

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(なごみ)

ワンポイントリハビリ

今回の
テーマ

立ったり歩いたりするための
身体能力の改善に有効な

「ロコトレ」

○誠和会ニュース・地域交流イベント

2025. 12/12(金) 令和7年度永年勤続表彰式

12/19(金) クリスマス会(ファミレウタ)

2026. 2/ 3(火) 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(なごみ)

特集

医療法人 誠和会 倉敷記念病院

「認知症についてのご案内」

医療法人 誠和会

部署紹介 デイサービスせいわ

認知症についてのご案内

— 伴走と治療、その両方を大切にする外来です —

DOCTOR

倉敷記念病院
脳神経外科・脳卒中科
日本認知症学会専門医

てら さか
寺坂

かおる
薫 医師



同じ話を何度も
繰り返すようになった



約束を忘れることが増えた

このような症状は
ありませんか？

以前と性格が
変わったように感じる

こうした変化に、ご本人よりも先に、ご家族が気づくことは少なくありません。

認知症は、周囲が先に「違和感」を覚える病気です。「年のせいだから」「もう治らないから」と受診をためらわれる方も多いですが、まずはその正体を知ることが、ご本人とご家族の安心への第一歩となります。

認知症 = 「何もできない病気」ではありません

「認知症」と一言と言っても、その背景はさまざまです。

- 加齢による物忘れ
- 軽度認知障害 (MCI) : 認知症の一步手前の状態
- アルツハイマー型認知症 (アルツハイマー病)
- 脳血管性認知症
- 治療で改善が期待できる病気 : 正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、血液データの異常など
- その他の原因 : うつ病や薬剤の影響など

中には、手術などの治療によって改善が期待できるものや、早期であれば進行を抑える対象となる患者さんも含まれています。「もっと早く調べていれば、選べる選択肢があった」というケースは、決して珍しくありません。



認知症についてのご案内 特集



認知症治療は、新しい段階に入っています

● 抗アミロイドβ抗体療法

近年、アルツハイマー病の原因物質とされる「アミロイドβ」を脳内から除去する新しい点滴薬が登場し、当院でも使用が可能となりました。

対 象：軽度認知障害（MCI）および早期アルツハイマー病の方

目 的：認知機能の低下をゆるやかにし、自分らしく過ごせる時間を延ばす

すべての方に適応があるわけではなく、MRI 検査や認知機能評価、アミロイド PET 検査など慎重な判断が必要ですが、当外来ではこの新しい治療が適切かどうかを専門的に評価し、ご家族と十分に相談した上で方針を決定します。

医療と「暮らし」の両面を支える

認知症の診療は、薬や注射だけで完結するものではありません。

- いま、どの段階にあるのか
- これからの生活で何を目標にするのか
- ご家族の負担をどう軽減していくか

これらを整理し、医学的な治療と日常生活の工夫を組み合わせることが重要です。「治療の選択肢を知ること、前向きになれる」こともあれば、「納得して見守る決断をする」こともあります。そのどちらも、大切な治療の形だと考えています。



Doctor's
Message

私からのメッセージ

認知症は「治る・治らない」だけで語れる病気ではありません。しかし同時に、「もう何もできない病気」でもありません。治療が可能な段階かどうかを見極め、新しい選択肢を検討し、これからの時間をどう過ごすかを一緒に考える。そのすべてを支える外来でありたいと願っています。「今、受診すべきだろうか」という迷いも含めて、どうぞお気軽にご相談ください。

2026年3月吉日

【お問い合わせ】

倉敷記念病院 医事課

TEL:086-465-0011

部署紹介

医療法人 誠和会
倉敷記念病院

デイサービスせいわ 特集

デイサービスとは要介護・要支援認定を受けている方が、日帰りに通える施設です。食事や入浴の提供、機能訓練(リハビリ)、レクリエーションなどを受けられる介護保険サービスです。要支援から要介護認定を受けている方ならどなたでもご利用頂けます。

『デイサービスせいわ』は定員45名のデイサービスです。レクリエーション、リハビリ、入浴、他者交流、ご家族様の介護負担軽減など様々な理由でご利用頂いております！特に力を入れていることは、野菜作り&クッキングです。中庭で育てた野菜を使い、採れたてをすぐに調理します！また季節に合わせたメニューも考え、昔ながらのおはぎづくりからパフェ、クレープなどにも挑戦しています。その他にも毎日いろいろなレクリエーションに取り組んで頂いております。インスタグラムも更新しているのでぜひご覧ください！送迎付きの見学も随時実施しておりますので興味のある方はぜひお越しください！



DEISABISUSEIWA
デイサービスせいわ
インスタグラム



TEL:086-460-0010
担当:角田・浅野・池田



7-8時間利用の場合の1日

8:40~	>	車でお迎え	
9:00	>	バイタルチェック レクリエーション・行事 歌・口腔体操	
11:30	>	食事 口腔ケア・くつろぎ	
13:00	>	入浴・リハビリ・脳トレ 手芸・カラオケ	
14:30	>	喫茶・おやつ ゲーム	
16:10~	>	送り	

概要

◆利用定員 45名(介護予防サービスも含む)

◆営業時間

【要介護】

月~土曜日 8:00~17:30(祝祭日も営業)

休業日:日曜日、正月

【要支援】

月~土曜日 9:00~13:30

休業日:日曜・祝祭日、正月

要支援1...1回/週

要支援2...2回/週



ワンポイントリハビリ

今回のテーマ「立ったり歩いたりするための 身体能力の改善に有効な「ロコトレ」」

みなさんいかがお過ごしでしょうか。

年齢とともに、足や腰の力、バランスは少しずつ低下していきます。そのままにしておくと、つまずきや転倒に繋がることもあります。今回は立ったり歩いたりするための身体能力の改善に有効な「ロコトレ」を紹介します。

☆無理をせず、やさしく、少ない回数から始めてください。

①片脚立ち

1分を
1日3セット



椅子や壁につかまって行いましょう。
床につかない程度に片脚を上げます。その時
姿勢はまっすぐにしましょう。

②スクワット

5~6回を
1日3セット



脚を肩幅に広げて立ちます。おしりを後ろに引くように2~3秒間かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり元に戻ります。難しい方は椅子に腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返してみてください。

～痛みのない範囲で、無理なく行ってみましょう!～

【良質な睡眠で心身の健康づくり】



しっかり寝ているのに疲れが取れないと感じることはありませんか。

それは「睡眠の質」が良くないことが原因かもしれません。

睡眠の質は、心と体の健康にとって非常に大切です。良質な睡眠を取ることで、心身が整い、健康的な毎日を送ることができます。今回は、睡眠不足によるデメリットや、良い睡眠の目安を紹介するので参考にしてみてください。

●睡眠不足になるとどうなる？

良質な睡眠は、心と体の健康を保つために非常に重要です。睡眠不足が続くと、集中力が続かない、注意力が散漫になるなど、仕事の効率の低下を招きます。また、疲れが取れず元気が出ないために趣味を楽しめないなど、生活の質(QOL)の低下にもつながります。ほかにも睡眠不足は、肥満になりやすくなったり、血糖値をコントロールするインスリンの働きを悪くして糖尿病の発症リスクを高めたり、生活習慣病のリスクを高める場合があるので注意が必要です。



●良質な睡眠の目安と要素

良質な睡眠の目安は、

- 朝起きたときに爽快で疲れを感じない
- 日中に強い眠気を感じない

です。良質な睡眠を取ると、日中も元気に過ごせ、集中力や記憶力が向上します。



気分爽快♪



良質な睡眠を得るためには、次の2つの要素が重要です。

point 1. 環境と条件を整える

良質な睡眠を得るには十分な睡眠時間を確保する必要があるため、ベッドに入ってすぐ眠れる環境を整えることが大切です。寝室の温度は18～22℃、湿度は50～60%に調整し、快適な環境を作りましょう。また、ブルーライトが睡眠を妨げる原因となるため、寝る1時間前からスマートフォンやパソコンの使用を控えることをおすすめします。

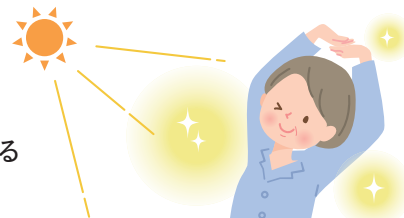
point 2. 深い睡眠を取る

良質な睡眠は「眠った時間の長さ」ではなく、「途中で目を覚ますことなく眠った時間」が重要です。眠っている途中で何度も目が覚めると、深い睡眠を取ることができず、疲れが取れにくくなります。深い眠りが疲れをしっかりと回復させます。



point まとめ 良質な睡眠を得るためのポイントをまとめました。以下の項目について今日から意識してみましょう。

- 朝起きたらしっかり日光を浴び、生活リズムを整える
- 寝室を温度18～22℃、湿度50～60%に調整して、快適な環境を作る
- 寝る1時間前からスマートフォンやパソコンの使用を控える
- ぬるめのお風呂につかる、ストレッチするなどリラクゼーションする時間をつくる
- 休日でも就寝・起床時間を決めて体内時計が乱れないようにする



(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

三寒四温を繰り返しながら、春の足音が少しずつ近づいてまいりましたが、いかがお過ごしでしょうか。やわらかな陽射しに誘われて、深く息を吸い込み、心も体も軽やかに整えたい季節です。新たな一歩を踏み出される皆様の毎日が、明るい風とともに実り多きものとなりますようお祈りいたします。

三宅 爽士郎

誠和会ニュース・地域交流イベント

2025年12月12日(金)

令和7年度永年勤続表彰式

倉敷アイビースクエアにて、令和7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15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。今年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。



12月19日(金)

クリスマス会(ファミレウタ)

12月19日に院内保育所(ファミレウタ)でクリスマス会が行われました。サンタさんからクリスマスプレゼントをもらい、子供たちは嬉しそうにしていました。



2026年2月3日(火)

節分(ファミレウタ)

2月3日にファミレウタで節分のイベントが行われました。登場した鬼に泣いてしまう子どもいましたが、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

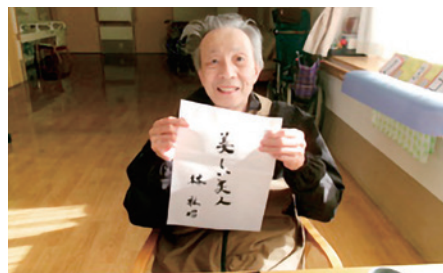
2025年12月 餅つき



JFEボランティアさん協力のもと、餅つきを行いました。お餅をついたり丸めたりしながら懐かしい思い出話で花が咲きました。

グループホームコージ

2026年1月 お正月



今年、初の行事として書初めを行いました。皆さん、それぞれ好きな言葉や、食べたいものを思い思いに選び、楽しそうに、また真剣な表情で筆を取られていました。新年らしい穏やかな時間となりました。

小規模多機能 和 (なごみ)

2025年12月 クリスマス会



年末恒例のクリスマス会を12月25日に開催しました。利用者の皆様はメガネをかけて仮装を楽しんだり、サンタさんからのプレゼントを受け取ったりして楽しめました。

倉敷記念病院 診療担当表 (2025.10.22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 (肝疾患外来)	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 (骨粗鬆症)		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 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	(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(なごみ)

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」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

