

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 「肩こりに効くストレッチ」

○誠和会ニュース・地域交流イベント

4/ 1(水) 医療法人誠和会 入職式

5/12(火) 病院・看護の日

5/18(月) 消防訓練(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

「介護老人保健施設 福寿荘 新施設長紹介」

医療法人 誠和会

部署紹介 小規模多機能 和(なごみ)

福寿荘の施設長に丸井 幸之助医師が就任しました。



新施設長紹介

福寿荘 施設長

丸井 幸之助

まるい

こうのすけ

このたび施設長に就任いたしました丸井幸之助でございます。

当法人の理念であります医療介護を念頭に、職員一丸となってご利用者様お一人おひとりの笑顔を大切に、安心・安全で心に寄り添うサービスを提供できるよう、誠心誠意努めて参ります。

また、地域の皆様から信頼される施設となるよう、職員間でのチームワークを高め、地域との連携もより一層深めていく所存です。

微力ではございますが、ご利用者様が、その人らしく穏やかにお過ごしいただけるよう精一杯頑張っております。今後とも、ご指導・ご鞭撻を賜りますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。



会議風景



業務風景

部署紹介 小規模多機能 和(なごみ) 特集

小規模多機能 和(なごみ)では…

施設への「通い」を中心として、短期間の「宿泊」と、利用者様のご自宅への「訪問」を組み合わせ、自宅生活と地域の交流を切らないように、日常生活の支援を行うことが出来ます。柔軟なサービス提供が出来る事が強みで、たとえば送迎が出来る時間帯は9時～16時頃となっていますが、ご家族様の送迎協力があれば「朝食の時間帯から利用可能」だったり「通い利用でも夕食を食べ、家族の迎えの時間まで施設で過ごす」なんてことも出来たりします。

柔軟なサービスができやすいよう、利用区域は中学校区域の片道15分程度の範囲に住まわれている方が対象となっています。

通い(デイサービス)では脳トレや体操やゲーム、レクリエーション、季節行事などを毎日開催しています。



職員

活動紹介



通いの1日の流れの一例

- | | |
|--------|---------------------------------|
| 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、体操
口腔体操 |
| 11:30 | 昼食
口腔ケア、くつろぎ |
| 13:00 | 入浴、ゲーム、手芸や季節行事、散歩など |
| 14:15 | 喫茶 |
| 14:40～ | 送り |



POINT

※7時頃にご家族様の送迎で来所され、朝ご飯を食べられる方、和で17時に夕食を食べ18時頃にご家族様の送迎で帰られる方など、皆様のニーズに応じたサービス提供をしています。



概要

- ◆利用定員:25名 (通い15名 泊まり9名)
・要支援～要介護5までの方が利用受け入れ可能
- ◆休業日:なし 365日営業

施設の見学も随時受け付けておりますので、お電話でご予約の上、ぜひお越しください。

【お問い合わせ】 TEL:086-460-1919 (担当:岡)

今回のテーマ「肩こりに効くストレッチ」

暑い夏が始まり冷房のついたお部屋で過ごす時間が増えていると思います。冷房の効いた部屋に入ると、急激な温度変化が起こります。この温度変化によって、筋肉が収縮や緊張を引き起こし、肩こりのリスクが高まると言われています。

そのため今回は肩こりに効くストレッチを紹介したいと思います。

「ながら運動」になるので隙間時間にやってみてください！

◎肩の前、胸や背中の筋肉を伸ばしましょう。



- ①椅子に浅く腰掛け、両手を背中の後ろで組みます。胸を張り、背筋を伸ばします。
- ②両手を後ろに10秒程度伸ばします。終わったら手を膝の上に戻してください。

◎肩とわきの筋肉を伸ばしましょう。



- ①片手を前に伸ばし、肘を伸ばしたまま内側に入れます。
- ②もう片方の手で下から腕をおさえ外側へ10秒程度引っ張ります。終わったら手を下ろします。

どちらも
10秒程度



～痛みのない範囲で、無理なく行ってみましょう！～

【室外よりも室内の方が危険! 隠れ熱中症】

● 隠れ熱中症とは

「隠れ熱中症」とは、無自覚のうちに熱中症になっている状態のことです。熱中症は気温の高い屋外で起こるものだと思いがちですが、室内でも起こることがあります。

とくに、湿度や気温が上がり始めた時期は、体温が上昇している事に気づきにくく、夏バテや睡眠不足だと思い込んでしまいがちですが、「隠れ熱中症」になっていることが多いです。

気づかないまま放置すると症状が悪化する危険性もあります。



! こんな症状には要注意!

- ✓ めまいや急なふらつき、周りが暗く感じるときは、血流が悪くなり、頭に血が行きにくくなっている状態です。このような場合は隠れ熱中症のサインです。
- ✓ 多量の汗をかいたあと、汗が出なくなる場合は水分不足がかなり進んだ状態です。首の後ろやわきを冷やし、水分補給をして涼しい場所で安静にしましょう。
- ✓ 室内にいと暑さを感じにくいと、水分補給の回数は無意識に減ります。気づかない間に体内はカラカラの状態に陥り、隠れ熱中症が発症しています。



POINT

隠れ熱中症を防ぐために

POINT
01

《水分補給をしよう》

「のどが渴いたと感じる前」に、塩分や電解質を含む飲み物で、こまめに水分補給をしましょう。コーヒーなどカフェインが含まれる飲み物は利尿作用があるため、ノンカフェインのお茶やスポーツドリンクなどが適しています。

※ただし、スポーツドリンクは糖分が多く含まれているため、飲みすぎには注意しましょう。

POINT
02

《トイレの間隔を気にしよう》

トイレの間隔を意識しましょう。3時間以上トイレに行っていない場合は水分不足の可能性があります。

POINT
03

《皮膚をつまんでセルフチェック》

皮膚を軽くつまんでみましょう。つままれた形から3秒以上戻らない場合は、脱水症を起こしている可能性があります。



(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、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

今年も暑い夏がやってきましたね。
しっかり水分を摂り、熱中症に気をつけて暑い夏を乗り切りましょう!

福尾 ひかる

誠和会ニュース・地域交流イベント

4月1日(水) 医療法人誠和会 入職式

福寿荘ホールにて令和8年度の入職式が挙行政され、新しく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(火) 病院の日・看護の日

「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」に小出副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、あたたかい言葉と花束をいただきました。

小出副院長からは、花束贈呈への感謝の言葉と「皆様がこれからも安心して過ごせるよう、倉敷記念病院とますみ荘で連携を深めていきたい」とお声かけされました。

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。



5月18日(月) ファムレウタ避難訓練

5月18日にファムレウタで避難訓練が行われました。今回は、津波の発生を想定した水害時の避難訓練でした。

水害時の避難訓練は初めてとのことでしたが、子供たちは先生としっかりと手をつなぎ、落ち着いて行動することができていました。



各施設の行事

有料老人ホームせいわ

4月 お花見



中島小学校へお花見へ行きました。
いい天気でお花見ができました。



グループホームコージー

3月 ドライブ



3月15日、春の陽気の中、備中国分寺へドライブに出かけました。
当日は晴天で、菜の花や桃の花が咲いていて「綺麗だね、気持ちがいいね」と春を感じる声が聞かれました。

小規模多機能 和 (なごみ)

3月 ひな祭り



今年のひな祭り行事は、マジックショー、歌謡ショーありの盛りだくさんな内容でした。
花吹雪を散らし春の訪れを祝いました。

Information

面会についてのご案内

■ 面会時間

平日 : 午後 2時～午後 6時
日曜日・祝日 : 午前10時～午前12時、
午後 2時～午後 6時

■ 面会場所

病室

※病棟にて来棟者カードの記入をお願いします。

※日用品や洗濯物の受け渡しをみの場合、午後2時～午後7時、各病棟スタッフにて対応します。

2026年6月1日より、以下の通りに変更します。

■ ご面会の方へのお願い

- ・感染予防のため、面会時には必ずマスクの着用と、手指消毒をお願いします。
- ・面会中の飲食はお断りいたします。
- ・体調不良の方や、ペットを連れての面会はできません。
- ・面会は診療の妨げや、他の方の迷惑とならないよう少人数かつ短時間でお願いします。

ご理解とご協力の程よろしくお願いいたします。

■ お問い合わせ | 倉敷記念病院 医療事務部 医事課 TEL:086-465-0011

倉敷記念病院 診療担当表(2026.6.1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	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	小出祐(第1) 10時~12時
	林	三宅	西本		岡崎	三宅 (肝疾患外来)	小出		林	矢野	小出(第2・4) 矢野(第3)
脳神経内科						北村 (神経難病) (第1) 14時~16時30分					
整形外科	川崎医大 桑田		長谷川 (腰痛外来)		長谷川 (骨粗鬆症外来)		長谷川 (脊椎外来)		桐田		長谷川(第2・4)
	日野		日野		日野		日野		日野	日野 14時~15時30分	日野(第1・3)
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、お盆休み(8/14,15)、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



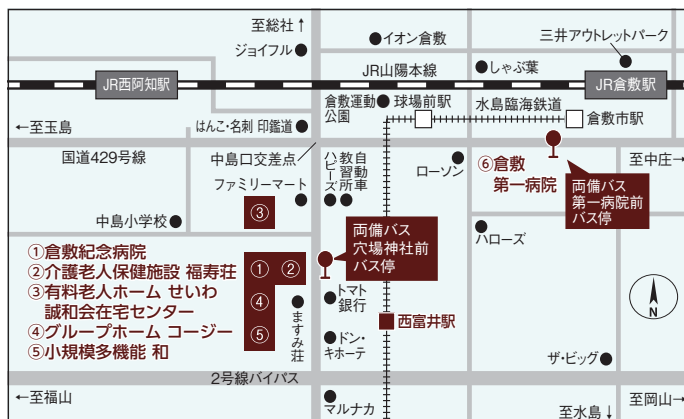
お車

- ・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

