

# 広報



柵原病院  
エリシウム柵原

2024年  
(令和6年)

秋冬号

【発行】  
医療法人 三憲会  
久米郡美咲町吉ヶ原922  
Tel 0868-62-1006  
【発行責任者】  
曾根 希信  
【編集責任者】  
藤本 郷深

P 2 理事長よりご挨拶

P 4 診療放射線技師より

P 5 管理薬剤師より

P 6 リハビリテーション科より

P 8 エリシウム柵原 通所より

P 9 エリシウム柵原 リハビリテーション科より

P10 エリシウム柵原 入所より

P11 栄養課より

P12 美咲まめのき保育園

P13 居宅介護支援事業所ディアナ



広報 柵原病院  
エリシウム柵原

2024年(令和6年) 秋冬号

地域医療に貢献する

## 医療法人 三憲会 柵原病院

内科・外科・循環器内科・小児科・放射線科  
リハビリテーション科

〒708-1523 岡山県久米郡美咲町吉ヶ原992  
Tel 0868-62-1006 Fax 0868-62-1355



入所サービス・短期入所サービス・通所リハビリテーションサービス

## 介護老人保健施設 エリシウム柵原

〒708-1523 岡山県久米郡美咲町吉ヶ原981-1  
Tel 0868-62-7565 Fax 0868-62-0580



## 居宅介護支援事業所 ディアナ

〒708-1523 岡山県久米郡美咲町吉ヶ原981-1  
Tel 0868-62-7220 Fax 0868-62-0580

ボランティアしてみませんか？ 散歩の付き添い・話し相手など、興味のある方はエリシウム柵原までお気軽にご連絡ください。

医療法人 三憲会

## 美咲まめのき保育園(柵原病院内施設)

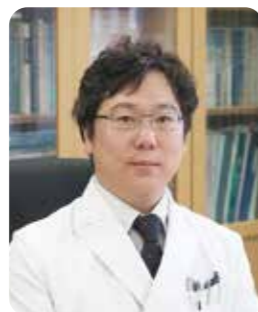
〒708-1523 岡山県久米郡美咲町吉ヶ原980-1  
Tel 0868-62-7210 お気軽にお問い合わせください。

園児募集中！

いつでも遊びに来てください！！



## 雲外蒼天、共に歩む



医療法人三憲会  
理事長 曾根 希信

年末が近づき、寒さが一段と厳しくなってきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。今年もまた地域の皆様のおかげで様々な出来事を乗り越え、こうして年末を迎えることができることを心より感謝申し上げます。

新型コロナウイルスによる甚大な被害を全国一丸となり力を合わせて乗り越えたことで、日本は令和6年の春より新たなステージに移行しました。コロナ禍と呼ばれた只中の頃と比べ、世間ではマスク着用の姿もすっかり減り、社会全体に以前のような活気が戻りつつあることを実感しています。今や新型コロナは珍しい病気ではなくなりましたが、コロナ流行前に戻ったわけでもなく、実際のところ、新型コロナのリスクを受け入れながらバランスを取ろうとしている状況であると感じています。

確かに、ワクチンの供給も安定するようになり、治療薬、治療方法、治療成績などのデータが積みあがった今現在において、もはや新型コロナは恐るべき未知の感染症ではなくなりました。しかしながら高齢者など重症化リスクの高い基礎疾患をお持ちの方にとって、新型コロナウイルスは、未だただの力で済ますにはリスクの高い感染症であり続けています。



私たち医療法人三憲会では、柵原病院や老健エリシウム柵原ご利用される多くのご高齢の方々を感染症から守るべく、職員一同、適切な感染予防対策を法人全体で講じております。完全にシャットアウトする取り組みが以前よりも困難になった現在、体調不良者のチェックをこまめに行い、感染の早期発見、早期治療を念頭に診療を行っております。私たちにできる対策を、ひとつひとつ積み重ねていくことが患者さんたちを守ることにつながるものと信じています。

新型コロナだけではなく、寒い時期にはインフルエンザも流行します。体力の少ないお子さんや高齢者、病気治療中の方などは特に、マスク、換気、手洗い・うがいなどの基本的な感染対策を怠らないようにしましょう。そして感染した場合に重症化予防効果のあるワクチンを接種することが大切です。転ばぬ先の杖、縁の下の力持ち。ワクチン接種の効果は目には見えないものですが、車のシートベルトのように、いざという時に私たちの助けとなります、まだ接種できていない方は、ぜひともご検討なさってください。

寒さが厳しさを増す季節ですが、皆様どうぞ体調を崩されませんようご自愛ください。来年も、医療法人三憲会一同、誠心誠意診療に励んでまいります。変わらぬご支援賜りますようよろしくお願い申し上げます。

## 趣味を楽しんでいますか？

診療放射線技師  
山本 一雄

不定期勤務で放射線にお世話になっています診療放射線技師の山本と申します。お世話になってはや14年になります。

皆様の趣味はなんですか？そして、それを楽しんでいらっしゃいますか？

私の趣味は写真です。初めてカメラを持ったのは、なぜか約70年も前の小学生の頃でした。見ている景色が紙に写る事がとても不思議でした。でも、フィルム代や現像代にお金がかかるので、だんだん使わなくなっていました。社会人になり自分で稼げるようになってからは、また、写真を始めたのですが、テニスやスキー、マラソンなど身体を動かす事の方へ力を入れるようになり、写真の方は止めたり、また始めたりを繰り返して、本気で楽しんではいませんでした。歳を取り、定年退職をし、後期高齢者の仲間入りをしてからは多くの時間ができるようになったので、今度こそは本気で楽しもうと思い、写真教室にも入り、写真（特に野鳥を撮る事）を思いっきり楽しんでます。

今年は嬉しい出来事が続けて二つもありました。一つは、野鳥を撮りに行った富村の白賀溪谷で偶然に出会った子鹿を撮った写真が、「富はええとこじゃ」写真コンテストで最優秀賞をいただいた事です。

もう一つは、もっともっと嬉しい事で、入選することが非常に難しいとされる県展（岡山県美術展覧会）に、衆楽園で撮った鳩の写真が選ばれた事です。これらが励みとなり、今は最高に楽しいものとなっています。

趣味にはリラックス効果やリフレッシュ効果があり、健康寿命を延ばすと言われています。歳を重ねるほど、好きな趣味を思いっきり楽しんでみませんか？



第75回岡山県美術展覧会 写真部門 入選



令和6年度「富はええとこじゃ」写真コンテスト 最優秀賞受賞

## 大掃除はどうしてますか？

管理薬剤師  
廣戸 敬毅

みなさんは、毎年、大掃除をされていますか？そして、どこから掃除を始めていますか？インターネットを検索してみると、大掃除の順番などについてたくさんの記事が出てきます。その中で目に止まった記事を一つ紹介したいと思います。

ずばり、テーマは「1日で大掃除を終わらせる」です。

### 大掃除を1日で終わらせるための手順

- ①天井・電球・壁・家具・カーテンレール・窓枠等のホコリを落とす
- ②掃除機をかける
- ③キッチンの換気扇（レンジフード）に洗剤をなじませておく
- ④浴室のカビにカビ取り剤をスプレーしておく
- ⑤トイレの便器内に洗剤をなじませておく
- ⑥窓・網戸の掃除
- ⑦キッチンの掃除
- ⑧浴室の掃除
- ⑨トイレの掃除
- ⑩床や棚などの拭き掃除
- ⑪玄関の掃除



「上から下へ」の流れを守り、天井から徐々に下のほうに位置する箇所のホコリを床に落としていきます。順番としては「奥の部屋から始めていき、最後は玄関」というのが一般的だそうです。しかし、細かい部分にまで気を使ってしまうと掃除をする箇所は無数に存在するため、あくまでも1日で終わらせることにこだわって、「完璧を求めすぎない」ことを意識しましょう。

私は毎年欠かさずにやっていることがあります。それは、家の外壁を高圧洗浄機で掃除することです。いつも高圧洗浄機の跳ね返りの水でビショビショになりながら掃除をしています。実はこれがすごく楽しくて、掃除嫌いのズボラな自分にはピッタリな方法です。窓ガラスや窓枠、サッシなどに思い切り水をかけて、100均で購入した水切りワイパーを使えば、拭き上げも簡単に終わります。網戸も外すことなくきれいにすることができます。みなさんにも、毎年ここだけは必ず掃除をする、という場所があるのではないのでしょうか。そろそろ大掃除の時期になってきました。寒くなる前に早めの大掃除で、新しい年を迎える準備をしませんか。





## 外来リハビリの紹介

柵原病院では、お体の状況に合わせて、理学療法士による運動療法のほか、リハビリ機器による物理療法を行っています。



### 干渉低周波治療器（電気刺激療法）

一般的な低周波治療器に比べ、不快感が少ないとされています。いわゆるコリ症状による痛み、神経痛などの痛みのある方に施行します。



### マイクロ波治療器（温熱療法）

温熱を深部に伝え筋肉や関節を中から温める装置です。五十肩や腰痛症、関節症のある方に施行します。



### ホットパック

加温されたパックを患部に当て温めます。温熱療法はリラックス効果もあり、施行後は、「気持ちよかった。」とおっしゃる方が多いです。



### 腰椎けん引

腰椎椎間板ヘルニアや変形性腰椎症など腰痛のある方に施行します。シートに座った状態で装置が傾きリラックスした状態でけん引することができます。また、頸椎けん引の装置もあります。



他にも  
ローラーベッド、メド  
マーといったマッサージ  
機器や、自転車エルゴ  
など運動器具も  
ありますよ。



## ～ 患者さまの声 ～

畑仕事をして  
腰や肩が痛くなったので、  
通院してます。



（理学療法士に）  
杖の長さ調整やリハビリの  
相談ができてよかった。



病院で知り合いと  
ひさしぶりにあえて  
話できてよかった！

電気治療や  
自転車運動もできて、  
健康づくりになってうれしい！



津山は遠いので自宅に近い  
病院でリハビリができて  
助かります。



リハビリを受けられる方は医師の診断が必要です。痛くて困っている、  
身体の力が弱くなったなど、お体で心配のある方は是非ご相談ください。

## うちわで玉入れ競争

レクリエーション『うちわで玉入れ競争』をしました。赤・白2チームに分かれて、勝ったチームは【バンザイ三唱】をしました。



## 敬老会

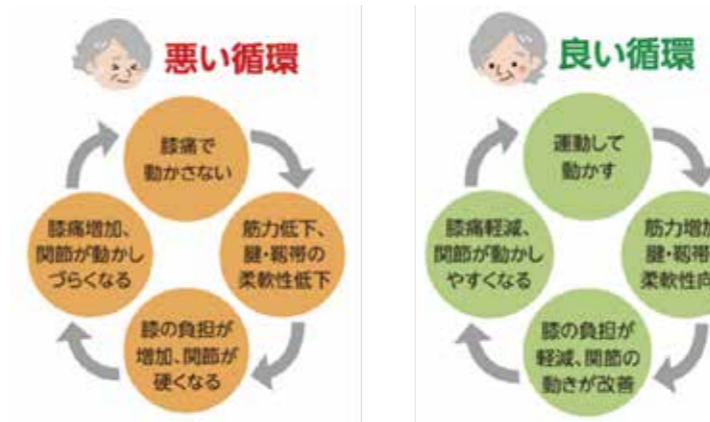
9月19日(木) 敬老会をしました。職員による演劇や踊りを利用者様と楽しみ、いつまでも元気に過ごしていただきたく、願いを込めてメガネケースをプレゼントさせていただきました。

猛暑日が続いていましたがだんだん寒くなってきました。毎日リハビリを頑張り、楽しく笑顔いっぱいの通所リハビリです。



## 『膝の痛みを予防しよう!』

膝が痛い人は、男の人でも女の人でもたくさんいます。膝が痛い、何をするのも面倒になり、膝を曲げる動きをしなくなります。痛いと体を動かすことをやめてしまうこ



ことが多いですが、リハビリでは、それは良くないことです。左の図のように、体を動かさないと悪いことが続いてしまうので、気をつけることが大切です。

膝の痛みを防ぐ方法と、効果のある運動の一部を紹介します。

### 関節の動きを大きくする

ふくらはぎの筋肉を伸ばしましょう  
前に出ている膝を曲げることで、後ろ側のふくらはぎを伸ばします。

※ストレッチの時間 30秒  
※息を止めないで、かかとを床から離さない。



### 筋肉をつける

足全体の力をきたえる  
足は肩幅くらいに広げ、つま先は少し外側に向けます。お尻をおろし、戻します。

※両手をテーブルに置き、体を支える  
※背中を丸くしないように気をつける  
※痛みや疲労感を感じた場合はすぐに中止してください。  
※各3秒ずつ、1セット15～20回で、2～3セット行いましょう。



参考資料：『理学療法ハンドブックシリーズ7 変形性膝関節症  
膝をいたわって生き生きとした健康的な生活を』  
公益社団法人 理学療法士協会HPより

## エリシウム柵原 新人職員紹介



### 介護職員

#### 近藤 弘江

令和6年9月1日から入職しました。至らない点が多々あり、ご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、感謝の気持ちと笑顔を忘れずにがんばっていきたいと思っていますのでどうぞよろしくお願いいたします。



### 介護職員

#### 児島 みつる

令和6年6月1日から入職いたしました。介護の仕事は初心者ですが、諸先輩方のご指導のもと、入所の方々に安心・安全で楽しく過ごしていただけるよう勉強し努力して参ります。よろしくお願いいたします。



## 川柳の会

冬寒さ  
あぜ道歩く  
霜柱

リビングで  
昔の友と  
花咲かせ

冬支度  
なにもないで  
春をまつ

冬ごもり  
ちからをためて  
春を待つ

列車かぜ  
稲穂波打つ  
秋うらら

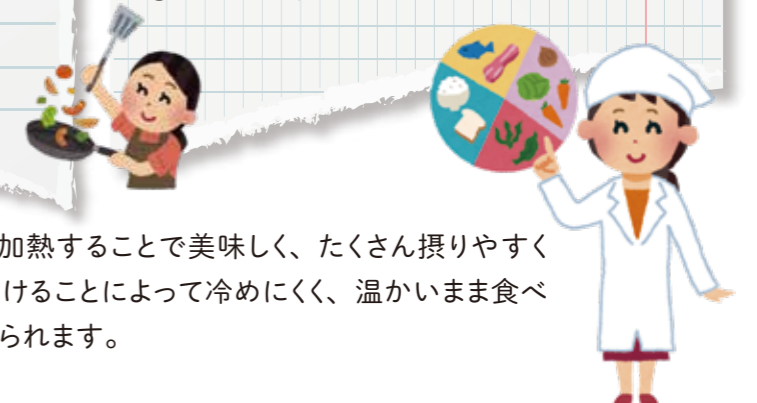
## 「鶏肉のパン煮込み」



材料 (2人分)	鶏肉	100g
	長ネギ	10g
	玉ねぎ	100g
	しめじ	50g
	白菜	50g
	パン缶	30g
	人参	20g
	きくらげ	2g
	乾燥しいたけ	2g
	いんげん	20g
	サラダ油	適量
	薄口醤油	6g
	砂糖	6g
	コンソメ	3g
	こしょう	適量
	片栗粉	適量

### 《作り方》

- ① 材料をすべて食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に油をしき、鶏肉を炒める。
- ③ 野菜を加えて、しんなりするくらいまで炒める。
- ④ 水(分量外)とパン缶を入れ、沸騰するまで火にかける。
- ⑤ 片栗粉以外の調味料を加えて、よく混ぜてから煮込む。
- ⑥ 火を止めて水溶き片栗粉を全体に回し入れる。
- ⑦ 1分程加熱をし、とろみを付ける。
- ⑧ 盛り付ける。



生野菜だと量が摂りにくくても、加熱することで美味しく、たくさん摂りやすくなります。寒い冬でもとろみを付けることによって冷めにくく、温かいまま食べることができるので、身体を温められます。

美咲町認可 地域型事業内保育施設

## 美咲まめのき保育園

\*随時\*  
見学受付中  
です

少人数で家庭的な保育園！  
地域みなさんや自然とのふれあいを  
大切にしています。手作りの  
おいしい給食もありますよ！

- 開園時間／月～土曜日 7:30～18:30（延長保育18:30～19:00）
- 休園日／日曜日、祝祭日、年末年始など
- 利用年齢／0～2歳児

- ・三憲会（柵原病院、エリシウム柵原）の職員のお子様
- ・地域のお子様
- ・お近くの職場にお勤めの方のお子様
- ・お仕事を探されている方のお子様
- ・里帰り出産をご予定されている方のお子様

- 保育料／お住いの市町村の保育園と同じ料金

★職員以外や町外の方のお子様も入園可能です！



医療法人三憲会  
美咲まめのき保育園

〒708-1523 久米郡美咲町吉ヶ原980-1（柵原病院敷地内）  
☎0868-62-7210

お気軽にご連絡下さい



## 居宅介護支援事業所ディアナ

介護が必要になった場合でも、ご家庭で可能な限り自立した日常生活を営むことができるよう、支援させていただきます。

- ★居宅サービス計画書を作成し、介護保険サービスが利用できるよう連絡調整を行います。
- ★介護認定の更新申請等のお手伝いをします。
- ★介護保険施設等の紹介をします。
- ★相談内容に関する秘密は守りますので、安心してご相談ください。



居宅介護支援事業所ディアナ  
〒708-1523 久米郡美咲町吉ヶ原981-1 ☎0868-62-7220

【インフォメーション】

### 外来診療担当表

令和6年10月現在

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
1 診	午後 曾根	曾根	曾根	午前 曾根	曾根 検査		(第1日曜のみ) 当番医 日直
2 診	澤田			澤田	澤田	澤田	
3 診						河原 (岡大病院教授)	

【診察時間】午前…9時～12時30分／午後…15時～17時30分（第3週土曜日は休診）

※診察医および診察室は予告なく変更することがございます。あらかじめご了承ください。  
※金曜日の曾根院長の診察は検査のみとさせていただきます。

### スタッフ募集中



看護師・介護士・  
ケアマネジャーを  
募集しています

ブランクOK  
託児施設あり（美咲まめのき保育園）  
有資格者優遇  
夜勤なしOK（老健通所）

興味のある方は  
人事担当「藤本」までご相談ください。  
《エリシウム柵原 ☎0868-62-7565》