

# かけほし

vol. 33

令和6年  
夏号



- P.2 岡山広告賞・第66回岡山県屋外広告コンクール倉敷市長賞受賞のご報告
- P.3 わが街健康プロジェクト。春の講演会開催／認知症チームより
- P.4 避難訓練の実施
- P.5 向日葵たより／ピアサロン開催
- P.6 リハビリの時間 一転倒予防トレーニング
- P.7 あかりのcooking教室／藤原まさあきの俺にもひとこと言わせて～な。

# 第66回 岡山県屋外広告コンクール



**倉敷市長賞 受賞!!**

## 児島聖康病院サイン工事

- 広告主 / 医療法人社団五聖会 児島聖康病院
- 製作者 / (株)シファカ (株)デンシヨク



この度、令和5年度岡山広告賞・第66回岡山県屋外広告コンクールにて倉敷市長賞を受賞し、6月27日の山陽新聞に掲載されました。

職員一同、たいへん光栄な賞をいただいたことに喜びを感じるとともに、受賞した素敵な広告に負けない、信頼できる病院として努力していこうと思いを新たにしました。

### ロゴについて

聖康病院の「聖」のシンボル。

漢字の中の「耳」「口」「王」は、耳を傾けてよく聴き、会話し、伝え、支える、児島聖康病院の姿そのものを表しています。



太陽と緑と海。  
児島の伸び伸びとした環境も感じられる色と形になっています。

令和6年度 岡山広告協会定時会員総会  
令和5年度 岡山広告賞 贈呈式



令和6年6月26日 令和5年度岡山広告賞贈呈式にて



山崎泰源 院長

岡山広告協会定時会員総会  
岡山広告賞 贈呈式



# わが街健康プロジェクト。【2024年春講演会】

3月7日、倉敷市民会館にて「わが街健康プロジェクト。」の講演会が開催され、脳神経外科医である神原啓和副院長が登壇し「高齢者の脳と認知症について」というテーマでお話しました。  
多くの方にご参加いただき、それぞれ熱心にメモをとったり、真剣に話に聞き入ったりしていました。



## 講演内容をちょっとだけ♪

認知症 → 主に脳の機能が低下することで引き起こされる病気

年とともに脳は萎縮します。  
大切なのは10年前の自分と比べるとではなく、昨日の自分よりも少しでもやる気のある毎日を送ること。  
趣味に集中したり、新しいことにチャレンジしたり、生きがいを持って楽しく生活することで認知症を遠ざけましょう！

## 集団レクリエーションのご紹介

当院は高齢の入院患者さまが多く、そのうち6割程度の方が認知症を有しています。  
そのため認知症ケアチームは認知症状悪化の予防や日中の覚醒度を上げ、夜間の睡眠を促し安定した療養生活が送れることを目的として活動しています。

「楽しみながら離床すること」を目指し、新たな取り組みとして今年の5月より集団レクリエーションを始めました。  
参加された患者さまは懐かしい曲を熱心に歌い、表情も生き生きとしており、患者さま同士の交流の場や気分転換となっています。

これからも、歌や体操だけでなく季節感を取り入れたレクリエーションなどを行い、五感を刺激し心身の活動性の維持に向けアプローチしていきたいと考えています。

認知症チーム 看護師 中内 智恵



# 避難訓練



みんなで講習を受けました。

まずは  
フタを外して…



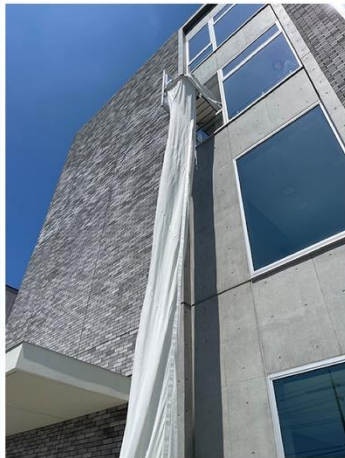
中を取り出して…



地上に  
設置します！



三階からは真下へと救助袋がおろされました。下から見てみると、このまま落ちてしまうのでは?!と心配になりますが…袋の中がらせん状の構造になっているので体を緩やかに回しながら地面に着地できます。



四階からの景色です。上から見るとかなりの高さがあるので、少しドキドキします。



いざ実践!!



今回の訓練を通して、非常時に適切な対応ができるよう、日頃から想定しておくことや訓練しておくことは大切だと実感しました。これからももしっかり備えていきます!!





## 向日葵だより

デイサービスセンター向日葵では、6月にどら焼き作りをしました。器用な方があつという間に何枚も生地をひっくり返して、ふんわりとした生地の焼き上がりです。

そしてあんこをはさむと、とても美味しそうなどら焼きの完成！！おやつ時間にみんなでいただきました。あまりにも美味しかったので、かぶりついて食べる方もおられましたよ♪

また、お寿司を食べに行ったり、天満屋で買い物をしたり、種松山に紫陽花を見に行ったりもしました。紫、青、赤と色鮮やかで美しい紫陽花に見惚れてしまいました。

デイサービスセンター向日葵では、一緒に楽しい時間を過ごせるように今後も色々な行事を計画しています。



デイサービスセンター向日葵  
山本 涼

## ピアサロン

今年度より当院で年3回「ピアサロン」を開催することになりました。「ピアサロン」とは身体・知的障がい者を対象に、自身または家族に障がいがあるピアカウンセラーが相談に応じるサロンで、児島障がい者支援センター主催で行っています。  
(「ピア」とは同じような立場や境遇、経験等を共にする人たちを表す言葉です)

当院では令和6年5月17日に第一回を行いました。  
今後の予定は以下の通りです。ぜひお気軽にお立ち寄りください。

第二回 令和6年11月15日(金) 10:30~11:30  
第三回 令和7年 1月18日(土) 10:30~11:30



MARINE



前回の『かけはし』では自宅内で安全にお過ごしいただくための注意点や対策についてお伝えしました。今回は転倒を予防するために簡単に行える運動と福祉サービスについてお伝えします。

## 転倒予防トレーニング

加齢変化や疾病の影響により、筋力やバランス能力などの身体機能が低下しやすくなります。転倒予防にはバランス能力と筋力の向上が大切です。

### タオルつかみ運動

安定した椅子に座り、かかとを床につけたまま足の指を使ってタオルを手前にたぐりよせましょう。



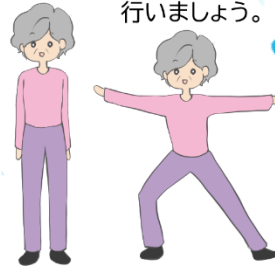
### 片足立ち運動

しっかりした物につかまり、手を出来るだけ上に伸ばしながら同側の足を出来るだけ高く上げましょう。



### サイドステップ運動

腕を広げながら足を真横に踏み出します。不安な場合は椅子などにつかまりながら行いましょう。



### 振り向き運動

腕を真上に挙げながら反対の腕を水平に挙げ、腕を水平に上げた方に大きく振り向きませう。不安な場合は腕を真上に挙げず、椅子などにつかまりながら行いましょう。



それぞれ10回ずつ繰り返しましょう。

## 福祉サービス

介護保険サービスでは住宅改修工事に費用の補助があります。工事が困難な場合には福祉用具貸与のサービスもあります。もし、生活の中で不具合を感じたり、不安なことがあればお住まいの地域の市区町村役場(介護保険または福祉の相談窓口)または当院の地域医療連携課にお問い合わせください。

### 手すりの取付け

階段、廊下、外壁などに手すりを取り付ける



### 段差の解消

玄関回りにスロープ設置、上がり框に式台設置など



### すべりの解消

滑り止めマット取り付け、滑りにくく床材への張り替えなど



### 洋式便器等への 取り替え

和式便器から洋式便器へ取り替える



### 引き戸等への 取り替え

玄関扉や部屋のドアを引き戸へ取り替える





好きな具材で作る

## お寿司ケーキ

### 【材料】（3～4人分）

酢飯	2～3合	ツナマヨ
ボイルエビ(縦半分に切る)		桜でんぶ
菜の花(下ゆで)		カニカマ
錦糸卵		ブロッコリースプラウト

### 【作り方】

- ①ケーキ型にラップをして酢飯→具材→酢飯の順に重ねて層にしていく。
- ②最後は酢飯で終了し、平たくならして少し押さえる。
- ③冷蔵庫で5～10分なじませる。
- ④皿にひっくり返して上にも具材を盛り付ける。

生クリームや甘いものが苦手な人にオススメのお寿司ケーキ。子どもから年配の方まで大好きなお寿司はみんなで同じものを食べるお祝いのメニューにぴったりだと思います!!  
私は敬老の日や祖父母の誕生日に何度か作ったことがあります。今回はケーキ型で作っていますが、ボウルで作ればドーム型になり、小さい茶碗を使えば1人分を作ることもできるので、ご家庭にあるもので作ってみてください。



藤原まさあきの

## 俺にもひとこと言わせて～な。



久しぶりの俺にもひとこと言わせて～な。になります。

今年のはじめ頃に私が自家栽培している野菜畑になんとイノシシが出没し畑を荒らされ芋畑が全滅していました(涙)

その日はなぜか早朝に目が覚めて、たまたま畑に目を向けたら黒い大きな物体が動いていました。直ぐにイノシシだとわかりましたが、対処方法が解らなかったので一言「コラ～」と叫ぶと竹藪へと去って行きました。

実際、大きな野生動物を見ると何もできないなあ～と痛感した私でした(汗)

# 児島聖康病院 診療時間表

診療科目	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
総合診療科①	山崎 泰源		山崎 泰源		山崎 泰源		休 診	山崎 泰源		山崎 泰源	
総合診療科②	坪井 淳	金平 典之	坪井 淳	猿渡 和也	山崎 泰弘	小野田 正 藤井 喬之		小野田 正	國友 知義	山崎 泰弘	岡山大学 担当医
総合診療科③	小野田 正 金平 典之	金平 典之	山崎 泰源	猿渡 和也	藤井 喬之	小野田 正 藤井 喬之		小野田 正	國友 知義	山崎 泰源	岡山大学 担当医
脳神経外科	神原 啓和	神原 啓和	神原 啓和	神原 啓和	神原 啓和	神原 啓和		神原 啓和	神原 啓和	神原 啓和	神原 啓和
皮膚科	神原 宏枝	神原 宏枝 (予約)	神原 宏枝 (予約)		神原 宏枝	神原 宏枝 (予約)		神原 宏枝 (予約)	神原 宏枝 (予約)	神原 宏枝	
整形外科			山田 佳明 (10:00~13:00)							森 正樹 (13:30~16:00)	
泌尿器科											担当医 (15:30~17:30)
循環器内科			土井 修								
ヘルニア外来	山崎 泰源	山崎 泰源	山崎 泰源	山崎 泰源	山崎 泰源	山崎 泰源		山崎 泰源	山崎 泰源	山崎 泰源	山崎 泰源
頭痛・もの忘れ外来	神原 啓和	神原 啓和	神原 啓和	神原 啓和	神原 啓和	神原 啓和		神原 啓和	神原 啓和	神原 啓和	神原 啓和
睡眠時無呼吸外来	神原 啓和	神原 啓和	神原 啓和	神原 啓和	神原 啓和	神原 啓和	神原 啓和	神原 啓和	神原 啓和	神原 啓和	

医療法人五聖会

児島聖康病院

広報誌かけはし

編集・発行／広報委員会

## 診療時間

午前 9:00~12:30  
午後 15:00~17:30

(受付時間は診療開始の30分前)

※急患の場合はこの限りではありません  
※一部の診療科目については診療時間が異なりますので、上記「診療時間表」をご覧ください

## 休診日

木曜・日曜・祝日・祭日

※急患の場合はこの限りではありません  
※その他の休診日はウェブサイトのお知らせページに掲載しています

## アクセス

JR 児島駅から徒歩10分  
バス 児島聖康病院前(萱刈南)を降りてすぐ



〒711-0906  
岡山県倉敷市児島下の町1-1-16  
TEL 086-472-7557  
FAX 086-472-1143  
E info@seikoh-hp.or.jp  
URL https://seikoh-hp.or.jp/

医療法人社団五聖会  
向日葵

〒711-0906  
岡山県倉敷市児島下の町10-374  
デイサービスセンター向日葵 TEL 086-473-7736  
グループホーム向日葵 TEL 086-473-7756  
ケアプランセンター向日葵 TEL 086-473-8876

〒711-0903  
岡山県倉敷市児島田の口7-1-16  
サービス付き高齢者向け住宅  
シーホーム向日葵 TEL 086-477-4165  
ヘルパーステーション向日葵 TEL 086-477-4168