

住み慣れたまち。ここで、一緒に、自分らしく。

2025

8

vol.41

HIRAKU

 社会医療法人清風會 月刊広報誌



巻頭特集

セラピー犬ももと歩む「自律」への道



Always beside you
～いつもあなたのそばに～



ドッグセラピーチーム アビィー



「心のケア」を求める方には、
セラピー犬との癒しを。

「身体機能の改善」を目指す方には、
触れ合いを通じたトレーニングを。
アビィーが目指すのはこれまでにない
新しいドッグセラピー。



セラピー犬ももと歩む「自律」への道 —— 4P へ

04 清風會の知っとる！？
セラピー犬ももと歩む「自律」への道**06** 清風會のスタッフが実践
私の考える自律の支援**07** ワンポイントトレーニング
子どもから大人まで！
みんなでやろうラジオ体操**08** 栄養だより
夏を元気に乗り切る！
脱水を防ぐ過ごし方**10** ドクターコラム
職場・家庭での
【共感的コミュニケーション】の勧め**11** 訪問看護師の在宅療養ガイド**12** おとなの学校新聞**13** Group Introduction & クロスワードパズル**14** Group Introduction & みんなのギャラリー**15** PICK UP! INFORMATION**16** 事業所案内月刊広報誌 **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。





セラピー犬ももと歩む 「自律」への道

介護老人保健施設「おとなの学校 岡山校」では、ドッグセラピーチーム アビィーが毎日セラピー活動を行っています。今回は、セラピー犬「もも」がある利用者さんに寄り添いながら、一緒にリハビリに取り組んだ3ヵ月に密着しました。

Aさん(仮名)

脳梗塞の後遺症により体の右側に麻痺があり、立ちあがった時や歩く時に不安定さがあるため、ご自宅での生活を目指したりリハビリに取り組まれている。

もも(犬種:カニヘンダックスフンド3歳)

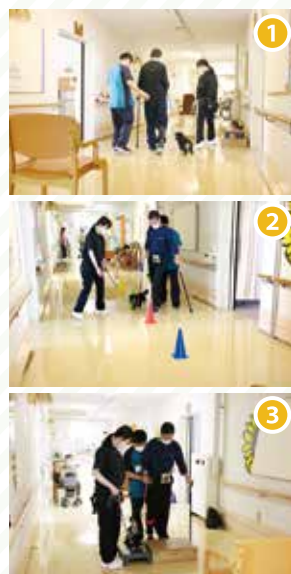
誰にでもお腹を見せる甘え上手。ひとの目をしっかり見つめる「アイコンタクト」が得意。

01 リハビリが始まるまで

おとなの学校 岡山校では、病院で治療は終えたけれど自宅での生活に不安があるという方に心と身体のリハビリを提供しています。Aさんは以前犬を飼われていたこともあり、ももとリハビリがしたいとご本人から希望してくださいました。その後、在宅復帰を目指して下肢筋力と右上肢の機能向上や、歩行時の安定性の確保を目標にリハビリに取り組むことを決めました。

02 Aさんのリハビリトレーニング内容

- ① まっすぐ歩く
- ② 等間隔にコーンを置き、その間を歩く
- ③ 段差の昇り降りをする



これらすべてをももと一緒に行います。頻度は週2〜3回。また、Aさんとももの関係性をしっかり観察しながら、リハビリセラピストとドッグセラピストの介入度合いを随時調整します。

03 Aさんとももの信頼関係

Aさんのリハビリは「ご自身で椅子から立ち上がり、まっすぐ歩くこと」から始まりました。ドッグセラピストがももに指示を出しながらAさんのそばを歩き、終わったらAさんからももへおやつをあげてもらいます。おやつを



▲Aさんのリハビリを見守るもも

く、Aさんのリハビリをももが見守る日もありました。触れ合う時間が、増えることで、よりふたりの信頼も厚いものとなっていくように見えました。

あげると喜ぶももに「これが大好物なんか。あっちまで一緒に歩いたらあげるからな。」と話しかけながら、歩く練習を続けました。リハビリが進んでいく中、少しずつふたりの間に信頼が生まれていきました。リハビリを始めた頃は、それぞれが自分の歩きに集中していましたが、Aさんは自ら「待て」「よし」などのコマンド(指示)を出してくださるようになり、ももはAさんの目をしっかり見つめながら歩くようになりました。一緒に歩く練習だけでなく、Aさんのリハビリをももが見守る日もありました。



▲おやつを待つもも

担当ドッグセラピストのコメント

リハビリ回数を重ねるごとに、利用者さんにとってのももと歩くことがリハビリの【手段】だけでなく、【目的】になっていったように感じます。ももへの声掛けや歩行のペースを意識される様子から、ももと歩くことへの意欲と信頼関係の深まりが伝わ

ご家族に見守られながら、リハビリの成果を発表します。入所時は椅子から立ち上がるのをしんどそうにされていたことが、当日は卒業証書の受け取りや卒業生挨拶の際に自ら立ち上がり、まっすぐ立ってお辞儀をされていました。リハビリの発表も大成功に終わり、Aさんにお話を伺うと「ももと一緒に歩くのがどんどんスムーズになっていくことが何より楽しかった。」と仰っていました。ももはAさんとのリハビリが終わることをわかっていたのか、Aさんをお見送りした後しばらくの間、ドアを見つめて動こうとしませんでした。



▲【成果発表会】しっかりアイコンタクトを取って歩くふたり

施設情報

ドッグセラピーチーム アビー

セラピー活動の様子を
お届けします！



Instagram



3カ月間の取材を終えて

Aさんが嬉しそうにももと関わる姿をはじめ、「犬たちがいるから頑張れる。」「動きにくかった手が、犬を撫でようとしたら自然と動いていた。」といった声を聞くと、セラピー犬とのふれあいがひとの心に影響する力の大きさを実感します。セラピー犬と心を通わせていく過程は、ただのセラピーを超えた大切な瞬間です。より多くの方にその素晴らしさを届けたいという思いを強くする取材期間となりました。

ってきました。今後も、多職種で連携し、ご家族にも様子を共有しながら在宅復帰に繋げる取り組みを目指していきます。

自律の支援

私の考える

清風會の自律は「立」ではなく「律」と書きます。これには、ただ生かされているだけでなく、病気や障がいがあっても自分らしく生きていきたいという想いが込められています。このコーナーでは清風會のスタッフが実践する「自律の支援」についてご紹介します。



おとなの学校 岡山校
ドッグセラピーチーム
アビィー

普段どのような 仕事を行っていますか？

ドッグセラピーチームアビィーではセラピー犬の飼育管理、育成、セラピー活動を行っています。セラピー活動ではセラピー犬との毎日のふれあいだけでなく、ターミナルケアの利用者さんとのふれあいや、リハビリテーションへの介入も行っています。また、ドッグセラピストの業務だけでなく、介護業務にも携わり、日々利用者さんと深く関わっています。



左上から：つむぎ、ゆき、はる、もも

仕事で心がけていること、 大切にしていることはありますか？

私たちが最も大切にしているのは、利用者さんとセラピー犬、そして私たちスタッフとの「信頼関係」を築くことです。「利用者さん一人ひとりに寄り添う」ことは、ドッグセラピーにおいて本当に大切だと感じています。単に犬とふれあうだけでなく、利用者さんの心身に合わせたオーダーメイドのアプローチが必要です。様々なスタッフと連携を取りながら、その方に何が必要か、どんな関わり方が最適かを常に考えています。

「自律の支援」を行うために どのような取り組みを を行っていますか？

今年4月より新たに1名のスタッフが加わり、「自律の支援」をさらに広げる挑戦を続けていきたいと考えています。

まず大きな目標は、地域への訪問セラピーの実現です。現在、外部からの訪問セラピー活動の依頼も増えており、施設外での実施に向

けた取り組みを進めています。施設を飛び出して活動することで、地域の方々との交流を通じてアビィーの活動を広める、大きな一歩になると考えています。



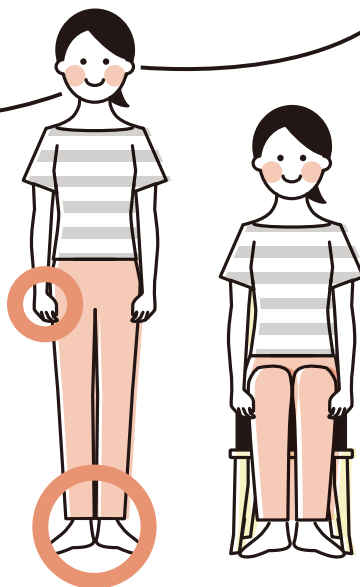
ブラッシングをしてもらっている様子

また、お子さんへのセラピー活動にも挑戦しようとしています。現在、併設病院である日本原病院の外来に通われている犬が好きなお子さんへのセラピーを始める準備を進めています。子どもたちの心を開き、コミュニケーション能力の向上や精神的な安定に寄与できると期待しています。

子どもから大人まで！ みんなでやろうラジオ体操 ～ラジオ体操第1のポイント紹介～

基本姿勢は真っすぐ立つ、
または椅子に座ります。

- ① 顎を引き、正面をみる
- ② 肩の力を抜いてリラックスする
- ③ 両手の指を軽く曲げ手で小さな丸を作る
- ④ 左右のかかとを合わせて足先を外に向ける



1. 体を横に曲げる運動

- ① 腰が動かないように意識する
- ② 上げない方の手を膝に向けて下げ横腹を伸ばす

\\ 効果 //

背骨の動きを柔軟にし
良い姿勢をつくります

\\ POINT //

前かがみにならないよう
に、腕は真横から上
げましょう



2. 体をねじる運動

- ① 斜め後ろに大きくひねる際は後ろを見て、素早く動かす

\\ 効果 //

普段動かすことの少ない
脇腹の筋肉を伸ばし
ます

\\ POINT //

腕の勢いにつられて脚
が動かないようにしまし
ょう



この時期に運動習慣を身につけることで自律神経が整い、夏バテを防止することができます。今回は運動習慣のきっかけ作りとしてラジオ体操第1のポイントを紹介していきます。

～ 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



ラジオ体操では 400 種類以上の筋肉を動かすことができるそうです。
無理のない範囲で行ってみてください。

脱水を防ぐ過ごし方

脱水とは

脱水とは「体が必要とする水分が不足している状態」をいいます。発汗による水分の喪失、水分の摂取不足、暑い環境などが主な原因です。脱水は軽度から重度までの症状に分けられ、重篤な場合には入院しての加療が必要となることもあります。

軽度

めまい・頭痛・口の渇き
疲れやすさ・熱けいれん

中度

倦怠感・吐き気・
血圧低下
頻脈・尿量減少

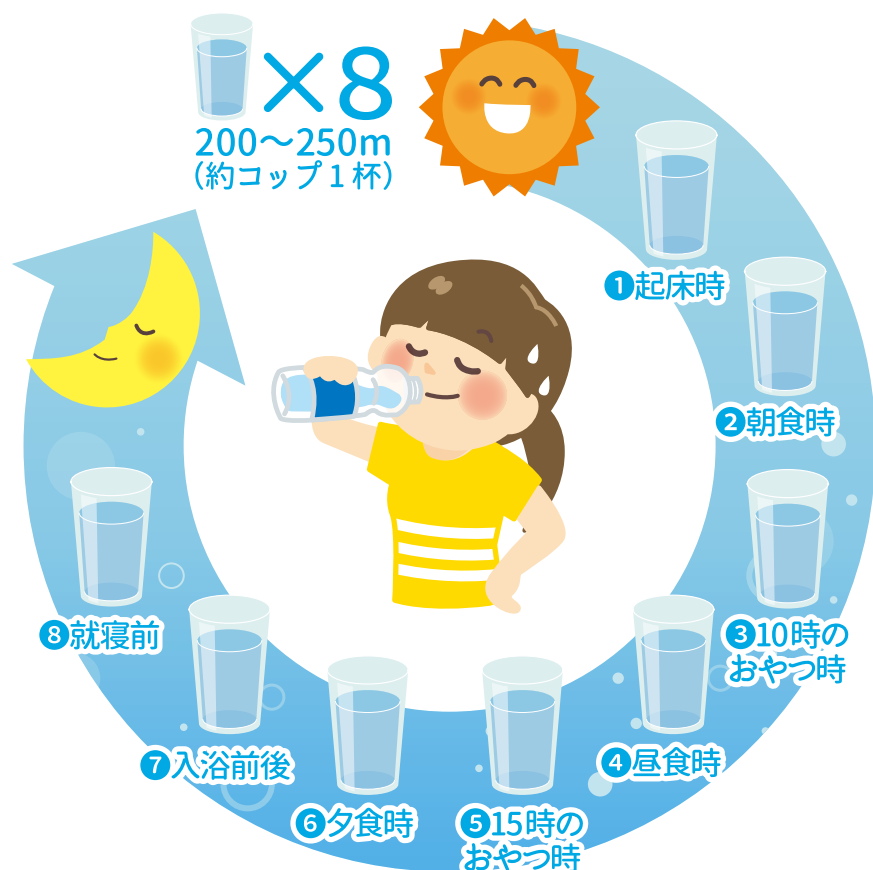
強度

けいれん・意識障害・
多臓器不全
ろれつがまわらないなど

脱水を防ぐ過ごし方

1 水分を しっかり摂る

喉が渴いたという頃にはもう脱水が始まっているサインです。人間の体は、水分が不足すると血液中の水分量が減少し、血流が悪くなります。暑い季節には少なくとも1.5～2リットルの水分を摂取するようにしましょう。



1日の水分補給の例

- ①起床時
- ②朝食時
- ③10時のおやつ時
- ④昼食時
- ⑤15時のおやつ時
- ⑥夕食時
- ⑦入浴前後
- ⑧就寝前

こまめに水分補給しよう!

1日に必要な水分量は?

体重1kgあたり
30mL～40mL

栄養だより

UV

まだまだ暑い日が続くこの時期に気をつけていただきたいのが「脱水」です。暑さが厳しくなると、体は脱水症状を引き起こしやすくなるため、十分な水分補給が不可欠です。今月は、脱水予防の生活習慣についてご紹介します。



2 アルコールやカフェインの摂取を控える

アルコールやカフェインには利尿作用があり**大量に摂取すると脱水症状を引き起こす**可能性があります。特にアルコールはアルコール分解にも水分が使われるため、体内の水分が不足しやすくなります。アルコール・カフェインともに摂り過ぎには注意しましょう。



3 電解質の補給をする

電解質とは、体液に含まれるミネラル（ナトリウム、カリウム、カルシウムなど）を指し、体内の水分バランスを調整したり、神経や筋肉の働きを助けたりする重要な役割を担っています。脱水症状は、体内の水分が不足するだけでなく、電解質も同時に失われている状態です。特に、ナトリウムとカリウムは汗とともに大量に失われやすく、脱水症状を悪化させる原因となります。電解質を含む水分摂取にはスポーツドリンクが有効ですが、**1日の中で毎回スポーツドリンクや経口補水液などを飲むと、塩分や糖分が多いため高血圧・糖尿病のリスクにも繋がります**。水分摂取のタイミングの中でおやつ時のみスポーツドリンクにしてみるなど工夫して水分摂取していきましょう。



4 1日3食しっかりと食事を摂る

飲み物だけではなく**食事による水分補給も大切**です。きゅうりやトマト、なすなどの夏野菜は水分を多く含んでいるため、効率的に水分補給ができます。また、カリウム、β- カロテン、ビタミン C、ビタミン E などの栄養素も豊富に含まれており、夏バテ予防・紫外線対策・熱中症対策に役立ちます。献立にスープや煮物を取り入れることで食事を通じて自然に水分を摂取することができます。果物は水菓子とも言われるくらい糖分が多いものも多いため、食べ過ぎには気を付けましょう。

食事を1回抜くだけで500mlの水分が不足するので3食しっかり食べることも大切です。



体の水分を適切に保つことは、健康を維持するために非常に重要です。
自分の体調をよく観察し、早めの対応を心がけ元気に夏を乗り越えましょう。

きゅうりとトマトの 塩昆布和え



材料(5~6人分)

- ◆きゅうり 2本
- ◆トマト 1個
- ◆塩昆布 8g
- ◆ツナ缶 1缶

作り方

- 1 きゅうりを乱切りにする。トマトは一口大に切る。
- 2 ボウルに①と塩昆布、ツナ缶を入れて混ぜ合わせる。
- 3 器に盛りつけて完成。

ポイント

きゅうりは水分豊富で、夏の水分補給にぴったりの野菜です！





職場・家庭での

【共感的コミュニケーション】の勧め

奈義・湯郷・津山ファミリークリニック 所長

松下明



相手が怒っている、悲しくなっているなどの感情を表す時にどう対応すると最も良いでしょうか？

私たちが患者さんとのやりとりで重視しているのはその方の「考え」と「感情」を理解する方法です。

【共感的コミュニケーション】と呼ばれるこの方法は一般の方でも活用でき、うまくいかない職場の人間関係、家庭での夫婦関係や親子関係を改善しうる方法といわれています。「感情は消し去ることはできないが、相手の感情を理解することで必ず和らげることとはできるので、決まったステップをきちんととることが重要」といわれています。

「共感的コミュニケーションを行うためのステップ

- 1 先入観を捨て、表情を観察しながら相手の話をストーリーとしてよく「聴く」
- 2 イメージをふくらませて相手の立場ならどう感じるかを想像する
- 3 相手に「こんなふうに感じているの？」と確認する
- 4 「そうなんだよ、わかってくれた？」と答えてもらったら【共感的理解】のプロセスを完結する

- 5 相手の感情に当たらなかった場合は、もう一度①～③のプロセスを繰り返す
- 6 共感的理解を示した後は5～10秒程度の間（沈黙）が必要

「怒り」に対する対応 (例：中学2年生女子と母親の会話)

子：お母さんはちつとも分かってない！
ゆうべ居眠りをしていたら、スマホばかりいじっているから居眠りするって言ったよね？

NG例

母：言ったわよ。だってあんたスマホばかりしてるじゃない。どうせ遅くまでスマホで動画見たりしてたんでしょ！お母さんは全然悪くないじゃない！何怒ってるの？

共感的コミュニケーションを活用した例

母：うん。
子：最近テストの成績を上げようと、スマホを下において勉強しているの。昨日眠かったのは、前の日に夜遅くまで勉強していたからなのにならなくて怒られて…。
母：そうか…じゃあ、自分なりに頑張ってる勉強しているのに、居眠りしているところを

みられて、「スマホばかりしているから！」って怒られたので頭にきたということ？
子：そうだよ！分かってくれた？一生懸命やっていたので、悲しかったんだよ！
母：そうか。(5～10秒ほど間をあける)自分から頑張るようになっていたのはすごいね。お母さん、勘違いして悪かったよ。
子：分かってくれたならいいよ…。スマホのことは信じてね。

ポイント

「映画を見ているかのように相手の話をリアルにイメージ」できれば共感はいまぐれいものです。まとめたステップを踏んで練習してみましょう。共感を示した後には、間が重要です。5～10秒ほど沈黙が保てると、相手の気持ちに対する理解が進み、相手も「わかってもらえた」と感じやすくなります。



参照サイト

医学界新聞 研修医イマイチ先生の成長日誌 行動科学で学ぶメディアカルインタビュー
松下明より



▲HPはコチラ

親子など距離が近いと「相手の立場に立って想像する」のが難しい場面がありますよね。その場合は深呼吸をして、少し心理的に距離を置いて話を聞いてみると反論する前に相手の話を聞けるかもしれません。

訪問看護師の 在宅療養ガイド

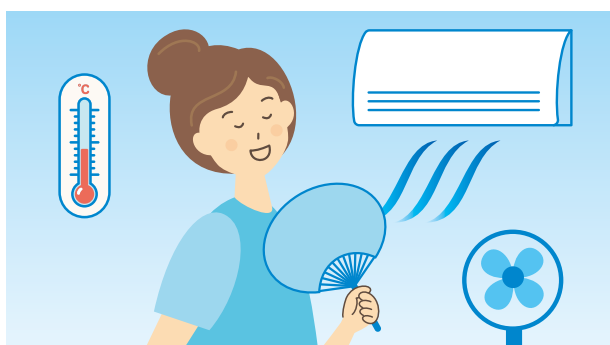


訪問看護ステーションあゆみ、訪問看護ステーションホームケア+で働く看護師が、在宅療養に関する情報や日々の活動の様子をお届けします。

今月の担当：あゆみ

訪問看護師が実践する 熱中症対策

暑い夏がやってきました。この季節は室内と外の気温差が大きく、体調を崩しやすくなっています。高齢者や小さなお子さん、慢性疾患を抱えている方は特に熱中症になりやすく、注意が必要です。



① 室内の温度は 25-28℃程度

エアコンや扇風機を利用し、室温を28℃以下に保ちましょう。エアコンの設定温度だけでなく、室温計を利用し、自分がいる場所の温度や湿度を確認することが大切です。

POINT

直接風にあたり続けると体温が下がりすぎてしまい、様々な体調不良に繋がってしまいます。エアコンや扇風機の風が直接体に当たらないように風向きを調整しましょう。



② 水分・塩分・糖分補給

高齢の方はのどの渇きを感じにくく、十分な水分補給ができていないことも多くあります。喉の渇きを感じる前（5～10分毎）に飲むこと、ひと口余分に飲むようにすることを心掛けましょう。また、認知症や寝たきりの方などに対しては、頻繁に声をかけることと飲み物を手渡しすることを心掛けましょう。

POINT

水分だけでなく、塩分・糖分補給のために野菜スープや果物、ゼリーを活用するのもおすすめです。



訪問看護ステーションあゆみでは、利用者さんそれぞれのライフスタイルに合う熱中症対策をご説明・ご提案しています。ご自宅での療養に不安を感じている方は、ぜひ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



おとなの学校新聞

Vol.166

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 タ子

七夕イベント



はじめに短冊に願い事を書いていただき、
笹へ飾りつけをしました。次に「織姫・彦星出
会いゲーム」を行いました。皆で円になり、織姫
と彦星のイラストで飾った2つのボールを隣の方へ渡していき

ます。ボールが出会ったところで、記念に写真の
プレゼントが渡されました。最後は職員が七夕
音頭を披露しました。利用者さんも一緒に歌っ
たり踊ったり、賑やかなひとときとなりました。



8月の行事予定

- 6日(水)
劇団生きるボランティア
- 20日(水)
大正琴ボランティア
- 23日(土)
夏祭り
- 25日(月)
くもん学習療法講義



大正琴、日舞、トーン
チャイムのボラン
ティアの方々が来てく
ださいました。素敵な
演奏や踊りを見て、皆さん楽し
そうに過ごされていました。



ボランティアの方々が
来てくださいました



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



畑で育てたじゃがいもの収穫！
7月4日、あかるい農村の畑で育てたじゃがいもの収穫を行いました。
植えつけが少し遅かったのですが、沢山収穫できました。中にはハート型の物もあり、暑い中でしたが楽しく収穫作業ができました。



短時間通所リハビリ

コロバン道場 日本原

トピックス

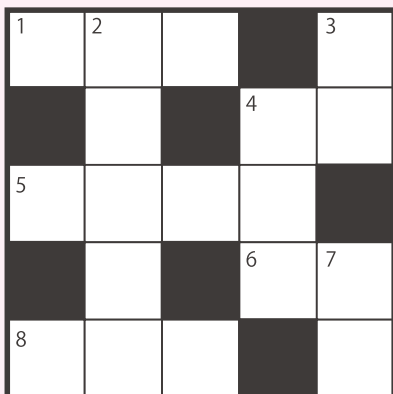


コロバン道場で初めての「玉入れ大会」を開催！
各クラスで2回ずつ行い、玉が一番多く入ったチームが優勝です。優勝したクラスの方一人ひとりに表彰状が贈られ「表彰されるのなんていつぶりだろう。」「勝負ごととなると気分が上がって、本気になれました。」「といった嬉しいお声をいただきました。
今後数か月に1度、皆さんが楽しめるようなレクリエーションを行う予定です。



クロスワードパズル

CROSSWORD PUZZLE



横のカギ

答えは15ページ

- 1 まようこと。
- 4 国家・社会を構成する人々。人民。国民。
- 5 直角に曲がった金属製の物差し。陰で指図して人をあやつること。
- 6 実際以上に美しく考えること。実際以上に美しく表現すること。
- 8 農業によって暮らしている家。

縦のカギ

- 2 その次の週。
- 3 夏に木の幹にとまって大きな声で鳴く昆虫。
- 4 いつでも火がおこせるように用意しておく小さな火。
- 7 木材からつくられ、字を書いたり、物を包んだりするときに使われる、うすっぱな物。

日本原病院 身心医療課

イベント紹介

こころの健康づくりフォーラム



視点を地域の皆さんに提供することができました。

中島東地区での研修日には、甲南大学から公認心理師を目指す学生が実習として参加しました。

学生の皆さんは、日本原病院での心理師実習生受け入れが初めてということもあり、新たな経験を積む場となりました。初めての地域訪問で、地区の皆さんの健康度の高さに驚き、新たな視点を持つことができました。

今後、学生たちは地域の心理師の活動を見学したことを活かし、こころの健康を支える役割を果たすことに期待しています。



第2回こころの健康づくりフォーラム



開催日 2026年2月22日(日)



新着情報は日本原病院ホームページをご確認ください▶▶▶▶▶▶▶▶

地域自殺対策強化事業とは…各都道府県や市町村が自殺対策を強化する取り組みを支援し、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」を目指すための事業です。

みんなのギャラリー

読者投稿ギャラリー

フェルトやビーズ等、様々な素材を使って作られた壁掛けの作品です。細部までこだわって作られていて、どこを切り取っても完成度の高い作品ですね。



七夕飾り

**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
◆切絵◆写真…など

☎0868-36-3622もしくはスタッフまで
お気軽にご応募ください! 応募者全員プレゼントあり

PICK UP! INFORMATION

耳鼻科 予約制

診察日時

8月2日(土) 9:30~11:00
8月16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 予約制 受付中 ご相談・メンテナンス



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。

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

8/15 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)

8/16 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

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/8月16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

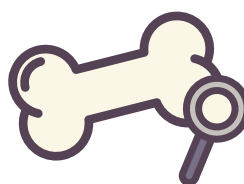


クロスワードパズルの答え

1 マ	2 ヨ	イ		3 セ
	ク		4 タ	ミ
5 サ	シ	ガ	ネ	
	ユ		6 ビ	7 カ
8 ノ	ウ	カ		ミ

今月の骨密度測定

8月は 奈義ファミリークリニック で
検査が受けられます



+ 測定時間10分程度

+ 年齢制限なし

+ 予約不要

超音波で骨の強度を調べる検査です。骨密度は年齢とともに変化していくため、定期的に測定することが大切です。
詳しくは医師または外来看護師までお声がけください。



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

