



社会福祉法人 恩賜 済生会 済生会吉備病院

まびっこ KIBIKKO



No. 28

2025 summer

◎特集

地域とつながる



特集

地域とつながる

で遊び、秋にはまほろば祭りで多くの人と出会い、冬には防災キャンプで笑顔とともに訓練を行います。こうした一つひとつの活動が、皆さまと心を通わせる大事な場面となります。

地域とともに成長し、互いに支え合うこの病院は、単なる医療施設ではありません。「家族のような存在」として、皆さまとの絆を深めていきたい。それが私たちの願いです。これからも、笑顔が広がる場所を目指して歩み続けます。

事務長 白神 大輔

地域とのつながり。それは、私たちが心から感じる温かさであり、支え合う力のことではないでしょうか。吉備病院では、患者さんだけでなく、地域の皆さまとともに歩むことを大切にし、さまざまな活動の一瞬一瞬を歴史ある吉備の地域での自然な風景とすることを目指しています。

春には地域のイベントで健康相談を行い、夏には子どもたちと一緒に祭り



2024 年度



ふれあい看護体験(5/11)

地域の高校生を対象に開催しました。



健康教室(5/30)

リハビリ職員と一緒に楽しく体操を行いました！



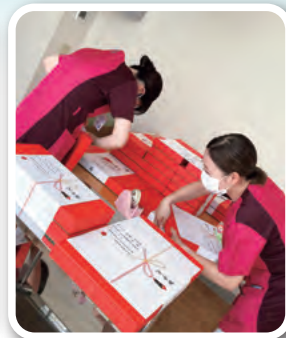
高松農業高校 園芸科学科 お花の植え替え(年2回)

生徒さんの笑顔がとても素敵でした。



高松農業高校の生徒さんが作っている「トマトゼリー」!! 昨年の夏のお中元は「トマトゼリー」になりました。のし掛けや包装は、全て職員有志で行いました。「地域病院の皆さま、心のこもった贈り物をお届けいたします」

お中元準備(7/18)



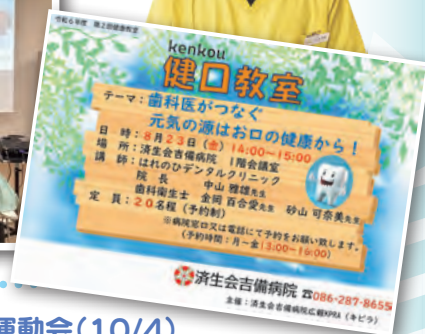
吉備地区へ出張健康セミナー(7/30)

テーマ“元気に楽しく暮らそう!
～食べて笑って動いて～”



健口教室(8/23)

はれのひデンタルクリニックの皆さんをお招きしました。

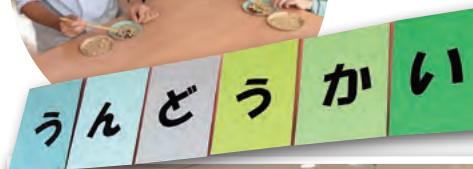


地域の企業“Steer ship”と共催 1日ランニング教室(9/23)

坂本直子さんをお招きしました。



病棟ミニ運動会(10/4) (4階はくとう病棟)



季節外れ?のソフトクリームを食べました～♪バニラ・抹茶・チョコの3種類から好きな味を選択!カップにソフトクリームを入れるので精一杯(笑)いびつな形でも味は一緒(^ ^)皆さん「おいし～」とペロリと召し上がっていました。



アイスクリームイベント(10/29) (3階ますかっと病棟)



健康教室(糖尿病教室)(11/8)

講師:岡山済生会総合病院 中塔辰明先生



昔と今の治療の違いや体調に合わせた薬の処方があるという、少々深掘った内容もあり、普段では知りえることのないお話も聞くことができました。

地域の方が大勢参加され、「生活習慣を見直して、自分でできる予防対策をしていきたい」「他の病気に関する講座も開いてほしい」という感想が寄せられました。

糖尿病についての具体的な治療方法や、医学の進歩を知ってもらえるよい時間だったと思います。



中学生職場体験(11/12~14)

高松中学校、足守中学校の生徒さんの5名が参加



リハビリ訓練

骨折後の患者さんが自転車に乗れるようになるために練習をしています。転倒しそうになった時のために伴走するリハビリ担当者!!入院前の生活に少しでも戻れるよう全神経と全体力を注いで頑張っています。

見かけたら応援してくださいね。



庄内学区「防災キャンプ」に参加(11/24)

吉備病院と備中荘の合同チームで心肺蘇生ブースを担当。地域の皆さんとの善き交流の場となりました。



吉備病院饅頭

地元の和菓子屋「清鏡庵」手作りの『吉備病院饅頭』✨年末のお歳暮として、お世話になっている医療機関にお渡ししています。



高松中学校 吹奏楽部 クリスマスコンサート(12/21)

去年は、開始前に楽器ごとに分かれて透析室、3階、4階に移動して、演奏してくれました。1曲が終わると、次の楽器の生徒さんが来て演奏してくれて、会場へ移動できない患者さんもそれぞれの楽器の素敵な演奏を楽しむことができました。

そして、すべての楽器が集まり2階リハビリ室会場での演奏会がスタート!

入院患者さん、そのご家族、透析患者さん、職員で会場はいっぱいでした。みんなが聴きなれた曲がほとんどでワクワク!そして感動する曲では、涙がポロリ。クリスマスソングは楽しく口ずさみ、みんなで歌おう!ということで『故郷』の歌詞をお配りして、会場にいる皆

さんの素敵な歌声が演奏とともに広がりました。

生徒さんのやさしく、そして迫力のある演奏がみんなの心を癒してくれ、元気をもらえた演奏会でした。「とても良かったよ!」の喜びの声を聞き、開催できたことをうれしく思います。



自家製黒枝豆で 手作りマフィンをプレゼント(2/24)



自然の贈り物

立派な黒豆ができました
去年の6月に蒔いて黒くなるまで待ちました
猫の顔ほどのちっちゃな菜園で病院の有志が育てたものです
ほんのわずかですが自然の恵みをいただけてください

院長 難波 洋一郎



NPO 法人フードバンク岡山へ お米60kgを寄付(3月)



～無料低額診療事業のご案内～

当院は社会福祉法人の病院です。社会福祉法に基づき医療費のお支払いに困っている方を対象に、医療費の自己負担を減免する「無料または低額診療事業」を行っています。医療ソーシャルワーカーが相談をお受けしていますので、遠慮なくお申し出ください。



相談窓口 ※相談は無料です **月～金 8:30～17:00** 1F総合案内または医療福祉課まで



自分の身体にとって優しい歩き方について知ろう

理学療法士 田子 生教



多くの人が自分の健康に関心を持っている今、それにともないテレビなどでも健康番組が増えて、いろんな運動が紹介されていますよね。確かに効果があるものも多いですが、それらの運動が全ての人に適しているとは限りません。自分自身の身体の状態に合った運動を選択して行うことが重要です。

「良い歩き方」は、身体の状態により異なる？！

歩くということについて考えてみましょう。

「良い歩き方」と聞くと、歩幅を大きくして踵^{かかと}から足を着ける、腕を大きく振って歩くことなどを想像される方も多いと思います。これは確かに正しい歩き方の一つです。

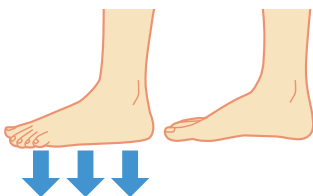
しかし、踵からの接地を意識するあまり、踵に大きな衝撃を与えてしまっている可能性もあります。膝や股関節などに痛みを抱えている人がこのような歩き方をした場合、さらに痛みが増してしまうかもしれません。

身体に対する衝撃を小さくする歩き方

足が接地した時の衝撃を軽くすることが重要です。

① 足の裏全体でそっと地面に足を置くように接地する

踵からの接地に比べるとその衝撃は3分の1程度に軽減されるといわれています。



② 両足の間隔を肩幅程度に広くとって歩く

両足の間隔をとることで、足の親指がしっかりと地面をつかむことができるので、足もとが安定して膝や腰に必要以上の負担がかからなくなります。

③ 手は無理に振ろうとせずに、身体の動きに合わせて自然に振る

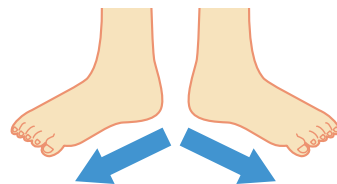
④ 足の指が地面をしっかりとつかんでいる感覚を感じて歩く

足の指を使うことにより足の機能を活かすことができバランス感覚が向上することで、転びにくい身体になります。

坂道を歩く時

上り坂の時は、足の先を少し外側に向けて八の字のような形にして歩くと、ふくらはぎの負担が減って楽に歩けます。

また、下り坂の時はつま先から接地するようなイメージでそっと足を着くことで衝撃を軽減することができます。どちらの場合にも、両足の間隔を少し広げることでバランスが安定します。



靴をみて身体に優しい歩き方を

普段履いている靴を見ると、踵がすり減っていませんか？例えばO脚傾向の人であれば、靴の外側がすり減っているのではないのでしょうか。靴の踵がすり減っているのは、靴がダメージを受けているということでもあります。それは、靴を通して靴を履いている人自身へのダメージにもなっています。なので、時々自分の靴をチェックしてみてください。ぜひ、靴と身体のために優しく歩いて、ご自身の身体を労ってあげてください。



管理栄養士 片岡 瑛子



夏を乗り切ろう！ 簡単レンジレシピ〜♪

夏になると暑くて火の前に立ちたくない!なんてことはないでしょうか?!今日は電子レンジだけで調理できる夏野菜を使ったレシピをご紹介します😊

ポイント!

夏野菜はビタミンやミネラルが豊富で、夏に不足しがちな水分も補給できます。旬の野菜を取り入れながら、3食美味しく食べて、暑い夏を乗り切りましょう!



豚肉となすとトマトのさっぱり甘酢だれ

材料 [2人分]

豚ロース薄切り肉	120g
なす	1本(150g)
トマト(中玉)	2個(200g)
料理酒	大さじ1
ポン酢	大さじ2
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1
大葉	お好み

栄養情報(1人分)

エネルギー	234kcal
たんぱく質	13.7g
脂質	13.7g
炭水化物	12.0g
食塩相当量	1.4g

作り方

- 1 なすはへたを切り落とし、横三等分に切り、さらに縦に6等分に切る。5分ほど水にさらして水気を切る。トマトは食べやすいサイズ(2~3cm)に切っておく。ボウルにAの調味料を合わせておく。
- 2 耐熱容器になすを入れ、その上に豚ロース薄切り肉を広げるようにのせる。料理酒を全体にかける。ラップをして、電子レンジ(600W)で5分加熱する。
- 3 ②で加熱した具材をAが入ったボウルに水気を切り、入れる。トマトも加え、全体に混ぜ合わせる。
- 4 器に盛り、お好みで千切りした大葉をのせれば完成!

ピーマンとツナの塩昆布和え

材料 [2人分]

ピーマン	4個
ツナ水煮缶	1缶(70g)
ごま油	小さじ1
塩昆布	5g
白ごま	お好み

栄養情報(1人分)

エネルギー	62kcal
たんぱく質	6.6g
脂質	2.6g
炭水化物	4.1g
食塩相当量	0.6g

作り方

- 1 ピーマンは縦半分に切り、ヘタとタネを取り除き、縦に細切りにする。ツナ缶は水気を切る。
- 2 耐熱容器にピーマン、ツナを入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- 3 ごま油、塩昆布を加えて混ぜ合わせる。
- 4 器に盛り、お好みで白ごまをかければ完成!



夏は特に脱水症状に注意!!脱水予防には食事をとること&こまめな水分補給が大切です。

食事には水分が約1,000ml含まれています。そのため、食欲低下で食べる量が減ると脱水になる可能性があります。特に朝食はちゃんと食べるようにしましょう!また、食事以外からの1日の水分摂取量の目安は1,200~1,500mlです(^^)特に入浴後や就寝前、起床時はコップ1杯の水を飲みましょう。こまめにお茶や水を飲んで、脱水に注意しましょう♪部屋で過ごす際もエアコンを使用し、室温を調整することを忘れずに!

3階 ますかつと病棟(地域包括ケア)

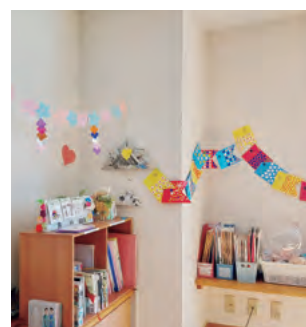


安心して入院生活が送れるように、また退院されてからの生活がスムーズにできるように個々に合わせてケアを行っています。認知症の認定資格を持つ看護師をはじめ、病棟スタッフ一丸と



なり認知症の患者さんに対応しています。

病棟レクリエーションではデイルームの壁画を患者さんと一緒に制作したり、ゲーム、カラオケ、体操などを行っています。



デイルーム壁カレンダー



曜日や時間がわからない人のために、見えるところへ時計やカレンダーを置いて、安心して入院生活が送れるように環境を整えています。



患者さんの状態に合わせて食事をお出ししています

- ① 食器を持って食べにくい方には、にぎりやすいスプーンと、すくいやすい形状の食器を使っています。
- ② 箸やスプーンが使えない方には、串さしにしたりおにぎりにして食べやすくしています。



まとめ

私はケアスタッフとして患者さんの身近なお世話をしています。患者さんの回復を見守ることが自分の喜びになり、患者さんからの「ありがとう」の言葉がやりがいにつながっています。

4階 はくとう病棟(回復期リハビリテーション)



広報KPRA 杉山

脳卒中や骨折後に自宅や社会復帰に向けてリハビリテーションを行っている病棟です。365日リハビリテーションをしています。
今回は入院生活で気になることや疑問にお答えしていきます😊

家族が脳梗塞になって…リハビリ病棟へ入院するのは初めてで不安…



入院初日に患者さんの状態を確認し、病棟で移動手段や介助方法などを多職種で相談し設定していきます。さまざまな職種の人たちが関わり、短期目標と退院時の目標について話し合い、入院生活をサポートしています。不安なことがあればご相談ください。



1人で動けないけれど…お風呂は入れるの？



一般的なお風呂ではなく寝たまま入れる機械浴(ミスト浴)の入浴ができるので安心してください!シャワー浴や浴槽にも、必要に合わせてスタッフが介助しています。お風呂の後は「気持ちよかった〜」「入ってよかった♪」との声も聞きますよ。



歯や入れ歯の調子が悪くて…



入院初日にお口の中を見せていただきます。気になる点があればご本人やご家族にお伝えし、希望があれば歯科受診ができます。週1回、はれのひデントタルクリニックの中山院長が歯科訪問診療を行っ

ています。義歯の調整や口の中の手入れについて相談や指導をしてくれます。また、日々のケアはとても重要なので看護師が毎日口腔ケアに取り組んでいます。



お部屋の前にいる看護師さんは？



看護師が担当している患者さんの近くで業務を行う取り組みをしています。患者さんの近くにいるため、何かあればすぐに駆け付けることができます。チームで担当しているので、必要時には相談や協力をしながらケアを行っています。



介護したことがないので、退院後が不安で…



必要な時は退院前に介護指導や自宅訪問を行っています。退院後の生活が不安になるご家族が多いですが、実際に行うことで自信や安心につながっています。



まとめ

それぞれの専門のスタッフと協力しながら、チームで介入しています。不安なことがありましたら遠慮なくご相談ください。



史跡

太閤岩(たいこういわ)

診療放射線技師 赤木 千秋

「太閤岩」は、1582年に羽柴(豊臣)秀吉が備中高松城の水攻めを指揮する際に、作戦上の目標物として活用したのではないかと伝えられる史跡です。最上稲荷大鳥居を少し過ぎた先にある御崎神社の近くに、その入口があります。

岩へ向かう道中には、宗治公の首塚跡や高松城址がよく見える石井山の秀吉公本陣跡があり、歴史を感じながら歩くことができます。道は比較的短く(片道約30分)手軽に訪れることができますが、細い山道や枯れ葉の積もった場所もあり、程よい登りの達成感があります。

案内板もあり、迷うことなく目的地へたどり着けます。歴史ファンはもちろん、軽いハイキングを楽しみたい方にもおすすめのスポットです。

1



入り口



2



首塚跡案内板



3



秀吉公本陣跡



4



太閤岩



※時期によっては、ハチやヘビなどにご注意ください。

備中高松城址

最上稲荷大鳥居

岡山県立
高松農業
高等学校

済生会
吉備病院

JR備中高松駅

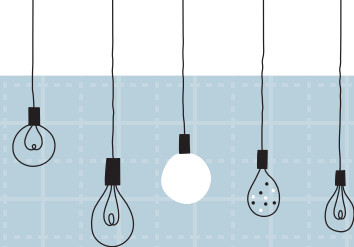
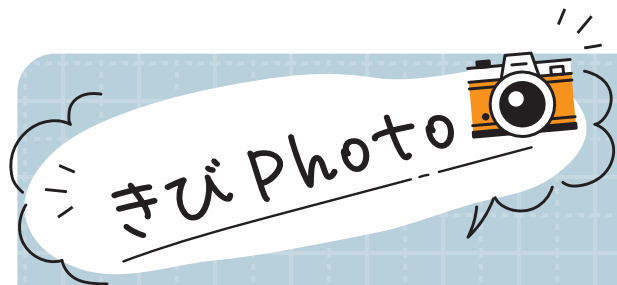
JR吉備線

太閤岩



説明立て札





職員が写真を投稿するコーナー「きびフォト」です。
毎月テーマを決めて、素敵な写真を掲載します。

S・K



お祭りの屋台で子供が釣上げた鯉を大事に飼っています。初めて飼うため不安でしたが、元気に育ってます。

飼育 # 鯉 # 祭り

テーマ

チャレンジしていること

N・K



私の師匠！94歳の禮子です！海女さんに憧れてチャレンジ中！

海女さん # 海の女

A・C



今年、ハマったいちご🍓お庭でつくってます。来年は、甘さ追求！と増量！いちごジャムにもチャレンジ中。

いちご # 家庭菜園 # ジャム

M・N



久々にがんばっています！コードをかなり忘れてます！

エレアコ # ちょっと高かった # いい音

K・Y



いろんなケーキ屋さんのケーキを食べることにチャレンジ！？(笑)

最近食べたショートケーキ # 銀座千疋屋

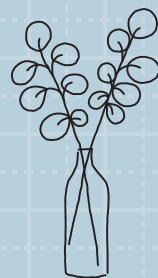
S・H



まだ一ミリも痩せませんが、チョコザップはじめました！

チョコザップ # 運動習慣 # ダイエット

Cheese! /



読者アンケート ご協力のお願い

このたび、広報誌の内容向上を目的としたアンケートを実施しております。下記のQRコードからアクセスいただき、ぜひご意見・ご感想をお聞かせください。

ご回答いただいた内容は、今後の誌面づくりの参考とさせていただきます。

皆さまのご協力をよろしくお願い申し上げます。



アンケートは
こちらから↓



レッツ脳トレ!



脳のトレーニングにチャレンジ!
楽しく認知症を
予防しましょう!
答えはホームページに
掲載します。



ちがいは5箇所あります



編集 後記

いつも「きびっこ」を手にとっていただきありがとうございます!表紙ガリ
ニューアルされて1年が経ち4回目の発行となりました。「ぶらりめぐり」や「レッ
ツ脳トレ!」は患者さんからも好評で、とてもうれしく思います。吉備病院に來
てくださる皆さまに病院のことや周辺地域のことをもっと知ってもらうために
今後も「きびっこ」でいろいろなことを発信できたらいいなと思います。
(M・T)



ホームページ



Facebook