

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

“ムセなく安全に”水分補給が出来るための
「お口や舌の体操」

○誠和会ニュース・地域交流イベント

2025. 3/28(金) 消防訓練(新病院)

4/ 2(水) 医療法人誠和会 入職式

5/12(月) 病院・看護の日

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 広報活動紹介

「介護老人保健施設 福寿荘／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／デイサービスせいわ

倉敷西高齢者支援センター／通所リハビリテーション・訪問リハビリテーション

病院リハビリテーション部／倉敷記念病院 医療相談室／誠和会」

部署紹介 広報活動紹介 特集



有料老人ホームせいわ



我が家のように自分らしく居られる場所であるために。日々の暮らしが楽しく有意義に送れる「住まい」を目指しています。毎月の広報誌では介護付き、住宅型それぞれの生活の様子を紹介しています。また誠和会ホームページにて、毎月の行事をピックアップし紹介しています。



介護老人保健施設 福寿荘

福寿荘では隔月での新聞の発行とInstagramを行っています。季節ごとの行事やクラブ活動、地域の方々との交流会、また、在宅復帰を目指すフロアでの荘内デイなど楽しいことがいっぱいです。ぜひとも一度ご覧ください。



小規模多機能 和



なごみでは、広報誌「和が家」を月1回のペースで作成し、利用者家族様にお配りしています。毎月の行事やレクリエーション活動の様子、行事食などでの食事の様子、誕生日会の様子、脳トレコーナーなどを掲載しています。



グループホーム コージー

コージーの広報活動として、毎月コージー新聞を発行しております。入居されているご家族様へ生活や行事の取り組みをお知らせし、離れて暮らしているのご家族様に安心していただけるように元気な姿をお届けできるように心がけています。また、ご家族様以外の親族様にもお届けできるように、事務所前に新聞を持ち帰れるように設置しております。

今の時代、snsが発達しているので、

コージーも今後snsを活用した広報活動も検討していかなければならないと感じています。



デイサービスせいわ



デイサービスせいわではInstagramを利用しています!利用者様のご家族様にデイサービスでの活動の様子をお届けしたい!と思い始めました。まだまだフォロワー数も少ないのですが、育てている野菜やお花の様子、その日作った料理や行事の様子などを日々投稿中です。ぜひご覧ください。また毎月『デイサービスせいわ通信』を利用者様向けに発行しています。前月の様子や次月の行事予定などを掲載していて、デイでの様子がよく分かる1枚となっています!



倉敷市高齢者支援センターです！

住み慣れた地域で、安心して暮らせるために。

介護予防について
介護予防の観点から、
生活習慣の改善を
支援いたします！

通所
音楽室等
から高齢者
を呼びます！

一人暮らしの方
不安を抱えている
高齢者のほかは
誰でもご利用いただけます！

三宅 **大橋** **佐野** **池田** **坂本**

介護について
気軽に相談して
ください！

また、ご希望に応じて
お家にまで出張いたします！

相談窓口
介護について
お気軽に！

若佐 **川田** **八代** **眞野**

相談は無料です。訪問相談もいたします。

連絡先 倉敷市中原770-1
倉敷市高齢者支援センター1F

466-3156

※ 相談受付時間
土 8:30～17:30
土曜前：8:30～12:30
※ 高齢者支援課・社会福祉課の要援養で支度

担当施設：中島小字区、西沼小字区、足尾小字区

[illegible][illegible]

An illustration of a woman with short black hair, wearing a teal long-sleeved shirt and a dark blue skirt, standing and looking at a large smartphone. The smartphone screen displays a social media profile with a circular profile picture of a woman with a rainbow halo, a header with two grey bars, several horizontal lines representing text, and a grid of six colored squares (pink, purple, yellow, light blue, tan, and teal) at the bottom. Above the smartphone, there is a red speech bubble containing a white heart icon and the number '1'.

ワンポイントリハビリ

“ムセなく安全に”水分補給が出来るための 今回のテーマ「お口や舌の体操」

外はだんだん暑くなってきておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

これから暑くなると熱中症が心配される時期となります。こまめな水分・塩分補給が大事となるので、くれぐれも体調にはご自愛ください。

そこで、今回は“ムセなく安全に”水分補給が出来るためのお口や舌の体操をご紹介します。皆様と一緒に今年の夏も乗り越えていきましょう!

①舌の運動



左の頬の
壁に舌を
グッと押す



舌を左へ押すところ



右の頬の
壁に舌を
グッと押す



舌を右へ押すところ

☆左右の頬にグッと押し当てられるとOKです! ☆

②頬(ほほ)の運動



頬に空気を
ためて
膨らませて



空気を入れて頬を膨らませる



口をすぼめて
息を吐く
イメージ



頬をすぼめる

☆5秒程度連続で行えると理想的です! ☆

痛みのない範囲で、無理なく行ってみましょう!

新任医師紹介

内科・救急科

小出 恭大 医師

こいで やすひろ

資格等：

- ・日本救急医学会 ICLS インストラクター
- ・日本救急医学会専門医



小出 恭大といいます。4月から着任しました。

専攻は救急科ですが、いろいろな分野で少しでも皆様のお役に立てたらと思います。気軽にお声掛けください。よろしくお願いします。

小学校・中学校・高校と岡山県ですっと過ごしました。小学校は病院に近い中島小学校に通っていました。今では住宅が多く建っていますが当時は周りに田んぼが多く、学校帰りに田んぼにいたカブトエビや用水路にいたメダカを眺め、夜になるとカエルの合唱を聞きながら寝ていたことを思い出しく思っております。

趣味はボードゲームで休日は研修医時代の友人たちと時々ボードゲームしています。運動はサイクリングやボルダリングをやっていたのですが今は休止中です。また近いうちに再開したいと思っています。

医師としての専攻科は救急科です。救急医になったきっかけは医師になるのであれば目の前で倒れた人を何とか処置できる人になりたいと考えたからです。救急科と聞けば忙しいのであまり話を聞いてくれなさそうという印象を持たれがちですが、所属していた救急科の教授から「患者さんを診察する際は自分の家族と思って丁寧に接しなさい」と教わりました。



今でも診療に携わる際はこの教えを守って診察を行うよう心がけております。救急診療では日々、重症な患者から軽症な患者まで内科、外科、マイナー科を問わず色々な疾患の人を診療してきました。そこで得た経験や知識を当院で活かせたらと思っています。

皆様の健康に少しでも寄与できるよう努力してまいります。どうぞよろしくお願い致します。

誠和会ニュース・地域交流イベント

3月28日(金) 消防訓練 (新病院)

夜間時間帯の病棟リネン庫での火災を想定し、新病院にて消防訓練を行いました。消火活動・避難誘導を中心に現地でシュミレーションを行い、その後は病棟にある消防設備の場所確認と説明などが行われました。新病院移転後も、有事の際には適切かつ迅速な対応ができるように、定期的に訓練を行います。



4月2日(水)

医療法人誠和会 入職式

福寿荘ホールにて令和7年度の入職式が挙行され、新しく10名の仲間が加わりました。新入職員研修の後、各部署へ配属されています。どうぞよろしくお願いいたします。



5月12日(月) 病院・看護の日

5月12日は「病院の日・看護の日」です。「病院の日・看護の日」にあたり、隣接する特別養護老人ホーム「ますみ荘」に岡崎院長と中野看護部長が招かれ、利用者様より「日頃の感謝の気持ち」として、あたたかいお言葉と花束をいただきました。岡崎院長からは「これからも信頼される医療を提供してまいります」と挨拶がありました。

この度は、心温まるお言葉と美しいお花をお贈りいただき、誠にありがとうございました。



有料老人ホームせいわ

3月 雛祭りおにぎり大会

山菜おこわと赤飯のおにぎり早握り大会を開催。職員も入り乱れての大盛り上がりでした。



各施設の行事

グループホームコージー

3月 いちごレアチーズケーキ作り

今月はいちごレアチーズケーキを作りました。レシピは簡単で、フルーチェとクリームチーズを混ぜて冷やすだけ!三角巾とエプロンを身につけて、かわいらしく変身。「おいしくな〜れ」とおまじないをかけながら、利用者さんに材料を混ぜていただきました。冷やして固まったケーキにいちごとキウイをご自分で乗せていただき、完成したケーキは皆さんと美味しく召し上がりました。また一緒にお菓子づくりをしたいですね。



和

3月3日(月) ひな祭り

3月3日にひな祭りの行事を行いました。室内に飾ったひな人形との記念撮影や手作り雛飾りの制作、デザートの提供などで一足早い春を感じられました。





【あなたのカラダは渴いてない!? コップ2杯で身体が喜ぶ】



私たちの身体の約6割は水できており生命を維持しています。

水分が不足すると、熱中症や虚血性疾患のリスクが高まり、体内の水分の20%を損失してしまうと生命の危機があります。のどが渴いたと思ったときは、すでに水分が1%失われている状態です。

●水分が不足するとどうなる？

《水分を損失している率とその症状の例》

1%: 多量の汗、喉の渇き

2%: 強い喉の渇き、尿の凝縮・量減少、めまい、吐気

3%~: 頻脈、発汗が減る・なくなる、頭痛、呼吸数上昇、手足の震え、ふらつき



室内外の温度差が大きい日は、ヒートショックによる血管へのストレスが心筋梗塞の要因となるといわれます。入浴前後の水分摂取や血液の濃縮が起こりやすい起床時にも水を飲むことが推奨されます。

●水分を摂ろう

1日の水分摂取量の目安は、約2.5Lです。水分には、口から飲む飲料水(1.2L)、食べ物の中に含まれる水(0.3L)のほか、体内で栄養素がエネルギーになるときに生成される代謝水(1.0L)があります。

そして、尿や便(1.6L)、皮膚や呼吸からの不感蒸泄(※)(0.9L)により排泄され、水分の出入りが保たれています。

また、水分が排泄されるときには、電解質(ナトリウムやカリウム、クロール等)も併せて排泄されています。

※不感蒸泄…日常において自然に、また無自覚に失われている、呼吸の際に呼気に含まれる水分と、皮膚や気道の粘膜から蒸発する水分



●水分はどのように摂る？

のどの渇きを感じてから水を飲み始めるのではなく、渇きを感じる前に小まめに摂ることが大切です。コップ1杯約200mL程度を、起床時、朝食時、午前中、昼食時、午後、夕食時、入浴前・後、就寝前と、1日に9~10回程度、小まめに摂れると良いです。

また、水以外に、緑茶や珈琲、紅茶を摂る方も多いのではないのでしょうか。

カテキン、テアフラビン、コーヒーポリフェノールなどのポリフェノールを含んでおり、老化予防や免疫力向上、生活習慣病予防などの効果が期待できます。

一方で、カフェインを含み利尿作用も持つため、多量に飲みすぎで脱水とならないように気を付けましょう。

砂糖や塩分を含む飲料(スポーツドリンク等)は、運動や重労働の際に、汗などで失われた分を補うときには適しますが、必要以上に摂りすぎないように気を付けておきましょう。



(日本予防医学協会HP)

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。

編集後記

蝉の声も賑やかに聞こえだし今年も暑い夏が始まりましたが、お元気で過ごしましょう。

暑さを避けて家の中で過ごすことも増えると思いますが、室内でも熱中症を発症するため水分補給を忘れず行うようにしてください。夏の暑さに負けず楽しい思い出を作ってくださいね。

リハビリ 池田



Information

倉敷記念病院 パンフレット刷新のお知らせ

新病院オープンに伴い、パンフレットもリニューアル致しました。誠和会グループの各所に設置しておりますので、ぜひご覧ください。



倉敷記念病院 診療担当表 (2025.7.1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 (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	当番医	小出祐	小出祐	当番医	当番医	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)	矢野	小出	三宅 (第2・4)	矢野	林	吉田潤	林	小出祐	吉田潤	小出(第2・4)	
	岡崎 (第2・4)											
	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)	
脳神経内科						北村 (神経難病) (第2) 14時～16時30分						
整 形 外 科	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 (骨折外来)(第1・2・3・5)		桐田	
	日野		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・澤木・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。

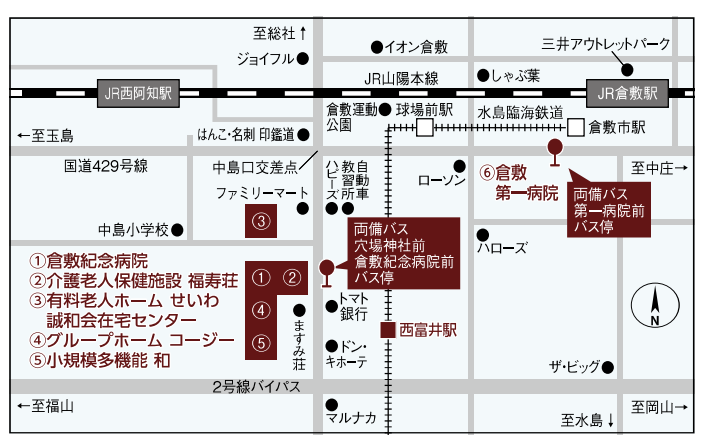
医療法人 誠和会 倉敷記念病院 〒710-0803 岡山県倉敷市中島831 TEL:086-465-0011 FAX:086-465-9199
倉敷第一病院 〒710-0826 岡山県倉敷市老松町5-3-10 TEL:086-424-1000 FAX:086-421-4254

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