

住み慣れたまち。ここで、一緒に、自分らしく。

2025
11
vol.44

HIRAKU

 社会医療法人清風會 月刊広報誌



巻頭特集

意識の高い人だけじゃない。

誰もが自分を大切にする一步を踏み出してほしい。

自分らしく生きるための 「患者学」

社会医療法人 清風会
岡山家庭医療センター

松下 明



家族ライフサイクルとセルフケアで学ぶ、
主体的な医療・介護・福祉とのかかわり方

自分らしく生きるための「患者学」

著 者：松下 明

発売日：2025年7月12日

価 格：ペーパーバック版：1,166円(税込)

Kindle 版(電子書籍)：436円(税込)

※Kindle Unlimited 加入者は
無料で読めます



【新刊】家庭医療の専門家が教える「患者学」の教科書
「病気や介護でも、自分らしく生きる」を叶えるヒント

松下医師が、新刊『自分らしく生きるための「患者学」』を出版しました。人生 100 年時代といわれる現代、病気や介護に直面した際に、患者さんやご家族が医療・介護・福祉を賢く活用し、自分らしく生きるためのヒントをまとめた一冊です。



【松下医師からのメッセージ】

「この本を通じてお伝えしたかったのは、人生の課題を決して一人で抱え込む必要はないということです。ご自身、ご家族、そして地域の専門家が手を取り合うことで、困難な時期を乗り越え、成長へと繋げることができます。この本が、皆さんの人生の道しるべとなり、一歩踏み出す勇気を与えられれば、著者としてこれ以上の喜びはありません。」
この本が、病気や人生の課題に直面している患者さんやご家族にとって、心の支えとなり、前向きな一歩を踏み出すきっかけになることを願っています。

04 清風會の知っとる!?

意識の高い人だけじゃない。
誰もが自分を大切にする一歩を
踏み出してほしい。

第2回 奈義町こころの健康づくりフォーラム担当者インタビュー!

**07** 清風會のスタッフが実践
私の考える自律の支援**08** 栄養だより
**腸活で感染症に負けない
身体づくり****10** ドクターコラム
**自律神経を整える
「マインドフルネス」のススメ****11** ワンポイントトレーニング
誰でも簡単タオル体操**12** おとなの学校新聞**13** 訪問看護師の在宅療養ガイド**14** 訪問看護ステーション「はれのくに」**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含め
「拓く」という言葉から、この名
前を考えました。



第2回 奈義町こころの健康づくり
フォーラム担当者インタビュー

**意識の高い人だけ
じゃない。誰もが自分
を大切にする一步を
踏み出してほしい。**

参加者から「奈義はいいなあ」と大好評を博した『奈義町こころの健康フォーラム』が、地域の声に応え、待望の第2回を迎えます。今回のテーマはアンケートの結果、最も関心が高かった「子どものメンタルヘルス」についてです。なぜ今、子どもたちの心に焦点を当てるのか？そして、このイベントが目指す「メンタルヘルスの敷居を下げる」とはどういうことなのか。企画の立ち上げから奔走する日本原病院身心医療課の公認心理師である坂元さんの、飾らない本音と熱い想いに迫ります。



Q1 まず、前回のフォーラムを終えての率直な感想を教えてください。

実はこういったイベントを担当するのが初めてだったため、正直、必死でした(笑)。フォーラムのまとまり具合というか、決めたことがどう展開していくのか、イメージしづらくてとてもバタバタしました。それでも、住民の方はたくさん来てくださり、遠方からもメンタルヘルスに関心を持って来てくださっ



たので、この分野への関心の高さを肌で感じました。反省点も多くあり、終わった時は正直「余力はない」状態でした。ですが、それ以上に「もつとしつかりしたものにしていきたい」「もつとできるのではないか」という想いが強く湧き上がってきました。

Q2 前回、参加者の方からはどのような反響がありましたか？

一番印象的だったのは、「こんな取り組みをされていて奈義はいいなあ」という感想をいくつもいただいたことです。温かい言葉をいただき、地域の皆さんのニーズを確信しました。講演いただいた松

下先生のお話がとても良かったという声も多かったです。

ただ、一方で、非常に重要な指摘もいただきました。アンケートの中で、**奈義町の自殺率について、「大人は減ったものの、子どもが増えている」という指摘があったこと**、また、奈義町は子育てを全面に出しているのに、「フォーラム自体に子どもの姿があまり見えなかった。子どもの姿が見えるようにしたらどうか」という意見もいただきました。



Q3 その声が、今回の「子ども」というテーマに繋がったんですね。

はい、それが直接的なきっかけです。そして、そのアンケート結果だけでなく、公認心理師としての業務を通して感じている現状も強く影響しています。最近、**心療内科に低年齢の方、患者の受診が増えている**んです。日本全体でも若年層のリストカットやオーバードーズが増えているという深刻な現状があります。

この地域に暮らす親として、担当者として、子どもたちの育ちを支える地域を作っていくことが何よりも大事だと感じ、今回のテーマにつながりました。



Q4 今回のテーマに込めた「一番のメッセージは何でしょうか？」

それは、メンタルヘルスの「敷居を下げる」

ことです。「メンタルヘルス」というと、どうしても構えてしまう方が多いと思います。ですが、このイベントは、医療や福祉に依存しすぎない「セルフケアが上手な地域」、学校や地域で、ある程度自分たちで解決し合える奈義町を目指すための一歩です。

Q5 「セルフケアが上手な地域」を目指すというのは？

もちろん、医療の力は必要だと思っています。今回は、県北地域で唯一の児童精神科医である高山恵子先生にもご協力いただきます。全国的にも児童精神科医は本当に少なく、貴重な存在です。以前から事例検討でお世話になっていた高山先生が快諾してくださったことは、この町の大きな財産です。

しかし、専門家に頼る前に、まず地域の中で解決できることがたくさんあるはずです。今回のフォーラム



では医師や心理師が選んだ本の貸し出しコーナーを設置したり、軽食コーナーで会話が生まれる場所を作ったりすることで、「**医療の一手前**」で**心が軽くなる場所**を目指したいのです。

Q6 最後に、参加を迷っている子育て世代へメッセージをお願いします。

このフォーラムは、ただ講演を聞きに来る場ではありません。美味しいコーヒーやお菓子を楽しんだり、ちょっと近所におでかけするくらいの気持ちで、気軽に立ち寄ってほしいと思っています。アンケートでご指摘いただのように、子どもの姿が見える、温かいイベントにしたいのです。おさじの工房さんや湧気自然塾さんにもご協力いただき、会話が生まれる「軽食とフリードリンクの場」を午前中からご用意しています。

お子さんの心だけでなく、日々頑張っている親御さん自身の心も大切にしたい。このイベントは、あなたやあなたのお子さんを地域全体で大切にするための時間です。ぜひ、会場に足を運んでくださいね！



笑顔いっぱい！笑いヨガ開催



奈義町認知症オレンジカフェにて、村島保健師が「笑いヨガ」を行いました。笑いヨガを通じて身体と心がリフレッシュされる様子を体感し、参加者の皆さんも自然と笑顔があふれていました。

絵本『ちくちくとふわふわ』読み聞かせ



奈義町なぎっこ子ども園で、絵本『ちくちくとふわふわ』の読み聞かせを行いました。園児たちは、日ごろ自分たちが使っている言葉を思い浮かべながら、真剣な表情で耳を傾けてくれました。

『児童と働く人との心の交流』展示開始 -奈義町役場にて-



児童と働く人の心の交流を目指して、奈義町役場のロビーにて「こんな木があったらいいなあ」という『夢の木』をテーマにした子どもたちの絵を展示しています。

会場にはメッセージカードを設置しており、作者である子どもたちへ感想等のメッセージを書くことができます。子どもたちの自己肯定感を育むとともに、展示を見ながら新しいコミュニケーションが生まれることもあるかもしれません。役場を訪れる多くの方に元気と癒しを感じていただけたらと思います。

カウンセリング活動



普段はカウンセリングルームで個別対応を行っていますが、今回はアウトリーチ活動として実施した取り組みをご紹介します。

常に前向きな姿勢を持ちながらも、どこか自信を持てずにいたAさん。そんなAさんが今回、「自分の未来を切り開く一歩」として、興味のあるNPO法人を訪問しました。この度は地域で自立援助ホームや子どもの居場所を運営している『NPO法人ゆいか』にご協力いただきました。活動内容を学び、自分自身の考えを率直に話すことで、新たな理解と発見の機会を得ることができました。一つひとつの経験を通して、自分の選んだ道を信じて一歩ずつ進んでいく力をつけています。この訪問が、Aさんの未来への成長をさらに後押しするきっかけとなることを期待しています。

イベントの詳細について

第2回 奈義町こころの健康づくりフォーラム
～子どものSOSをキャッチするために地域が取り組めること～
2026年2月22日(日) 奈義町文化センター1階

新着情報は日本原病院ホームページをご確認ください▶



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。



日本原病院 身心医療課
公認心理師
坂元 美和

普段どのような仕事をしていますか？

病院では、心理検査や個人カウンセリングを行っています。また、心療内科の診療補助として、患者さんからの聞き取りや予約調整も担当しています。そのほかにも、地域活動として、地域のメンタルヘルスの啓発のための研修などを行ったりしています。



病院内だけでなく、地域活動も積極的に行っています。

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？

患者さんが元々持っている力が、病気やストレス状況によって発揮できていないことがあります。私た

ちは、その力を無理やり引き上げるのではなく、その人自身が持っている力を引き出すこと、そして自分で回復していくことをサポートするように心がけています。



丁寧により扱い、その人本来の力を引き出すお手伝いをします。

「自律の支援」を行うためにどのような取り組みを行っていますか？

患者さんが自ら選んで、行動できるように支援することを心掛けています。

多くの場合、一方的に方向性を決めるのではなく、患者さんと相談しながら、できることから少しずつ進めていきます。こうした過程を通

して自己調整力を養い、自律に繋がるようサポートをしています。

第2回目のこころの健康づくりフォーラムも準備中ですね。

奈義町と協力して行っている“自殺対策強化事業”の一環としてこころの健康づくりフォーラムを開催しています。来年2月に開催予定のフォーラムでは、子どもにフォーカスをし、子どものメンタルヘルスについて地域全体で支援する方法を一緒に考えていきます。



前回は参加者みんなで「奈義町の木」を作りました。2026年2月22日の開催を目指して準備を進めています。

ちょうかつ

腸活で感染症に 負けない身体づくり



栄養だより

11月に流行しやすい感染症

インフルエンザ	11月ごろから流行し、12月から2月がピーク。
新型コロナウイルス	時期を問わず、感染流行中。
RSウイルス感染症	乳幼児や高齢者に注意。 秋から初冬にかけて流行。
ノロウイルス・ロタウイルス (感染性胃腸炎)	嘔吐・下痢を伴うウイルス性胃腸炎。
溶連菌感染症	咽頭炎や発熱を伴う。 子どもに多いが、大人にも感染。

感染症予防に大切なこと

ちょうかつ

腸活 = 腸内環境を整えることで健康をサポートする生活習慣の事

腸の働き

消化・吸収だけでなく、**免疫機能の70%が集中**しています。
腸の中には3種の菌が存在します。

腸の中の3種の菌

- 善玉菌** ▶ 20%を占め、免疫力を高める・悪玉菌の増殖を防ぐ便通を促す
- 悪玉菌** ▶ 10%を占め、腐敗物質を作る・病気、老化、免疫力低下の一因
- 日和見菌** ▶ 70%を占め、悪さはしないが腸内のバランスが優勢な方に傾く

理想的な腸内バランスとして**2:1:7 (善玉・悪玉・日和見)**があげられます。
善玉菌が少なくなると日和見菌が悪玉菌に加勢してしまいます。

寒さが増してくる11月は感染症が流行し始める時期として注意が必要です。空気が乾燥するとウイルスが活動しやすくなり、感染症が増加する傾向にあります。今月は感染症に負けない身体づくりについてご紹介します。

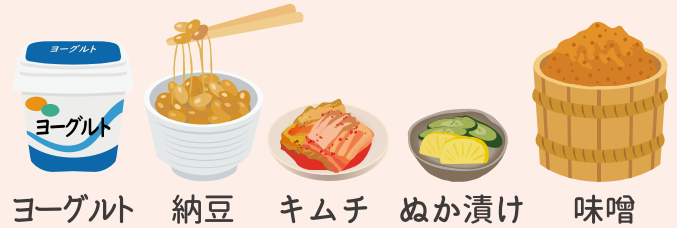
腸活の為に出来る事4選

食物繊維を摂る



善玉菌のエサになる

発酵食品を摂る



善玉菌を補う

オリゴ糖を摂る



善玉菌を増やす

水分を摂る



腸の動きをスムーズにする

他にもストレスを溜めない・適度な運動・睡眠をしっかりとることが大切です。
免疫力を向上させ、感染症に負けない身体をつくり、冬を乗り切りましょう！

腸活 レシピ



タラの石狩鍋風

材料
【2人分】

◆タラ	120g(2切)
◆白菜	100g
◆人参	50g
◆大根	200g
◆板こんにゃく	50g
◆味噌	25g
◆だし汁	200ml

作り
方

- ① タラの切身を4等分に切る。
- ② 白菜は2mm幅のざく切り・大根・人参は乱切り、板こんにゃくは一口大にちぎる。
- ③ 鍋にだし汁をいれ、②の具材を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ④ ③の野菜が柔らかくなったらタラと味噌を入れる。
- ⑤ 具材に火が通ったら完成。





自律神経を整える 「マインドフルネス」のススメ

津山ファミリークリニック 医師 辻川 衆宏

「マインドフルネス」とは

最近よく耳にする「マインドフルネス」。これは、過去や未来ではなく「**現在（いま・ここ）**」に意識を向け、**丁寧に過ごす心の状態**を指します。反対に、「過去の後悔」や「未来の心配」にとらわれ、**心がさまよっている状態**を「**マインドワンダリング**」と言います。通勤中や家事、食事の間に、頭の中で別のことを考えていた……そんな時はマインドワンダリングになっています。

「マインドフルネス」の効果

どちらも自然な心の動きですが、マインドワンダリングが続くと脳は疲れてしまいます。一方、マインドフルネスは**脳を癒やし、自律神経のバランスを整える作用**があるとされています。

自律神経には、**活動モードの「交感神経」と休息モードの「副交感神経」**があります。マインドフルネスを行うと呼吸や心拍が落ち着き、副交感神経が優位になり、ストレスによる過緊張が和らぎます。ある研究では、**集中力や記憶力の向上、睡眠の質の改善**などの効果も報告されています。

「マインドフルネス」を实践

特別な時間を取らなくても、日常生活の中で実践できます。例えば、「呼吸」に意識を向けて「**吸う・吐く**」をゆっくり感じたり、「食事」の時に一口一口の味や食感に意識を向けてじっくり味わったり。 **気づいたときに深呼吸をするだけでも、気持ち**が落ち着きやすくなります。私自身はコーヒーと筋トレ

レでマインドフルネスを実践しています。ドリップコーヒーを入れるときは、お湯を注ぐ音、立ちのぼる香り、ポタポタ落ちる雫、カップの温かさ……五感をフルに働かせることで、同じ1杯でもとても豊かに感じられます。筋トレでは、動かしている筋肉に意識を向けることで集中力が高まり、トレーニング効果も上がります。



「いま・ここ」に意識を置く

忙しい毎日だからこそ、心がさまよう時間を少しでも減らして、「**いま・ここ**」に**意識を置く習慣**を取り入れてみませんか。心と身体が落ち着き、日常が少し優しく、豊かに感じられるはずです。



「自律神経のバランスを整える
ちょっとした習慣。
いま・ここを感じて心身を整えよう！」

One-Point-Training

誰でも簡単 タオル体操

1. 床に座った姿勢 ×捻り・側屈運動

- ① 両手を肩幅程度に開きピンとはりながらタオルを握ります。
- ② 両手を上げて背筋を伸ばし、体を左右に倒します。
- ③ 両手を前に戻し上半身を左右に捻ります。

POINT //

体幹の柔軟性や筋力強化に効果的です! 呼吸を止めず3秒キープ!!



左右ともに

10回を目安

2. 床に座った姿勢 ×太ももの裏のストレッチ

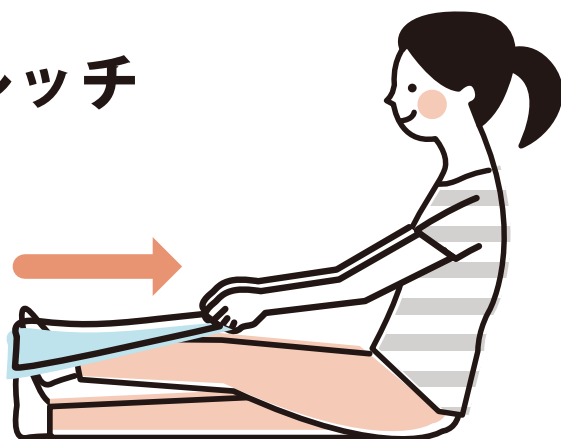
- ① タオルを足の指の付け根あたりで踏みます。
- ② 背中が丸くならないように気をつけながら手前に引っ張ります。

POINT //

腰痛予防に効果的です!

左右ともに

10秒×5回



冬の運動不足解消にタオルで体操をしてみよう!
自宅で手軽にできるので高齢者や体力に自信のない人にもおすすめです。

～ リハビリセラピストのつぶやき ～

今月の担当: 作業療法士 藤内 愛香



寒さで体が硬くなりやすいです。気持ちの良い程度に運動を続けましょう。

おとなの学校新聞

Vol.169

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
看護
発行責任者
森 夕子

9月15日に長寿のお祝いとして
敬老会イベントを開催しました

まずは円になって、紙皿の上に乗せた桜餅とぼた餅を隣の方へ渡していく「おはぎリレー」をしました。次に「あゝやんなちゃった」の歌とウクレレの演奏に合わせて、みんな楽しく体を動かしました。最後に職員より手作りのメッセージカードをお渡ししました。

いつも
ありがとう



11月の行事予定

8日㊥ 百寿お祝い

9月から園芸療法が始まり、さっそくお花や大根を植えました。育つのが楽しみです！



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+

寒い季節の乾燥ケア

冬の温度・湿度の目安



温度：20～23℃



湿度：40～60%
(相対)

喉のケア



就寝前に、コップ一杯の飲み物を飲みましょう。
水か白湯がおすすめです。寝ている間に発汗作用で失われる水分をあらかじめ補給し、喉の乾燥を抑えることができます。また、朝起きた際にも同じくコップ一杯の飲み物を飲みましょう。



保湿ケア



- ◎ 保湿クリームを使用しましょう。尿素成分には水分を保持する働きと硬くなった角質を柔らかくする働きがあります。角質が硬くなると保湿力が低下するため、より一層乾燥肌が進行してしまいます。かゆみ予防のためにも、角質を潤いある状態に保つことが重要です。
- ◎ めるめのお湯で丁寧に洗う湯船やシャワーの温度は、40度以下に設定するのがおすすめです。熱いお湯に浸かると、肌の保湿成分が流れ出て乾燥が進んでしまいます。



寒い季節には日々のちょっとしたケアが、健康で快適な生活を支えます。
喉や肌をしっかり守り、元気な冬を過ごしましょう！

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



2025.10.01
OPEN!

訪問看護の対応エリア

が広がります!

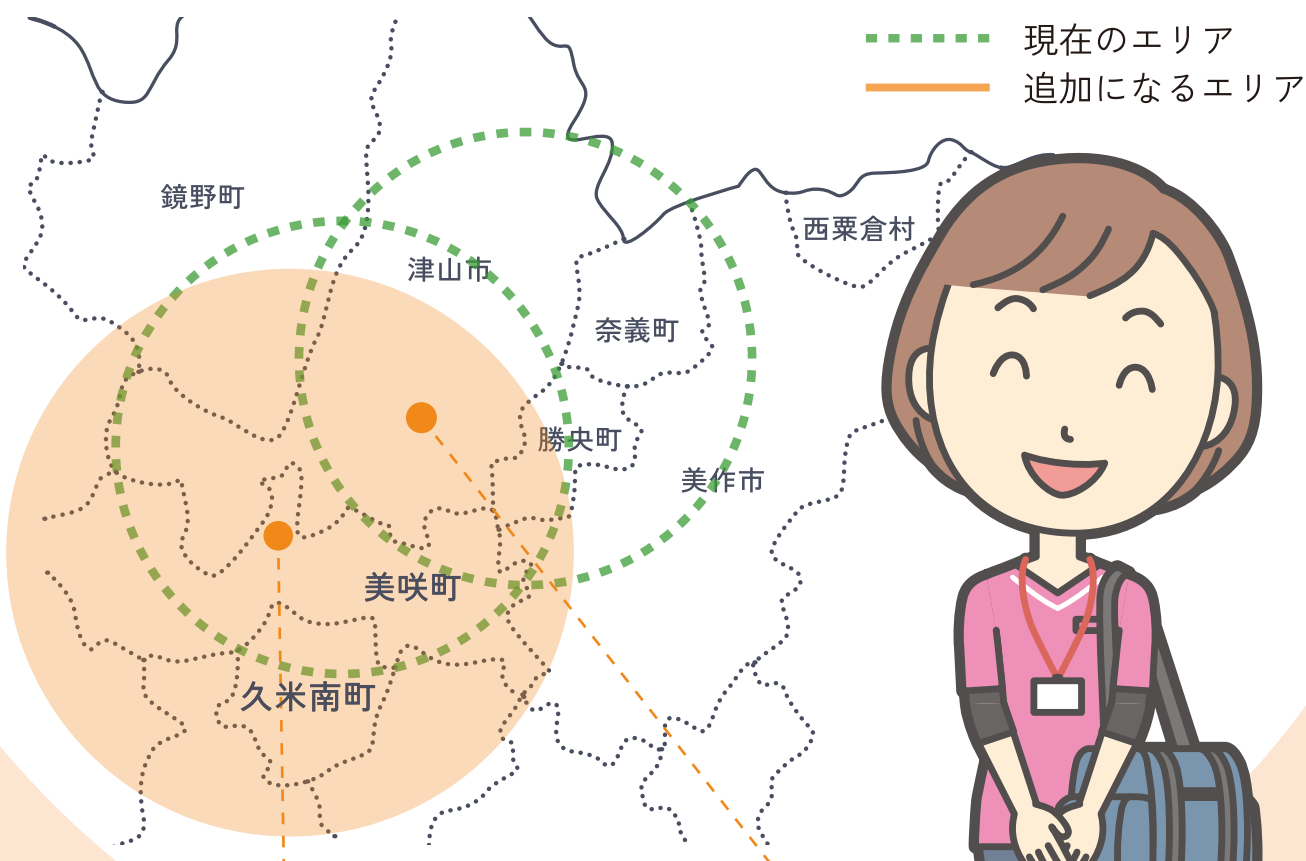


社会医療法人清風會

訪問看護ステーション

はれのくに

サテライトあゆみ・ホームケアプラス



サテライトホームケアプラス

住所 〒709-3717 岡山県久米郡美咲町原田3215-1

サテライトあゆみ

住所 〒708-0843 岡山県津山市国分寺587-11

訪問看護のご依頼は社会医療法人清風會の総合相談窓口までお願いします



Community Care Access Centre
地域医療介護相談センター

TEL:0868-35-2835

(受付日時: 平日9:00~17:00) ☒ ccac@smc-seifukai.or.jp



PICK UP! INFORMATION

耳鼻科 予約制

診察日時

11月8日(土) 9:30~11:00
11月22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

11/21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)

11/15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/11月15日(土) 14:00~15:00 (受付13:45~)
定員/10名 (先着順・要予約) 料金/無料
申込/清風会イベント予約窓口 ☎0868-36-3622

11/29土
無料要予約

年少~小学2年生の
お子さんと保護者の方
対象のイベント

親子で一緒に あそびチャレンジ



場所/日本原病院内 リハビリルーム
日時/11月29日(土) 14:00~15:00
定員/10名 (先着順・要予約) 料金/無料
申込/清風会イベント予約窓口 ☎0868-36-3622

QR申込先



予約不要

インフルエンザ予防接種受付中



+ 費用 4,800円

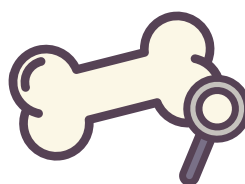
+ 対象

日本原病院▶高校生以上
奈義・湯郷・津山
ファミリークリニック▶生後6ヵ月から

コロナウイルスワクチンとの同時接種を希望される方
コロナウイルスワクチンの接種には**必ずご予約**が必要
です。インフルエンザワクチンとの同時接種を希望の
場合、ご来院前に必ずご連絡ください。

今月の骨密度測定

11月は **日本原病院** 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

