

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

血液循環の促進、筋疲労の回復、
関節が動かしやすくなる、痛みの緩和などに効果的

「椅子に座りながら 簡単にできるストレッチ」

○誠和会ニュース・地域交流イベント

2025. 7/26(土) 第52回倉敷天領夏祭り
8/ 4(月) ファムレウタ消防訓練
8/ 8(金) 防災訓練(倉敷記念病院)

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(なごみ)

特集

医療法人 誠和会 倉敷記念病院

「新病院開院1周年」

医療法人 誠和会

部署紹介 介護老人保健施設 福寿荘

新病院開院 1周年特集

令和6年10月1日より
開院1周年



「地域の皆さまと築いた信頼を胸に。」—これからも安心と誠実な医療をお届けします—



医療法人誠和会
理事長 小出 尚志

ご挨拶

広報誌「Say和」の秋号発刊にあたり一言ご挨拶を申し上げます。

倉敷記念病院は、老朽化による全面建て替え工事を終え、令和6年10月1日に新病院としてリ

ニューアル・オープンいたしました。地域の皆さまから温かい励ましをいただき、このたび新病院1周年を迎えることができました。ご支援を賜りました関係者の皆様に心より御礼を申し上げます。

開院後も外構工事のため駐車場が分散してご不便をおかけしておりましたが、現在は広々とした駐車場が整備され、安心してご利用いただける環境となりました。今は姿なき旧病院の面影は、かつての玄関口にあった大きなクスノ木と新たなランドマークとなった新病舎の赤い瓦屋根に遺されています。

新病院では地震や水害といった災害に強い設計を採用して安全の建物に生まれ変わりました。人口減少時代を見据えて病床数はダウンサイズするも、広く機能的な外来フロアやプライバシーに配慮した病室、明るく広いリハビリセンターなど、療養環境は大きく向上して

おります。また、倉敷第一病院の健診部門を統合してリニューアルした2階の健診センターではリラックスできるゆとりの空間と丁寧な接遇に高評価をいただき、以前にも増して多くの皆様にご利用をいただけるようになりました。

さて、今年2025年は団塊世代の皆様の全員が後期高齢者の仲間入りを果たし、高齢少子社会が深化していきます。病院は高度先進医療と地域密着型医療に明確な役割分担が求められます。後者は「治す」から「治し支える」方向へシフトし、かかりつけ機能、高齢者救急の応需、在宅医療の支援、そして医療と介護の複合的サービスの提供が必須です。倉敷記念病院と倉敷第一病院の二つの病院を中心に多様な介護施設群からなる医療・介護・福祉の複合事業体である私たち医療法人誠和会は後者の役目を果たし、地域のハブ機能を担う病院を目指してまいります。

新病院1周年の節目にあたり、これからも職員一同、「みんなで作る病院、みんなで育てる誠和会」を合言葉に、地域の皆様の健康と安心に貢献できるよう努めてまいります。今後とも変わらぬご支援をお願い申し上げ、ご挨拶とさせていただきます。



倉敷記念病院
院長 岡崎 守宏

ご挨拶

倉敷記念病院は、令和6年10月に新病院に移転し、早いものでもう1年になりました。

診療内容が大きく変わったわけではありませんが、療養環境は随分と良

くなったと思います。外来の待合スペース、診察室、検査施設なども良くなりましたが、入院病室のスペースも広くなり、個室も増えて予想以上に多くの皆さんにご利用いただいています。なかでも、健診施設と救急外来が各段に改善されました。その他、専用の発熱外来で感染

対応が容易になったこと、古い病院には1台しかなかったエレベーターも4台に増えました。

また24時間換気システムが作動しているため換気が良くなり、その効果は新病院ではまだ一度も院内感染が起こっていないことに表れています。新病院は、耐震設計になっていますし、高梁川の洪水対策として地面を1メートルかさ上げし、さらに止水板でもう1メートル浸水を防げるようになっています。建築中は、駐車場不足でご迷惑をおかけしましたが、広い駐車場も出来上がりました。

このように新しく生まれ変わった新病院を地元の皆様に引き続きご利用いただきたいと思います。よろしくお願いいたします。

※病院エレベーター4台のうち、2台は職員専用です。



医療法人誠和会
理事長補佐
(建築事業統括管理者)
中西 一議

新病院建設を担当

私は、岡山赤十字病院の事務部長に就任後、狭隘化して個室が少なかった病院に「免震構造でヘリポートを備えた」新病棟の建設を構想・推進し、また赤十字社岡山県支部事務局長に就任した後は、翌年に起こった東日本大震災の惨状を見て、著しく老朽化した県庁近くの支部庁舎も、災害救助拠点にふさわしい「強固な」5階建てのビルに全面改築しました。

ちょうどその頃、小出理事長は、岡山県病院協会の会長をされており、時折、岡山駅からの帰りの電車でご一緒しましたが、ある時、「当院も建て替えたいのだが、前に進まない。貴方の力を借りたい。」とのお話がありました。

実際、病院の建物を調べてみると、老朽化等で耐震強度が著しく不足し、大地震が起ると、倒壊もあり得る状況でした。急いで設計コンペを実施し、令和3年4月には「設計会社」を選定、同社と基本設計や

詳細設計を進め、令和5年1月には、入札で「工事会社」を決定しました。

令和5年3月に、待望の新築工事に着工、18ヶ月後の昨年8月には、スケジュール通りに、「赤瓦の屋根で、近接する福寿荘ややすみ荘とも調和するデザイン」の、6階建て148床の美しい新病院が完成しました。

引き続き、旧病院の解体工事や駐車場の整備工事等を経て、本年8月には、5年がかりの事業が全て「完成」し、何とか責任が果たせたかなと思っています。

中島地域が高梁川に近接し、数年前には真備地域で大水害もあったことから、新病院は1メートルかさ上げた地盤に建築し、更に1メートルの高さの止水板も備えています。地震にも水害にも強い、「安心・安全」な病院が出来ました。

また新病院は、個室も多く、また救急外来、外来待合ホール、健診センターなども、より広くなり、更には駐車場も格段に広くなったので利用者のニーズに適合する環境が整いました。

地域医療の拠点となる病院の、「礎」を作る事業を完成させることが出来たことを嬉しく思い、ご協力を頂いた関係各位に心から感謝申し上げます。



倉敷記念病院
事務長 **佐野 悦司**

新病院オープン1周年を迎えて

新病院オープン1周年を迎えるにあたって、今思うのは、本当にあっという間の1年でした。目まぐるしい1年でしたが、旧病院から新病院移行時期に比べると本当に楽しく、有意義な1年間でした。リニューアル効果もあり、利用者・患者さまから大変綺麗になり、使いやすい病院になったとの声を掛けて頂いたり、個室も増えた事もあります。入院しやすくなったとの声も頂いています。本当に、嬉しい限りです。それと、

職員にも働きやすい環境を整える事が出来たと思っています。旧病院は40年近く経っておりまして、不便を掛けてきたと思います。職員の方々も大変喜んでくれていると思います。

エクステリアも、この8月末でほぼすべて完成し、駐車場等でもご迷惑をお掛けしておりましたが、十分なスペースを確保する事が出来、利便性向上も図る事が出来ました。地域密着型病院の役割をこの地域の為に、今後一層邁進してまいります。

最後に、当法人に関わって頂いた先人たち(患者さま、職員)のお陰で、今日があります。感謝の気持ちを忘れずに、今後ともこの地域に無くてはならぬ病院に今まで以上になる様に、日々の業務にあたり、次世代にスムーズにバトンタッチが出来る様に運営して参ります。この度は、本当にありがとうございました。



外来待合



救急処置室



健診センター



発熱外来



病室(4人部屋)



リハビリセンター



病院ロータリー



病院駐車場



防災訓練(止水板)

部署紹介 介護老人保健施設 福寿荘 特集

福寿荘は平成2年10月22日に開設し、今年で35周年を迎えました。『福寿荘』は、内閣総理大臣を務められた橋本龍太郎先生に命名していただいた施設名です。

『福寿草』には、『幸せを招く』や『永遠の幸福』との花言葉があります。私たち福寿荘職員は、この花言葉に負けないよう、利用者様、ご家族様、また地域の方々の幸せを願い、地域のお役に立てるよう、施設介護の分野で日々尽力し、取り組んでおります。

福寿荘では、現在、ご自宅での生活(在宅復帰)を目標に取り組むだけでなく、経管栄養が必要な方、認知症の方、重度の介護が必要な方など、さまざまなニーズに対応しています。在宅復帰を目指してお手伝いが必要な方や、ご自宅での介護にお困りの方がいらっしゃいましたら、ぜひ福寿荘にご相談ください。



一福寿荘は在宅復帰を目指す超強化型老健のリハビリテーション施設ですー

介護老人保健施設の役割は、看護、介護やリハビリテーションを必要とする高齢者の自立支援とご自宅への復帰を目指す施設です。また超強化型老健とは、在宅復帰、在宅療養支援機能が特に高く評価された介護老人保健施設の名称です。福寿荘では、医師・看護師・介護士・リハビリスタッフ・管理栄養士・薬剤師・支援相談員・ケアマネジャーの多職種が連携し、ご利用者様の健康管理と、機能改善、自立支援を図り、在宅復帰に向けたご家族への介護指導をはじめ、介護サービスの利用のご提案を行い、住み慣れたご自宅で安心して生活できるようサポートしています。



リハビリ



専門の療法士がホールやベッドサイドで器機を使用した訓練や、介護職と共同で生活の中でもリハビリを行い回復へのお手伝いをしています。



音楽療法



秋祭り



荘内デイ



買い物



介護予防教室



お問合せ
入居相談
資料請求

医療法人 誠和会 介護老人保健施設

福寿荘

電話 086-466-0119 Fax 086-465-2537

〒710-0803 岡山県倉敷市中島831 「担当：高田・片山・田淵」

ホームページ www.seiwakai-net.or.jp/fukuju/



ワンポイントリハビリ

血液循環の促進、筋疲労の回復、関節が動かしやすくなる、痛みの緩和などに効果的

今回のテーマ「椅子に座りながら 簡単にできるストレッチ」

みなさんいかがお過ごしでしょうか。

これから寒い時期になると、筋肉が固まり痛みを引き起こす原因にもなります。そこで、今日は椅子に座りながら簡単にできるストレッチを紹介します。ストレッチを行うことにより血液循環の促進、筋疲労の回復、関節が動かしやすくなる、痛みの緩和などの効果があります。

☆行う前に深呼吸をして、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。

☆呼吸を止めずに行いましょう。反動をつけずゆっくり伸ばしましょう。

① 太もものストレッチ

足を前に出します。



足の後ろが
伸びます！



出来る方は手を
伸ばしてみてください。

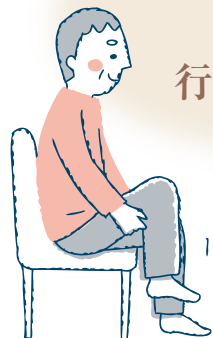
② お尻のストレッチ

椅子の上で膝を立ててください。



お尻が
伸びます！

痛みのない範囲で、
無理なく
行ってみましょう！



【秋に注意したい寒暖差疲労】

●寒暖差疲労とは

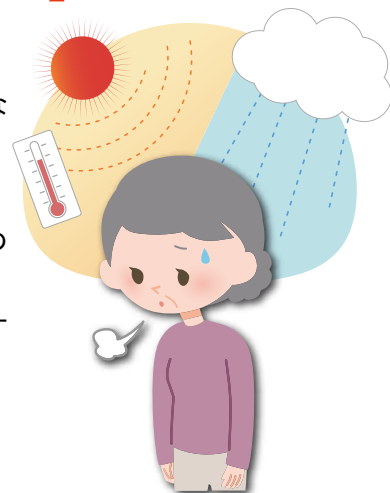
寒暖差疲労とは、急激な温度変化によって体が適応できず、疲労感、だるさ、めまいなどの症状を引き起こす状態を指し、「気象病」や「天気痛」と呼ばれることもあります。

●原因

人間の体は、周囲の環境に適応するために様々な仕組み(恒常性)を持っています。この恒常性は、体の機能を調節する役割を担っている自律神経が重要な働きをしています。季節の変わり目の急激な温度差など、環境の変化が激しすぎると、自律神経が乱れやすくなる傾向があり、体調不良を引き起こすことがあります。

●予防対策法

寒暖差疲労を予防し、対処するためには、以下の点が重要です。



寒暖差疲労の予防・対処Point

適度な運動

季節の変わり目は朝昼夜の温度差が大きくなります。体を動かして、徐々に体を温度差に慣らしていきましょう。快適な服装で20-30分の散歩からはじめてみるのがオススメです。



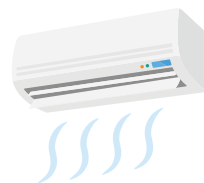
十分な睡眠

自律神経を整えるには、十分な睡眠時間を確保することが大切です。また、質の高い睡眠をとることで、体の回復力を高めます。睡眠の質を高めるためには、就寝前の飲酒やカフェインの摂取、スマホの利用を控えましょう。



以下の項目をチェックして、寒暖差疲労のリスクを確認してみましょう。

- ☐ 定期的に適度な運動をしていますか？
- ☐ 温度変化に対応できるよう、散歩するなどして体を徐々に慣らしていますか？
- ☐ 十分な睡眠時間を確保できていますか？
- ☐ 質の高い睡眠をとれていますか？
- ☐ 冷暖房が効いた部屋にいる時間が長くないようにしていますか？



これらの項目でチェックが少ない場合には、寒暖差疲労のリスクが高い可能性があります。生活習慣を見直し、予防と対処法を実践するようにしましょう。

(全国健康保険協会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。

編集後記

さわやかな秋晴れがつづいています。食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋、日ごとに秋が深まってまいりました。実り多き秋になりますように豊穡の秋存分に楽しめられますように。

三宅 安子

誠和会ニュース・地域交流イベント

7月26日(土) 第52回倉敷天領夏祭り

7月26日に開催された「第52回倉敷天領夏祭り」にて、「OH!代官ばやし踊り」出場チームとして参加いたしました。前回から8年ぶりの参加で、誠和会・ますみ会から総勢90名を超える踊り子・サポートメンバーが集まり、一丸となって祭りを盛り上げました。さらに、踊りコンテストにて「OH!代官ばやし賞(準優勝)」をいただきました。



8月4日(月) ファムレウタ消防訓練

8月4日にファムレウタ(院内保育所)で消防訓練が行われました。当日は倉敷消防署中洲分署の方々にお越しいただき、消防車を見学したり、災害時に大事な"5つの言葉オハシモチ(おさない・はしらない・しゃべらない・もどらない・ちがつかない)"を覚えてもらいました。



8月8日(金) 防災訓練(倉敷記念病院)

8月8日に倉敷記念病院で防災訓練を行いました。業者の方にお越しいただき、台風や大雨などの災害時に使用する止水板の使用方法を教えてくださいました。有事の際に迅速に対応できるように、実際に職員で設置訓練も行いました。



各施設の行事

有料老人ホームせいわ

6月 お好み焼き大会



第1回お好み焼き大会を開催しました。入居者さんと職員でペアを組み、自分達で食材を選んで焼きました。初めての方もいましたが、美味しいオリジナルお好み焼きができました。

グループホームコージー

7月 夏祭り

7月20日にコージーの夏祭りを開催しました。リビングには色とりどりの提灯が飾られ、入居者の方々には法被を着て参加して頂きました。模擬店では魚釣り、ストラックアウト、輪投げ、スイカ割り、ジュース屋さん、たこ焼き屋さんが並びました。今年の夏祭りも入居者の方々の笑顔が溢れ賑やかで楽しい1日となりました。入居者の方々にとって夏の思い出の1つになれば幸いです。



小規模多機能 和(なごみ)

7月 うちわづくり

8月に予定している夏祭りの行事、その準備の一環でうちわづくりを行いました。台紙に色を塗っていただき、うちわの骨組みに貼り付けてできあがり!





Information

「2025年度 第15回 誠和会・ますみ会 ふれあいまつり」開催のお知らせ

地域と共に新たな一歩を ふれあいまつり2025

誠和会・ますみ会 2025年度 第15回



開催日：令和7年11月8日(土)
10:00～14:00(予定)

場 所：倉敷記念病院 駐車場 他

皆様お誘い合わせの上、ぜひお越しください。



倉敷記念病院 診療担当表 (2025.10.1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 14時～16時 受付15時30分まで	当番医	小出祐	小出祐		当番医	当番医 14時～16時 受付15時30分まで	当番医	小出祐	当番医 小出祐 (第3)
内科 (予約)	岡崎	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)
	林	三宅	西本		岡崎	三宅	小出		林	矢野	矢野 (第3)
											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 (骨粗鬆症外来) (第1・2・3・5)		桐田		長谷川 (第2・4)
	日野		日野		日野		日野		日野	日野	日野 (第1・3・5)
脳神経外科	寺坂		寺坂		寺坂						寺坂 (第4)
脳卒中科											
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	(手術日)		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	(手術日)	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。

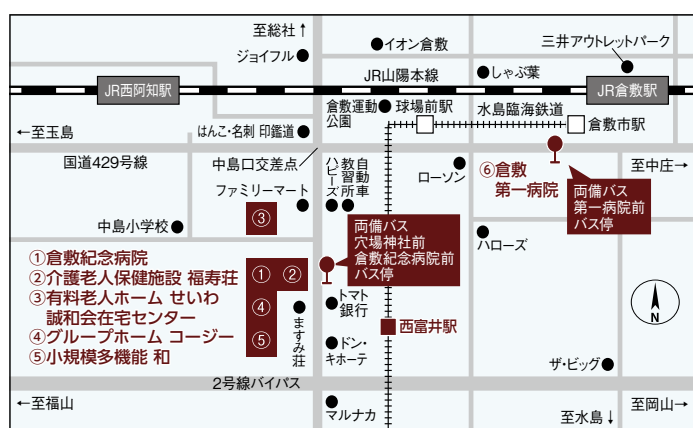
医療法人 誠和会 倉敷記念病院 〒710-0803 岡山県倉敷市中島831 TEL:086-465-0011 FAX:086-465-9199
倉敷第一病院 〒710-0826 岡山県倉敷市老松町5-3-10 TEL:086-424-1000 FAX:086-421-4254

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