

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 「首のストレッチ」

○誠和会ニュース・地域交流イベント

2024. 12/13(金)

令和6年度永年勤続表彰式

2025. 1/29(水)

第1回「在宅診療所との意見交換会・懇親会」

2/3(月)節分(ファミレウタ)

各施設の行事

有料老人ホームせいわ

グループホームコージー

小規模多機能 和

特集

医療法人 誠和会

部署紹介

「倉敷記念病院 グループホーム
コージー施設紹介」

?

グループホームコージーはどんな施設なのかを紹介いたします。



「グループホーム」とは「地域密着型認知症対応型共同生活介護」といい、認知症と診断された方で要支援2以上の方が入居の対象となっております。

現在、コージーでは18名の入居者様と共同生活を送っております。日々の生活では、職員と一緒に洗濯物を干したり畳んだり、掃除をしたり自宅で生活を送っているように感じていただけるように心がけています。また、余暇活動でもその方が習慣となっていたことが継続できるように、ご家族様にお話を聞き提供させていただいています。例えば、

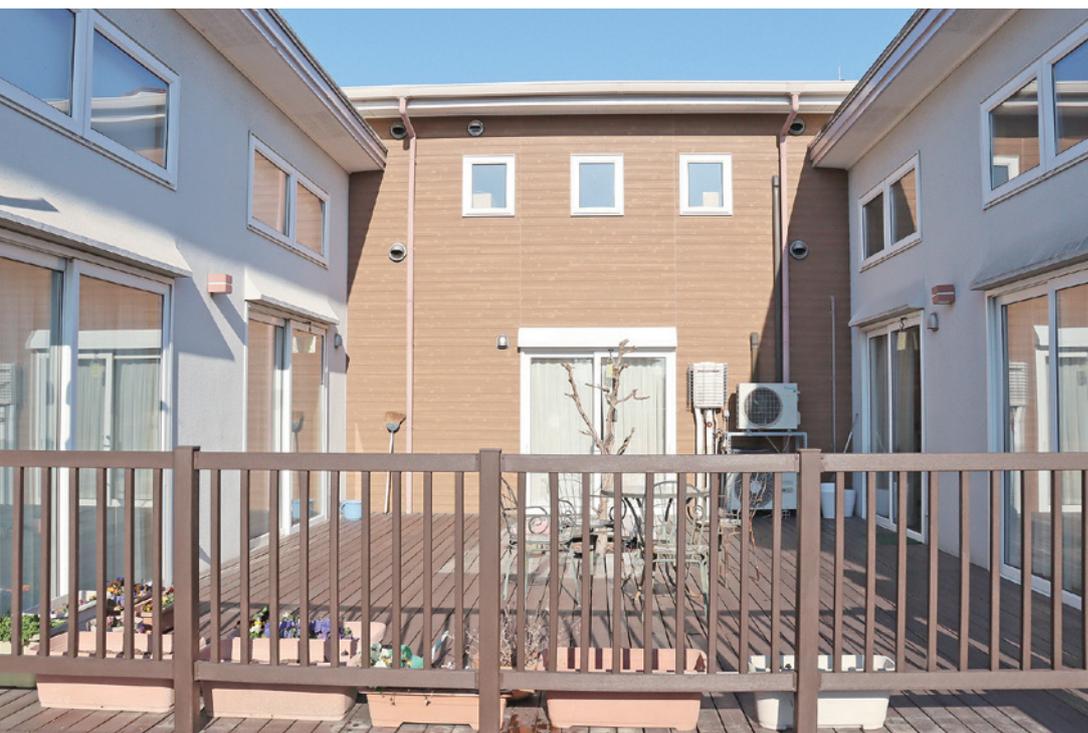
読書、毎日新聞を読んでいたとお聞きした場合は新聞や本を提供させていただいています。

その他にも、職員とともに体操やちぎり絵に取り組んだり、気候がよい時には散歩に出たり、倉敷記念病院の売店、近くのスーパーに買い物に行ったり少しでも楽しい生活が送れるようにサービスを提供しております。

医療に関しても訪問看護ステーションと訪問診療、倉敷記念病院と連携を図っており、定期的な診察、検査を行っており体調管理もしっかりと行われています。生活の中で医療に不安なこと、受診した方が良いのか迷ったときには、訪問看護のNsも親身に相談にのっていただいておりますサポートも充実しております。

コージーは、入居者様が日常生活を楽しく過ごせ、医療のサポートを十分に受けられ、安心して生活が送れるように支援しています。





医療法人 誠和会

グループホーム コージー

TEL:086-460-3818

FAX:086-466-2099

担当:安藤 大樹



今回のテーマ「首のストレッチ」

肩こりや嚥下障害に関わる筋肉は、首周囲に多く集中していると言われています。今回は肩こり、嚥下障害予防のどちらにも効果のある首周囲のストレッチをご紹介します。少しの時間でもできますので、ぜひ実践してみてください。

☆行う前に深呼吸をして、肩に力が入らないようリラックスして行いましょう。
無理をせず、やさしく、少ない回数から始めてください。食事前後にもオススメです ^^
☆①②③④に順番でそれぞれ5回ずつ行いましょう。



①前後への体操

首の前を伸ばすようにあごを上に向けます。その後、あごを胸に向けて前に下ろしましょう。



②左右への体操 その1

正面を向き、右耳をゆっくり肩に近づけるように曲げます。次に左耳も肩に近づけるように曲げます。



③左右への体操 その2

正面を向いた状態から右側を向きます。その後、左側を向きます。



④首回し

ゆっくりと右回りで首を回していきます。次に左回りで同様に行います。



☆少しずつ暖くなる季節です。体調管理に気を付けながら、首周辺の健康管理を行ってみたいはいかがでしょうか。

【春は自律神経の乱れに注意!】

春は「イライラする」「肩がこる」「倦怠感」「目覚めが悪い」「腰痛」など様々な心身の不調を感じる方が多いようです。これらの不調は朝晩の寒暖差や環境の変化によるストレスから生じる、自律神経の乱れが原因かもしれません。

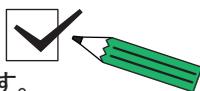
●なぜ春に不調を感じるの？

春は1年のうちで寒暖差が一番大きく、気温の変化に対応するため、身体は交感神経の働きが優位な状態（緊張状態）が続きやすくなります。この状態では、疲れがたまりやすい、免疫力が下がる、胃腸の働きが落ちる、肩や腰が痛くなる、身体が冷える、寝つきが悪くなるなどの症状があらわれやすくなります。

さらに、春は異動・転勤・新生活の始まりなど生活が大きく変化する季節です。普段より緊張する機会やストレスを感じる事が多く、自律神経が乱れやすくなります。そのため、多くの人に不調が出やすく、身体の多岐にわたっているのが特徴です。



●自律神経の乱れをチェックしてみましょう



次の17の質問のうち、2つ以上当てはまったら要注意です。

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> ①めまい・耳なり・立ちくらみが多い。 | <input type="checkbox"/> ⑩顔や手足だけ汗をかく。 |
| <input type="checkbox"/> ②胸のしめつけ、ザワザワする感じが時々ある。 | <input type="checkbox"/> ⑪朝、起きるときに疲労感がある。 |
| <input type="checkbox"/> ③心臓の鼓動が急に早くなる、脈拍が飛ぶときがある。 | <input type="checkbox"/> ⑫気候の変化に弱い。 |
| <input type="checkbox"/> ④息苦しくなるときがある。 | <input type="checkbox"/> ⑬やけにまぶしく感じるときがある。 |
| <input type="checkbox"/> ⑤手足が冷えるときがある。 | <input type="checkbox"/> ⑭寝ても寝足りない。 |
| <input type="checkbox"/> ⑥胃の調子が悪いときが多い。 | <input type="checkbox"/> ⑮夢をよく見る。 |
| <input type="checkbox"/> ⑦下痢や便秘が多い、又は繰り返す。 | <input type="checkbox"/> ⑯風邪でないのに咳がよく出る。 |
| <input type="checkbox"/> ⑧肩こり、腰痛がなかなか治らない。 | <input type="checkbox"/> ⑰飲み込みづらい、喉に違和感がある、ロレツが回らないときがある。 |
| <input type="checkbox"/> ⑨手足がだるいときが多い。 | |



日常生活に支障があるなど、気になる症状がある方はその症状にあった病院の受診をおすすめします。

●自律神経を整えるために…

自律神経を整えるため、次のことを気を付けてみましょう。

決まった時間に起床し、朝食を食べる。

休日でもできるだけ決まった時間に起床し、起きた後はカーテンを開けて部屋に朝日が入るようにしましょう。また、朝食を食べることは生活リズムを整えることに有効です。

自律神経を整える作用のあるビタミン・カルシウム・ミネラルを積極的に摂るよう意識する。

ビタミンC…みかんやいちごなどの果物、野菜、いも類
 ビタミンA…緑黄色野菜（人参など）、卵、レバー
 ビタミンE…ナッツ類、魚介類、西洋かぼちゃ、アボカド
 カルシウム…乳製品、豆腐、ゴマ、煮干しなど



良質な睡眠をとる。

就寝前に目元や首元を温める/アロマオイルでマッサージをする/ハーブティーを飲む/音楽を聴くなど、リラックスできる工夫を取り入れてみましょう。



体温調節ができる服装を心掛ける。

簡単に着脱できる薄手のシャツやカーディガンなどを重ね着し、ストールを活用しましょう。また、カイロを常備しておくこともお勧めです。



ストレスを解消させる。

イライラなどのストレスは外出して発散させましょう。ストレッチやウォーキングなど身体を動かすことで気分転換を図ると心身がリフレッシュできますよ。



●最後に

季節による影響は避けられないので、日常にちょっとした工夫を取り入れ、春を楽しく過ごしたいですね。

(日本予防医学協会HP参照)

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。

誠和会ニュース・地域交流イベント

2024年12月13日(金) 令和6年度永年勤続表彰式

倉敷アイビースクエアにて、令和6年度永年勤続表彰式を行いました。誠和会永年勤続の職員計11名が表彰され、小出理事長より代表職員に表彰状と記念品が贈られました。

また代表職員より、喜びのあいさつと共に頑張ってきた仲間への感謝の言葉が述べられました。今回も同会場にて忘年会が開催され、職員の出し物が披露されるなど、職員同士の交流を深める場になりました。



2025年1月29日(水) 第1回「在宅診療所との意見交換会・懇親会」

倉敷記念病院と在宅診療所とのさらなる連携強化を図るため、「在宅診療所との意見交換会・懇親会」が開催されました。



8事業所15名の方に参加いただき、岡崎院長より倉敷記念病院の取り組みについて話された後、各事業所の皆様からご意見をいただきました。

意見交換会終了後は懇親会を行い、事業所間でより密な関係を築いていくための大変貴重な機会となりました。



2月3日(月) 節分

2月3日に院内保育所(ファミレウタ)で節分のイベントが行われました。職員扮する鬼が登場し、泣いてしまう子もいましたが、一生懸命鬼に豆をまきました。





各施設の行事



有料老人ホームせいわ

1月 初詣正月遊び

鶴寿千歳。寒さが厳しいので、今年もせいわ神社へ参拝しました。お正月は思い思いの時間を過ごしました。



グループホームコージー

12月 クリスマス会

今月はクリスマス会を開催しました。ハンドベルやマジックの出し物、ディズニーの曲に合わせてダンスを踊ったり、様々な催し物を楽しみました。中でもマジックの終盤には、利用者さんにも「パッチン!」とゴムを引っ張ってもらい、皆で笑いました。クリスマスプレゼントをもらって、ケーキを食べて楽しいひと時を満喫しました。



和

1月 お正月

新しい1年が始まりました!お正月は書初めや福笑いで遊び、手作りの絵馬に願いを書いて、おみくじを引きました。それぞれに1年を明るく過ごせるようお願いしました。



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

「春は名をみの風の寒さや」の歌の通り寒い日が続きますが、お元気でお過ごしでしょうか。暖かな春の日差しに、大きく背伸びして新鮮な空気を胸いっぱいに取り込みましょう。新しい環境で新生活を迎える皆様にも、春風とともに幸せが訪れますように。
広報委員会

倉敷記念病院 診療担当表 (2025.1.16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 (内科は11:30)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		当番医	小出祐	小出祐		当番医		当番医	小出祐	当番医 小出祐(第3)
内科 (予約)	小出恭 (第1.3.5) 岡崎 (第2.4)	矢野	小出	三宅 (第1.3.5)	矢野	林	吉田潤	林	櫻井	吉田潤	小出(第2・4) 矢野(第3)
	林	三宅 (肝炎外来)	西本		岡崎	三宅 (脂肪肝外来)	小出		林	矢野	富山(第1・3)
	川崎医大 松崎		長谷川 (腰痛外来)		長谷川 (骨粗鬆症外来)	長谷川 (脊椎外来 第1.2.3.5)		桐田		長谷川(第2・4)	
整形外科	日野		日野		日野		日野		日野	日野(第1・3・5)	
脳神経外科 脳卒中科	寺坂		寺坂		寺坂					寺坂(第4)	
頭痛外来		寺坂 14時~16時									
物忘れ外来									寺坂 14時~16時		
リハビリ			伊勢 (リハ室)				平岡 (VF)				
耳鼻咽喉科	武田	武田	武田		武田	武田		武田	川崎医大 福田		
泌尿器科	岡大 川合	岡大 川合					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	
訪問診療	小出・岡崎・矢野・林・三宅・吉田潤・西本・澤田・仁科・小出祐・武田 (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。

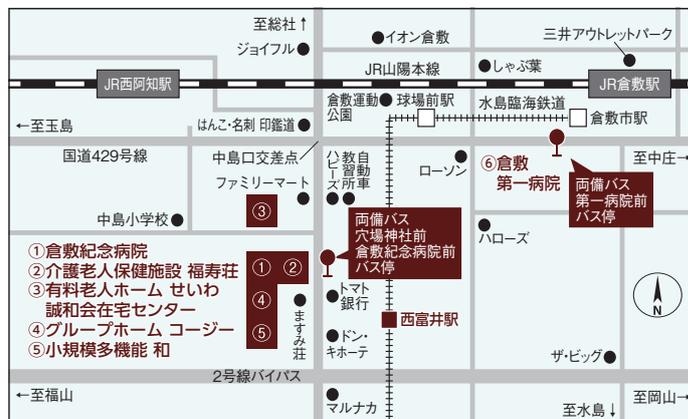
医療法人 誠和会 倉敷記念病院 〒710-0803 岡山県倉敷市中島831 TEL:086-465-0011 FAX:086-465-9199
 倉敷第一病院 〒710-0826 岡山県倉敷市老松町5-3-10 TEL:086-424-1000 FAX:086-421-4254

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

