

Shouhu 松風

しょうふう

2025. 秋号
(No.256) 万成病院院外広報誌

CONTENTS もくじ

- p2. 認知予防で意識したい4つのポイント
- p3. 接遇セミナー
健康レシピ『かぼちゃの蒸しケーキ』
- p4. Let's Rehabilitation
地域交流カフェ こだま
- p5. ねっとわーく
「岡山西リハビリテーションホーム」
- p6. ねっとわーく
「多機能型事業所ひまわり」
- p7. ねっとわーく
「社会福祉法人 松風会 ケアハウス サンライフ・カドタ」
- p8. インフォメーション

【理 念】

私達は、地域の皆さまの保健、医療、福祉の向上に貢献します。
私達は患者さまに公正な医療を提供します。
私達は患者さまに説明し、同意による医療を行ないます。
私達は患者さまのプライバシーを尊重します。
私達はより良い医療のために職員の教育、研修の充実、環境の向上に努めます。

【基本方針】

教育研修の充実、地域との連携を強化し、
患者さまが安全で安心できる温かい医療サービスを提供します。



みんなの感謝の気持ちをリーフに書いて「ありがとうの木」にしました



特定医療法人
万成病院



万成病院 通所リハビリ
主任 山下 翼

認知予防で意識したい 4つのポイント



認知症予防は、健康な生活を送るために非常に重要です。認知症は記憶や判断力、日常生活の能力が低下する疾患であり、誰もがなる可能性があるため、早期からの予防策が求められています。今回は、認知症予防のためのポイントを紹介します。

まず、認知機能を保つ基本は「身体活動・知的活動・栄養・社会的交流」の4つを日常に組み込むことが大切です。「身体活動」では、散歩・ラジオ体操・ストレッチなどの軽い運動を週3回以上続けると脳血流が改善し、認知機能低下のリスクを低く保つとされています。近年はウォーキンググループや散歩イベントなども開催されており、参加することで、継続性のある運動習慣作りにつながります。

次に、脳を刺激する「知的活動」に関しては脳トレが代表的です。その他にも、図書館・公民館・地域包括支援センターなどで行われている講座や趣味の教室といった習い事などに参加することも効果的です。新しいことを学ぶ機会は脳の機能を高め、認知機能の低下を遅らせる可能性があります。

「栄養」では、栄養バランスのとれた食事を確保することが認知機能の維持につながります。地域の病院イベントや認知症カフェなどでは、栄養士や管理栄養士が栄養講座やアドバイスをくれる機会があると思いますので、参加していただくと知識が広がり食事にも気を配ることが出来ます。

「社会的交流」は認知症予防の核です。孤立を防ぐためのネットワーク作りや、趣味を共にする仲間づくり、地域イベントへの参加機会を増やすことがとても重要です。人と関わることで、孤独感は軽減・気分転換・ストレス解消と様々な効果があり、認知予防に効果を発揮してくれます。年齢と共に外出や人付き合いが減る傾向がありますが、意識して外出や新しい事にチャレンジしてみてください。

最後に、私の勤務している通所リハビリテーションという施設もリハビリを行うだけではなく、コミュニティの提供、レクリエーション・行事を催すなど、心身のリフレッシュを図ることも目標に運営しておりますので是非見学にいらしてください。



接 遇 セ ミ ナ ー

万成病院においては、毎年9月が「接遇月間」となり、接遇改善の強化月間です。普段の自らの接遇を振り返りながら改善することは大切なことです。

接遇セミナーは、恒例の催し物で、本年は一昨年大好評であった、株式会社セイエル顧客推進部の川岡久朗先生を再びお招きしました。「心を伝えるカタチⅡ」と題してのセミナーを開催し、今年も100名に近い職員が集まりました。

接遇とは「相手を大切に思う気持ち」を言葉や態度に表す接し方です。今後「あなたで良かった。万成病院で良かった」と思ってもらえるよう、今年の接遇委員会のテーマである「思いやりと優しい心をカタチにして相手に伝えましょう」を実践していきたいと思います。



からだに
おいしい!!
**健康
レシピ**

『かぼちゃの蒸しケーキ』

かぼちゃの効果…かぼちゃにはビタミンA、C、E、カリウム、食物繊維などが豊富に含まれており、免疫力向上、美肌効果、疲労回復、高血圧の予防、腸内環境改善などの効果が期待できると言われています。



●エネルギー約115kcal(1個分) ●調理時間30分

【材料(マフィン型6個分)】

かぼちゃ…200g、米粉…60g、卵…1個、
てんさい糖(上白糖でもよい)…大1 1/2、
米油(サラダ油でもよい)…大1 1/2、ベーキングパウダー…小1

【作り方】.....

- ①かぼちゃを洗った後、種とわたを取りラップをかけて電子レンジで6～7分柔らかくなるまで加熱する。
- ②①のかぼちゃの皮をとり、つぶす。
- ③②に他の材料を一つずつ加えその都度よく混ぜる。
- ④③を電子レンジ対応のマフィン型などに入れ電子レンジで6分くらい加熱し、竹串などを刺して生の生地がついてこなければ出来上がりなので型から外す。(生の生地がついてきた場合、追加で10秒ずつくらい加熱する)



Let's Rehabilitation

健康の為にストレッチ体操

暑い日が続き、体が疲れ切っているのではないのでしょうか。今回は、体の疲労回復にも役に立つストレッチ体操を紹介したいと思います。暑い日には、汗をかく体操はちょっとと思われる方にもうってつけです。

<ストレッチ体操を行う時の注意点>

- 筋肉をリラックスさせる
- 弾み（反動）をつけずに緩やかに伸ばす
- 強い痛みを感じない、最大に伸ばした状態の姿勢を保つ
- ストレッチ中は呼吸を止めない
- 正しい姿勢
- 他人と柔軟性を競い合わない

具体的なストレッチ運動（一例）

●首のストレッチ：

首を左右にゆっくり回したり、傾けたりする。

●肩のストレッチ：

両手を後ろで組み、肩甲骨を寄せるように胸を張る。

●背中ストレッチ：

四つん這いの姿勢から、お尻を後ろに引くようにして背中を伸ばす。



●股関節のストレッチ：

体育座りの姿勢から、両膝を左右に開いたり、足の裏を合わせたりする。



●太もものストレッチ：

仰向けに寝て、片方の膝を抱え込むようにして太ももの裏側を伸ばす。

●ふくらはぎのストレッチ：

壁に手をつき、片足を後ろに引いて、ふくらはぎを伸ばす。



是非、自分に合ったストレッチ運動を見つけて、無理のないように行ってみてください。肩こりなどにも効果がありますよ。

地域交流カフェ こだま

今年の夏は史上最も暑い夏と言われました。そんな中、8月16日「第83回地域交流カフェこだま～サマーコンサート～」を開催しました。

今回は戦後80年という大きな節目の年であったこともあり、平和への祈りを込めて、曲は全5曲、涙そうそう・花・麦畑などなど…。沖縄の曲や夏らしい曲を参加者と共に歌いました。一つ一つの歌について丁寧に説明を行いながら、曲に込められた思いを参加者の皆さまと共有し、それぞれが歌ったり、演奏を聞き入ったり…とても有意義な時間となりました。

地域交流カフェこだまでは、人と人が「つながる」地域交流の場であると共に、認知症の方、またその御家族の方の社会参加を支援し、認知症の理解を深める普及啓発活動を行っています。病気や障害があっても、多様性を認め合える社会、安心して自分らしい暮らしを続けることができる地域を目指し、顔の見える関係作りをこれからも行っていきたいと思います。





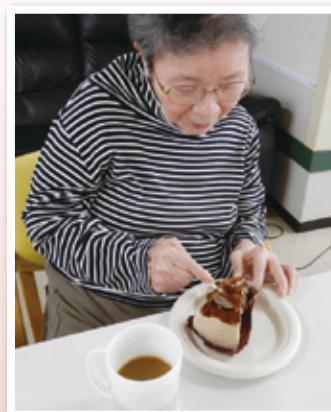
岡山リハビリテーションホーム

～敬老茶話会と実習生の紹介～

敬老茶話会

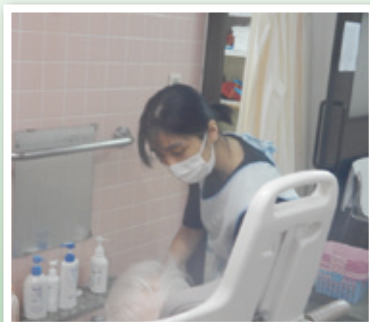
今年も残念ながらリハホームの敬老会を、盛大に開催することができませんでした。岡山県内にはコロナウイルス感染症、急性呼吸器感染症、インフルエンザなどなど、多くの感染症が流行しています。入所者の皆様の安全を第一に考えますと、苦渋の決断をせざるを得ない状況だと判断しました。来年こそは多くの方々と楽しく敬老の日をお祝いできればと願っています。

さて、敬老会の代わりにはなりませんが、各階で敬老茶話会を行い、いつも恒例のケーキを事前を選んでいただき、食べていただきました。



実習生の紹介

岡山医療福祉専門学校 介護福祉学科 2年生3名が令和7年9月16日～10月17日の間、土日祝を除く21日間、実習に来られていますので紹介します。





多機能型事業所 ひまわり

ひまわりホーム・しらゆりホーム

北ふれあいまつりに参加しました

先日、北ふれあいセンターで開催されたお祭りに、私たちも地域活動の一環として参加し、クッキー販売を行いました。

当日は多くの地域の方々が来場され、メンバーが心を込めて準備したクッキーも大変ご好評をいただきました。開始から間もなく売れ行きも上々で、おかげさまで「完売」となりました。販売を通して、メンバーが接客や声掛けを経験し、地域の方々との交流を深める事が出来ました。笑顔で「おいしかったよ」と声をかけていただいたことが、大きな励みとなりました。

今回の参加は、地域の皆様に私たちの活動を知っていただく貴重な機会であり、またメンバーにとっても社会参加の実感を得る良い機会となりました。

今後も地域との「つながり」を大切にしながら、様々な活動に取り組んで行きたいと思います。



多機能型事業所ひまわり

〒700-0071 岡山市北区谷万成1-6-1

TEL.(086)252-9890

グループホームひまわり・しらゆり

〒700-0071 岡山市北区谷万成2-2-47

TEL.(086)363-1666

見学等ご相談のお問い合わせは上記までお願いいたします。



社会福祉法人 松風会

ケアハウス サンライフ・カドタ

デイサービス 実習生

実習生が「輪くぐりゲーム」や「物送りゲーム」を企画し、利用者様は楽しい時間を過ごされました。フルートとピアノの演奏も披露され、心温まるひとときとなりました。



ケアハウス 敬老会

9月7日(日) 敬老会を開催しました。施設長から長寿の方に「お祝い状」をお渡ししました。昼食は「天ぷら御膳」でした。入居者様は、ヨーヨー釣りや射的を楽しみました。



ボランティア オカリナ演奏会

9月3日(水) オカリナの演奏会が開かれました。「星影のワルツ」「青い山脈」「瀬戸の花嫁」などの曲に皆様は懐かしいと口ずさんでおられました。



<俳句の会より>

- ・ 炎天下
道横切れない
蟻さんよ
- ・ いにしへの
夜や古墳と
月見草
- ・ 夏山で
谷川しみる
蟬しぐれ



〒703-8275

岡山市中区門田屋敷4-5-13

電話:086-273-1123(代表)

FAX:086-273-1314

URL:<http://syoufuukai.jp>

Mail:syoufuukai@mx35.tiki.ne.jp



松風会
ホームページ
QRコード



INFORMATION

地域交流カフェ こだま ミニ講座

「逆算人生のススメ」

～毎日が楽しくなる終活～

<日時>

2025年10月18日(土)13:00～

<講師>

おかやまスマイルライフ協会
代表 宮地 勇 氏

<場所>

万成病院西 古民家 こだまの杜

外来について

受付時間 午前 8:40～11:30
午後 13:00～16:00

※急患の場合は、この限りではありません。
※日曜・祝日は休診

診療時間 午前 9:00～12:00
午後 13:00～17:00

※午前の診察内容・終了時間により午後の
診療開始時間が遅れる場合があります。
※外来受診に関しては一部除いて予約制で
はございませんので、受付時間内に窓口へお
越しください。

外来診療医

		月	火	水	木	金	土
午前	第1診察室	高橋	和氣	三野	小林	清水	阿部
	第2診察室		藪野(予約制) 9:00～10:30				川端
午後	第1診察室	鳥越 川端	加藤	高橋	小林	清水	阿部
	第2診察室			三野	和氣	加藤	久山
歯 科		小林直樹	小林直樹	小林直樹	小林直樹	小林直樹	小林直樹
		窪木	土佐	山本 東	畑中	平井	窪木

アクセス



中鉄バス／谷万成停留所より徒歩1分 JR吉備線／三門駅より徒歩10分

TEL: 086-252-2261 FAX: 086-254-0800
〒700-0071 岡山市北区谷万成1-6-5
特定医療法人万成病院(岡山県指定精神病院)



【患者憲章(患者さまの人権について)】

患者さまの権利を掲げ、全職員の責任を自覚する。

患者さまは、人格を尊重された思いやりのある医療を受ける権利があります。

患者さまは、自分の治療に関する全ての情報を知る権利があります。

患者さまは、自分の病状をわかりやすく教えてもらう権利があります。

患者さまは、治療を拒否する権利があり、その結果を知る権利があります。

患者さまは、病院の医療サービスを可能な限り要求する権利があります。

患者さまは、医療費についての説明を受ける権利があります。

患者さまは、プライバシーを守られる権利があります。

患者さまは、セカンドオピニオンを受ける権利があります。