

季刊  
SAY 和

[せいわ]

医療法人 誠和会

倉敷記念病院  
倉敷第一病院  
介護老人保健施設 福寿荘  
有料老人ホーム せいわ  
誠和会在宅センター  
グループホーム コージー  
小規模多機能 和

ワンポイントリハビリ

今回の  
テーマ

# 「膝痛を予防しよう」

## ○誠和会ニュース・地域交流イベント

- 4/29 (水) 春の叙勲
- 6/6 (土) グループホームコージー  
カステラ焼き(グリーン棟)
- 6/13 (土) グループホームコージー  
ハンドマッサージ(オレンジ棟)
- 6/17 (水) 小規模多機能 和 ホームパーティー
- 6/25 (木) 有料老人ホームせいわ 餃子作り
- 6/27 (土) 有料老人ホームせいわ 水ようかん作り
- 7/3 (金) 福寿荘 ハンドベル
- 7/14 (火) 倉敷中央高校看護実習の受け入れ
- 8/1 (土) 制服が変わりました

## 特集

医療法人 誠和会

# 「福寿荘30周年」

医療法人 誠和会

部署紹介 小規模多機能居宅介護 和(なごみ)

# 福寿荘30周年 特集



お花見



福寿祭

## 30 Years Anniversary 福寿荘30周年



時代の流れとともに、利用者様、ご家族、地域の方々の幸せを願い、進化し続ける福寿荘30周年の歩み

平成2年10月22日に福寿荘は開設し、定員は開設当初100名でしたが、3年後150名に増やしました。福寿荘と言う名前は総理大臣を務められた橋本龍太郎先生に名付けて頂きました。当時は少し介助をすれば身の回りの事が出来る方が大半でしたが、介護保険制度が始まり、社会保障制度の変化と共に、現在は日常生活全てに介助を要する方、経管栄養の方、認知症の方と重介護の方が大半となり、利用者像も大きく変化しました。老健の役割である、在宅復帰と在宅療養を支援する為、平成30年8月からは超強化型老健として運営しています。

福寿草の花言葉は「幸せを招く」「永遠の幸福」で、これからも利用者様、ご家族、地域の方々の幸せを願い、地域の中でお役に立てるよう頑張っていきます。



現在の福寿荘外観



建築中の福寿荘

平成2年10月22日、介護老人保健施設福寿荘30周年を迎えました。ひとえに利用者のご家族の皆様、地域の皆様のご支援の賜物御礼申し上げます。

平成10年1月に入職し、現在に至ります。皆様との出会いと別れがあり、人生の先輩利用者様よりいろいろな学びをさせて頂き感謝の気持ちでいっぱいです。これからも

在宅復帰を支援するリハビリテーション、音楽療法、行事、クラブ活動等に一層取り組んでまいります。よろしくお願い致します。愛された地域の皆様にご信頼されるよう努めてまいります。よろしくお願い申し上げます。



佐藤 千尋  
【師長】

福寿荘は赤木和彦名誉院長が平成2年10月に開設してより30年がたちました。その間に利用者の皆様、地域の皆様、職員の皆様に支えられて、着実に発展することが出来ました。ありがとうございます。

コロナウィルス感染という思いがけない事態の中では有りますが、地域包括ケアシステムの一員としての役目を担い、益々成長したいと思います。今後ともよろしくお願いいたします。



松木 孝之  
【施設長】





イベントの一場面



スタッフ集合写真



夏祭り



クラブ活動



リハビリ



ケアカンファレンス



ミールラウンド



そうめん流し



30周年を迎えるにあたり、ご支援いただいた全ての方に厚く御礼申し上げます。平成10年4月入職以来、利用者様やご家族、地域の方々に教えていただき、務めることができました。今後も地域に根差した老健として役割を果たせるよう頑張っておりますのでよろしくお願い致します。



本田 武  
【事務課長】

福寿荘創立30周年を迎えるにあたり、日頃よりお世話になっている地域の皆様や関係者の皆様に感謝申し上げます。本来であれば利用者様やご家族様にも直接日頃の感謝を還元できるような場が設けられればいいのですが、コロナ禍でそういった機会も難しくなっています。行事や地域交流会等も自粛しているため、利用者様には規模は小さいですが、荘内でのクラブ活動やフロアごとの活動を提供させてもらっています。

これまでの30年間にもたくさんの困難が福寿荘にもあったと思います。その度に地域や利用者様に支えられ乗り越えてこられた力が福寿荘にはあると思いますので、このような事態も皆で乗り越えたいと思います。そして乗り越えた暁にはまた皆で共に笑いあえる場所を作っていきたいと思いますので、今後ともご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い致します。



森本 健太  
【介護課長】

令和2年... 荘は創立... 皆様、ご... と心より... 私は平... 沢山の方... である利... した。感... 在宅復... ンの強... 活動の... すので、... 住み慣... る施設に... なにとぞ...



# 今回のテーマ「膝痛を予防しよう」

膝痛の原因となる変形性膝関節症は、高齢になるほど発症しやすくなります。膝の関節軟骨のすり減りが進むと、痛みのために歩くことや動くことが障害され、身体活動量が低下すれば筋肉量や筋力の低下、体力・持久力の低下をもたらします。健康なうちから活動的に過ごして運動を行う習慣をつけ、筋力を維持することと、膝の不調が見られたら早めに受診し、適切な治療や対策をとることが大切です。今回は膝痛に対してのストレッチと自主練習を紹介します。

## 膝痛を予防しようのやり方

### ●ストレッチ

- ①椅子にやや浅めに座り、足首をそらして片足の膝を伸ばします。
- ②背中伸ばしたまま、膝のお皿のやや上部分をゆっくりと押して太ももの裏とふくらはぎを伸ばしましょう。ゆっくり10秒間伸ばします。左右の足を入れ替えて5回ずつ行いましょう。



### ●自主練習

#### 《太ももの前の筋肉を鍛える その①》

- ①座った姿勢で片方の足を水平に伸ばします。
- ②そのまま5～10秒止めて、下ろしましょう。左右の足を入れ替えて5回ずつ行いましょう。



### ●自主練習

#### 《太ももの前の筋肉を鍛える その②》

- ①脚を伸ばして寝ます。
- ②膝の下に置いたタオルや枕を押しします。
- ③そのまま5～10秒止め、ゆっくり力を抜きます。左右の足を入れ替えて5回ずつ行いましょう。



☆自宅内で行える運動で膝痛予防を行ってみてはいかがでしょうか。



## 小規模多機能 和(なごみ) 目標

- 「もう一つの我が家で和やかな時間を提供します」
- 「安心した家庭生活を送れるようなじみのスタッフが24時間サポートします」
- 「住み慣れた地域との絆を大切にします」



24時間365日体制で同一事業所内のスタッフが「訪問」「通い」「泊まり」のサービスを提供します。そのため「ご家族に急用ができたのでデイサービスのあとにそのまま宿泊する」「顔馴染みのスタッフが訪問でも通所でも対応する」など、利用者一人ひとりの生活スタイルに合わせたサービスを提供できます。

**要支援1～要介護5の介護認定を受けた方がご利用いただけます。**

### 通い(デイサービス)



ご自宅から送迎し、お食事、入浴、レクリエーション、機能訓練などのサービスを提供。利用者様が必要なこと、必要な時間に利用できます。

### 訪問



利用者様の状態に応じて、生活支援・身体介護・見守り・相談など、必要な時に必要な支援を行います。夜間の対応も可能です。

### 泊まり



通いや訪問でなじみのスタッフが対応するため、安心してお泊りいただけます。緊急時もサポートいたします。

### 活動紹介



ご家族の通勤される前からのご利用や夕食を食べた後に帰宅していただくなど、可能な限り対応します。



お問合せ  
入居相談  
資料請求

医療法人 誠和会 小規模多機能居宅介護 **和(なごみ)**

〒710-0803 岡山県倉敷市中島848-3  
「担当：吉川」

電話 **086-460-1919** Fax 086-460-1920 ホームページ [www.seiwakai-net.or.jp](http://www.seiwakai-net.or.jp)

# 誠和会ニュース・地域交流イベント

## 4月29日(水) 春の叙勲

中西理事長補佐が、春の叙勲を受章されました。おめでとうございます。

### <瑞宝双光章>

中西 一議さん ご紹介

1971年岡山県入庁、県立大学の構想策定、瀬戸大橋開通前後の観光PR、岡山空港新規就航路線の誘致、工場団地への県内外企業の誘致等に従事。

大阪事務所長、産業立地戦略監、審議監を務める。その後、岡山赤十字病院事務部長、日赤岡山県支部事務局長を歴任。東日本大震災の救護活動も指揮。



## 6月17日(水) ホームパーティー

～小規模多機能 和～

6月17日に和にてホームパーティーを行いました。ビンゴゲームやメッセージカードの進呈、職員による歌のプレゼントなど盛りだくさんな1日となりました。



## 6月6日(土) カステラ焼き 6月13日(土) ハンドマッサージ

～グループホームコージー～

グリーン棟では、ホットケーキミックスを使いカステラ焼きを作りました。中にはチョコレート、マシュマロ、果物を使い、色々な種類のカステラ焼きを作りました。

入居者の方には、生地を混ぜてもらい焼いて頂くと、「もう出来ているんじゃない?」「いい匂いがする。」とワクワクされていました。完成したカステラ焼きを選んでもらい、ジュースと一緒に食べました。「美味しいね。」「チョコレートが入ってた!」などと喜ばれていました。また皆さんに喜んでいただける行事を考えたいとおもいます。



6月のオレンジ棟の行事は、ハンドマッサージを行いました。アロマの

### オレンジ棟



香りを感じながら、一人一人の手をハンドクリームで優しくマッサージしていきました。手の血色も良くなり「気持ちええなあ」と喜ばれていました。

ハンドマッサージの後は、みんなでお茶を飲みました。とてもリラックスした時間を過ごせました。

## 6月25日(木) 餃子作り 6月27日(土) 水ようかん作り

～有料老人ホームせいわ～

2階は手作り餃子を作りみんなで食べました。普段は経験することの無い野菜を切ったり、お肉を混ぜたりする作業がとても楽しかったと皆さん仰っておりました。

3階は、スタッフお手製の水ようかんを作り、おやつ時間に美味しく頂きました。手作りということで皆さん喜ばれておられました。

2階



3階



## 7月3日(金) ハンドベル ～福寿荘～

リハビリスタッフ6名によるハンドベルの演奏会を各フロアで行いました。今回は七夕ということで「たなばた」と「星に願いを」の二曲を演奏しました。昼食前のひと時に、季節を味わっていただきました。「ささのはさーらさー」と口ずさんで歌われたり、「もっと聴きたかったわー」と惜しむ声もありました。

リクエストにお応えして、ハンドベルの腕を上げて、皆様にお届けできる日を楽しみにしています。次回もご期待ください。



## 7月14日(火) 倉敷中央高校看護実習の受け入れ



倉敷記念病院看護部では、看護実習として倉敷中央高校看護科1年生の受け入れを行いました。全体オリエンテーションの後グループに分かれ、各担当者が現場で指導を行いました。

## 8月1日(土) 制服が変わりました

8月1日より、一部の職種で制服が変わりましたのでご紹介します。



- ① 相談員・ケアマネジャー／男性／介護部門 統一
- ② 相談員・ケアマネジャー／女性／介護サービスセンター・倉敷西高齢者支援センター  
「地域に出かけていく職種なので、動きやすく高齢の方に安心感を持ってもらえるようなイメージで選びました。(倉敷西高齢者支援センター)」
- ③ 相談員・ケアマネジャー／女性／福寿荘・有老せいわ  
「ご自宅の訪問や利用者さんの送迎もあるので、動きやすさを重視して選びました。(福寿荘)」
- ④ 医療ソーシャルワーカー／男性／記念病院 医療連携推進部
- ⑤ 医療ソーシャルワーカー／女性／記念病院 医療連携推進部  
「今回は男女ともに紺色を選びました。男性は涼しく、動きやすいスクラブへ。女性は上品さと可愛らしさを合わせ持ったデザインへ。患者さんと院内・院外の医療スタッフにも『カッコいい』『可愛い〜』と好評です。(医療連携推進部)」
- ⑥ 事務員／女性／記念病院・介護部門 統一  
「布地がしっかりしていて、耐久性の良さで選びました。老若男女、誰が着てもスマートにみえると思います。(医事課)」
- ⑦ 庶務課／男性  
「裏方で地味な部署なので、少しでも明るい感じを出そうと思いました。機能的にも速乾性に優れ、抗菌仕様であるため、衛生的にも良いと思い採用しました。」

### 中止のお知らせ

新型コロナウイルスの感染拡大を踏まえまして、健康づくり教室・糖尿病教室の開催を、当面の間中止いたします。楽しみにしておられる皆さまには大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。再開の折には、改めてお知らせいたします。

## 健康づくり教室

毎月第4木曜日／午後1時30分～1時間程度

「健康作り教室」は、健康にかかわる役立つ情報を月に一回、発信する場です。地域の方をはじめ、どなたでもご参加いただけます。

事前申込 不要

参加費 無料

会場 福寿荘1階 多目的ホール

お問い合わせ先：医療法人 誠和会 各施設の受付



## 糖尿病教室

毎月第3水曜日／午後1時～1時間程度 (食事会の日は12時～)

月に一回、糖尿病に関する正しい知識、予防や治療についての必要な情報をわかりやすく提供していきます。日頃の診療や相談において十分に解決されていない疑問点についてもお答えできる良い機会と考えています。一緒に学習して、正しい自己管理を身に付けていきましょう。

事前申込 必要

参加費 無料 (食事会の日は500円必要)

会場 誠和会在宅センター

お問い合わせ先：医療法人 誠和会 各施設の受付

## 医療法人 誠和会 倉敷記念病院は、患者さまの権利を確認し尊重します。

### 患者さまの権利

患者さまには

1. 十分な説明を受けた後、医療・看護を「受ける」あるいは「受けない」という選択をする権利があります。
2. 自分の診療情報および個人情報を保護される権利があります。
3. いかなる状況においても人間の尊厳を尊重されて、その生を全うする権利があります。
4. いかなる差別もなく、平等な医療・看護を受ける権利があります。
5. 自ら受けている診療について、情報の提供を受ける権利があります。
6. 医療費の明細、医療費の公的援助について、その情報を受ける権利があります。

### 編集後記

まだまだ残暑で汗ばむ日々が続いていますが、皆様におかれましては引き続き熱中症や気温差に注意しながらお過ごし下さい。秋の風を感じられる頃にはコロナ感染も終末に向かう事を願っています。

広報委員 田島

# オンライン面会始めました

入院患者さんへの面会禁止が長期化していることから、患者さん、ご家族の不安を少しでも軽減できないかと考え、テレビ電話でのオンライン面会を始めました。スマートフォンをお持ちのご家族は、院外のWi-Fi環境のある場所で、スマートフォンをお持ちでない方は直接病院へお越しいただき1階の面会スペースにて病室の患者さんとテレビ電話を繋ぎます。詳しくはお問合せください。



お問合せはこちらから **TEL:086-465-0011**

## 倉敷記念病院 診療担当表(2020.7.1改訂)

診療時間 9:00~12:00 / 14:00~17:00(土曜は午前のみ) (初診受付) 平日:16:30まで / 土曜:11:30まで

電話予約の受付時間 月~金: 8:30~17:00 土: 8:30~11:00

診察予約の取得・変更・取消しはこちらまで。

**086-465-0011**

	月		火		水		木		金		土
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
総合内科(予約外)	当番医										矢野(第1・3・5)
内科(予約)	櫻井	矢野	小出	林	矢野	林	吉田潤	大野(第1・3・5) 櫻井(第2・4)	櫻井	吉田潤	櫻井(第1・3・5)
	林	三宅		三宅	川崎医大 富山(第1・3・5) 大野(第2・4)	三宅(第2・4)	西本	林	林	矢野	大野(第2・4) 西本(第1・3・5) 三宅(第2・4)
脂肪肝外来						三宅(第1・3・5)					
脳神経内科	安田		安田				安田	安田	安田		安田
		片岡	片岡						片岡		片岡
物忘れ外来									安田		
脳卒中外来					片岡						
整形外科	川崎医大 河本				三河	三河					
	日野		日野	日野	日野		日野		日野	日野	日野
リハビリ			伊勢 (リハ室)					平岡 (VF)			
耳鼻咽喉科	森田	森田	森田	嚙下外来 (手術)	森田	森田	森田	嚙下外来 (手術)	森田	嚙下外来	森田
眼科			川崎医大 増田				楠				
腎・泌尿器科	岡大 坪井	岡大 坪井					門田	門田			
皮膚科		澤田	澤田	澤田	澤田	澤田	澤田	澤田	澤田	澤田	澤田
訪問診療	櫻井・小出・林・仁科 (医師が定期的に訪問し、診療、薬の処方、療養上の相談、指導等をいたします。)										

※状況により変更する場合がありますのでご了承ください。※祝日、年末年始(12/30午後~1/3)は休診です。

医療法人 誠和会 倉敷記念病院 〒710-0803 岡山県倉敷市中島831 TEL:086-465-0011 FAX:086-465-9199  
倉敷第一病院 〒710-0826 岡山県倉敷市老松町5-3-10 TEL:086-424-1000 FAX:086-421-4254

介護老人保健施設 福寿荘・有料老人ホーム せいわ・誠和会在宅センター・グループホーム コージー・小規模多機能 和

### バス(両備バスを利用)

JR倉敷駅バス停 水島方面行き②番のりば  
「四十瀬・小溝経由」乗車で約10分 ⇒  
「穴場神社・倉敷記念病院前」下車

### お車

- ・国道429号線(旧国道2号線)中島交差点を水島方面へ600m
- ・国道2号線バイパス側道の中島南交差点を北へ200m

### 鉄道(水島臨海鉄道を利用)

JR倉敷駅より水島方面行きで約8分 ⇒  
2つめの『西富井駅』下車 ⇒ 徒歩約5分



わが街健康プロジェクトの  
共催病院として参加しています



晴れやかネット

晴れやかネット  
(医療情報ネットワーク岡山)の  
開示・閲覧病院です