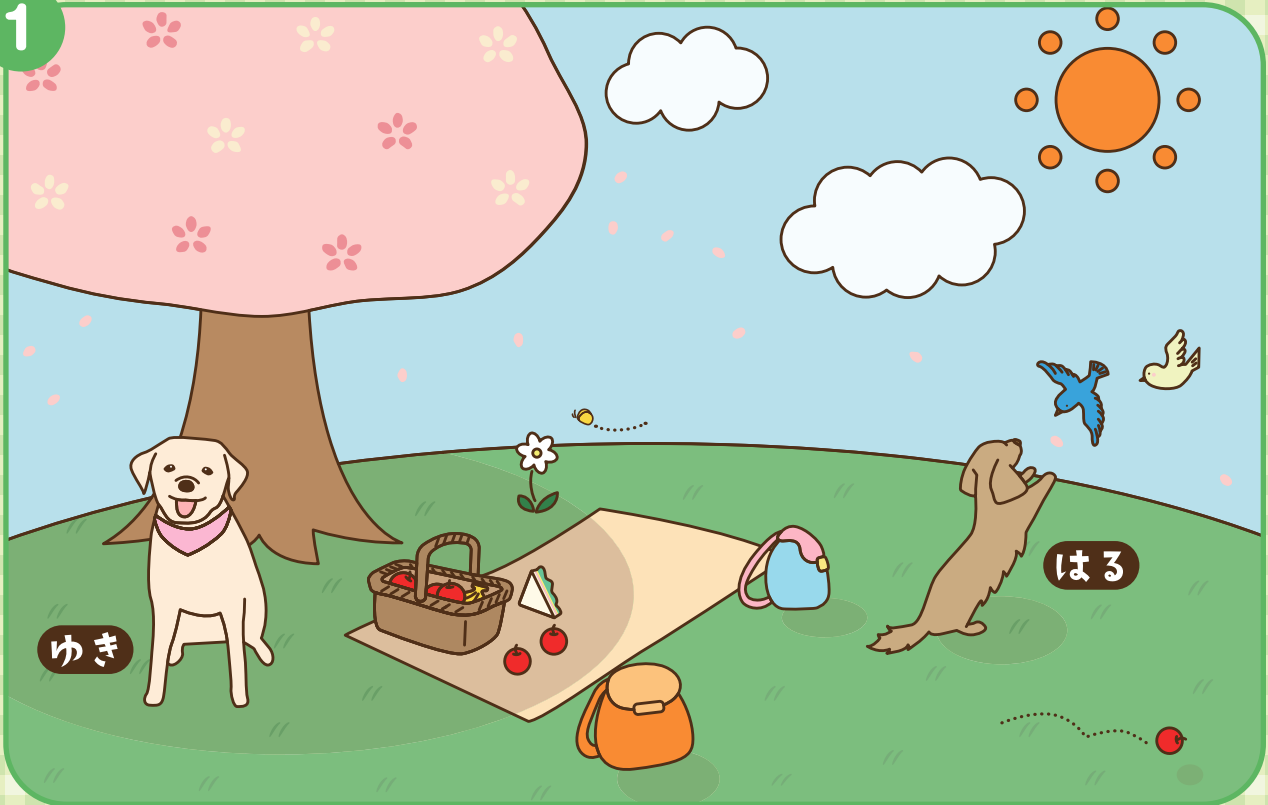


ちょこっと脳トレ! まちがいさがし

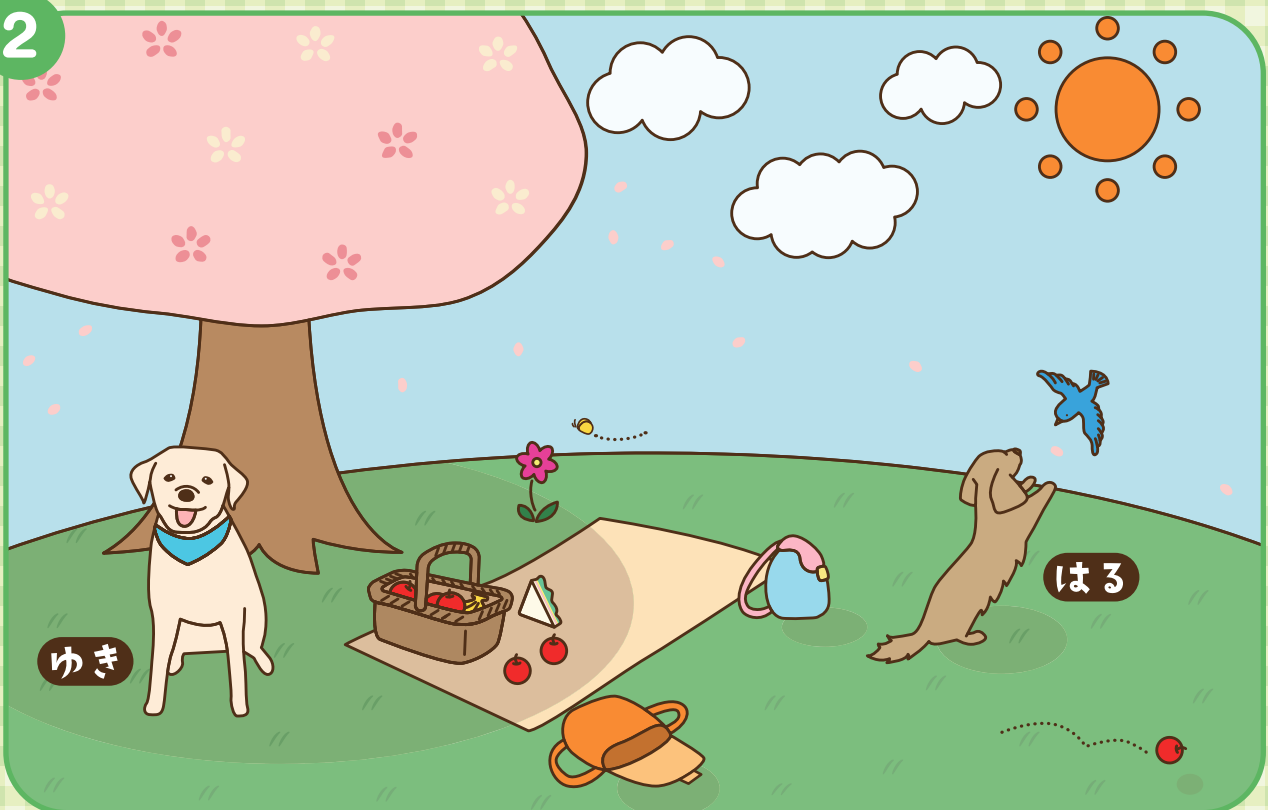
ふたつの^え絵には5つちがうところがあるよ。
みつけたら②の絵のちがうところに○をつけよう。
こたえは裏表紙にあるよ。



1



2



日本原病院



TEL:0868-36-3311 FAX:0868-36-6195

〒708-1204

岡山県津山市日本原 352 番地



(中国縦貫道津山インターチェンジから国道 53 号線を鳥取方面へ車で約 15 分、日本原交差点右折後すぐ)

診察 (受付)	午前 9:00~12:00 (8:30~11:30)	午後 15:00~18:00 (14:30~17:30)
------------	-------------------------------	---------------------------------

診察日		月	火	水	木	金	土
午前		○	○	○	○	○	○
午後		○	○	○	×	○	×



併設事業所



TEL:0868-36-3390

介護老人保健施設
おとなの学校岡山校

FAX:0868-36-3362



TEL : 0868-36-8687

短時間通所リハビリ
コロバン道場日本原



TEL:0868-36-3566

小規模多機能型居宅介護事業所
あかるい農村つやま

FAX:0868-36-3766



TEL:0868-36-6366

訪問看護ステーション
あゆみ

FAX:0868-36-6376



TEL:0868-36-3382

ケアプランセンター
ほっとスマイル

FAX:0868-36-3383



サテライトクリニック



TEL:0868-36-3012

FAX:0868-36-6435

〒708-1323

岡山県勝田郡奈義町豊沢 292-1



TEL:0868-72-0531

FAX:0868-72-0801

〒707-0062

岡山県美作市湯郷 815-6



TEL:0868-26-2221

FAX:0868-26-5551

〒708-1125

岡山県津山市高野本郷 1279-28



僻地診療所: 美作市立英田診療所、梶並診療所、鏡野町立奥津診療所、上齋原診療所、西栗倉村立西栗倉診療所にも医師を派遣しています。



PICK UP! INFORMATION

耳鼻科 予約制

診察日時

4月6日(土) 9:30~11:00
4月20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。

4/20[±]
無料要予約

LIFE65(ライフロクゴ) 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

セラピストと一緒により
効果的なバスタオル体操の
方法を学びましょう!

場所/日本原病院内 リハビリルーム
日時/4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



まちがいさがしこたえ 全5ヶ所



雲の数/鳥の数/かばんが空いている
ゆきのバンダナの色/お花の色

補聴器の 予約制 受付中 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日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

4/19^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)

HIRAKU

R6年4月 vol.25

発行責任者 理事長
森 崇文



医療機関や介護
施設では引き続き
マスクの着用をお
願ひしていただき
お互いのために必
要な対策を行いな
がら、感染症を広
めない取り組みを
継続していきま
しょう。

1年前の広報誌
を振り返ってみ
ると、清風會で毎
年実施している
事業計画発表会
の様子をご紹介
いたしました。ま
た、コロナが5
月に移る前、全
員で懇親会はた
だ前を向いた状
態で、懇親会は
個別にお弁当を
布して食事を配
今年には円卓で
今年形式での食
を行っていただき
年と大分様変わ
りしたなと感じ
ました。

《編集後記》