

N 全仁会 ニュース News

全仁会グループ
倉敷平成病院 広報誌

2026.8 夏号

No. 122



— 特集 — 医療を知る 病気になる

股関節や膝の痛みでお困りの方へ — 人工関節手術と関節温存治療について —

- 4 ピックアップ! …… 人間ドック実施施設に認定されました
- 6 コーヒーブレイク Vol.30 …… 整形外科医長 赤木俊亮
- 7 1日10分 健康体操 …… 誤嚥性肺炎予防に! ~自宅で簡単トレーニング~ パート3
- 8 季節のおたより …… 全仁会グループ 夏の行事
- 10 プロフェッショナル …… 訪問看護師/ハイセイ訪問看護ステーション 京本藍
- 11 インフォメーション …… 肺炎球菌ワクチンについて
- ヘルシーレシピ …… 長芋とキュウリの梅しそ和え
- 12 地域とともに
全仁会トピックス



歩くと股関節や膝が痛くなる場合があります。階段の上り下りがつらい。正座ができない。痛みのために買い物や旅行が楽しめない。外出するのがおっくうになり、自宅に閉じこもりがちになってしまふ。そんな症状が出てきたとき、「年齢のせいだから仕方がない」と諦めていませんか。

しかし、その痛みは治療によって改善できるかもしれません。今回は、股関節や膝の痛みの原因となる変形性関節症と、その治療についてお話ししたいと思います。

中高年になって股関節や膝が痛くなってきた場合、変形性関節症が原因となっていることがあります。変形性関節症とは、関節の表面を覆っている軟骨がすり減ることで、関節に炎症が起きたり骨同士がぶつかりやすくなったりして、痛みや動かしにくさが生じる病気です。

治療の基本は、まず保存療法です。体重を適正に保つことや、関節を支える筋肉を鍛えることによって関節の負担を軽減できます。膝を伸ばす筋肉だけでなく、股関節の周囲にある筋肉を鍛えることで、股関節や膝の安定性が向上し、症状の改善が期待できます。また、痛み止めや湿布などのお薬も症状を和らげる助けになります。

一方で、現在のところ関節の痛みを改善する効果が医学的に十分証明されたサプリメントはありません。筋力訓練や減量、薬物療法などを行っても痛みが改善しない場合には、手術治療を検討することがあります。

軟骨が大きくすり減ると、骨同士が直接ぶつかるようになり、体重をかけるた

特集

医療を知る、病気を知る。

股関節や膝の痛みでお困りの方へ

— 人工関節手術と関節温存治療について —

倉敷平成病院 整形外科部長

三好 信也

びに強い痛みを感じることがあります。変形性股関節症に対する手術として最も多く行われているのが人工股関節置換術です。

人工股関節置換術では、傷んだ関節部分を取り除き、セラミックスや金属でできた人工関節に置き換えます。多くの患者さんで痛み的大幅な改善が期待でき、歩行能力の向上や、旅行・趣味など活動的な生活への復帰が可能になります。

また当院では、人工股関節置換術においてナビゲーションなどのコンピュータ支援システムを活用しています。人工関節をより正確な位置に設置することを目指し、安定した手術成績につなげていきます。術後は翌日から歩行練習を開始し、多くの方が約2週間程度で退院されます。車の運転についても、回復状況に応じて再開することが可能です。

膝関節についても、

股関節と同様に人工関節置換術が有効な治療となります。しかし、比較的若い方や関節の傷みが一部分に限られている方では、骨切り術によってご自身の関節を残せる場合があります。

また、軟骨の障害が限られた範囲であれば、部分置換型人工膝関節という選択



全人工膝関節

肢もあります。この手術では傷んだ部分のみを置き換えるため、靱帯などの大切な組織を温存することができます。その結果、術後の膝の動きが自然に近く、ゴルフやテニスのダブルスなどのスポーツを楽しむ方も少なくありません。長期にわたり良好な成績が報告されている機種もあります。

私は股関節や膝関節の治療において、人工関節置換術だけでなく、骨切り術や保存療法も含めて、それぞれの患者さんにとって最適な治療法を提案したいと考えています。大切なのはレントゲン写真だけではなく、その方がどのような生活を送りたいのかということです。旅行を楽しむみたい方、スポーツを続けたい方、仕事を頑張りたい方、それぞれの目標に合わせて治療方針を一緒に考えていきたいと思っています。

股関節や膝の痛みによって、歩くことや外出することを諦めちゃう方は少なくありません。しかし現在ではさまざまな治療法があり、症状や生活スタイルに合わせた選択が可能です。痛みでお困りの方は、一人で悩まずお気軽にご相談ください。



整形外科

整形外科では外傷から慢性疾患に至るまで整形外科全般を対象に診療を行っています。

スポーツ外来をはじめ専門外来も定着し、患者さまのより専門的なニーズに応えられるようになってきています。

当院では急性期病棟、回復期病棟がひとつの病院内にあって、担当医による継続的・完結的治療が可能です。

すなわち急性期が終了した時点で他の病院に変わる必要がなく、安心して治療に専念していただける環境にあります。



整形外科

三好 信也

資格・専門医・所属学会：

日本整形外科学会専門医

日本体育協会公認スポーツドクター

日本リウマチ学会認定医

日本人工関節学会認定医

外来診療表

	月	火	水	木	金	土
午前 8:30 ～ 12:00	三好 高田 赤木	平川 宏 第1・3・5 平川 訓 第2・4 赤木 中川 第1・3・5 中西	松尾 高田 平岡	三好 平川 宏 松尾	平川 訓 第1・3・5 赤木 第2・4 平岡	担当医
午後 13:30 ～ 17:00	骨粗しょう症外来 第1・3 担当医	(手術)	【予約制】 スポーツ外来 14:00～ 平川 宏	—	(手術)	—

受診をご希望の方は、お電話でご予約ください。

TEL 086-427-1140 [予約専用]

※2026年10月から土曜日休診

平成脳ドックセンターは健康保険組合連合会 人間ドック実施施設に認定されました

協会けんぽ（全国健康保険協会）に加入されている被保険者（本人）の皆様（35～75歳の誕生日前日まで）は補助金を利用して人間ドックを受けることができるようになったことをご存じでしょうか？「どこで受けても同じ」と思われがちな健康診断ですが、検査の精度や説明・対応の丁寧さはとても大切です。

今回、取得した認定制度は「適切な健保連人間ドック健診に望まれる要件」をクリアし、受診者の皆様が安心して健康診断を受けられる環境が整っているということを示します。なおかつ、認定取得のメリットは協会けんぽの人間ドック健診料金の補助を利用できる施設として登録し、受診者の皆様の自己負担額を抑えられる点です。

当センターでは3年前からさまざまな取り組みをしており、その一つとして2026年6月1日より認定機関となりました。



協会けんぽ生活習慣病予防健診の内容

健診の種類	対象者	自己負担額
一般健診 + 血液検査や尿検査などの一般的な検査に、胃、大腸、肺のがん検診を加えた健診です。	35歳～74歳の方 75歳の誕生日前日まで毎年受診可	5,500円
子宮頸がん検診 (単独受診) 子宮の入り口（子宮頸部）の細胞を調べ、がんやその前段階の異常の早期発見を目的とした検診です。	20歳～38歳の 偶数年齢の女性の方	990円
一般健診 (若年) + 一般健診の項目から、胃・大腸の検査を省略した、若年者用の健診です。	20歳、25歳、30歳の方	2,500円
節目健診 + 一般健診の検査項目に尿の詳しい検査や腹部超音波、眼底検査などを加えた、5年に1度受診できる、より詳細な健診です。	40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の方	8,280円

どのくらいの自己負担額で
健診を受けられるの？

+ 一般健診・節目健診に追加できる健診 ※単独受診はできません

健診の種類	対象者	自己負担額
+ 骨粗しょう症検診 X線を用いて腰椎骨塩量測定を行います。	一般健診・節目健診を受診する 40歳～74歳の偶数年齢の女性の方	1,110円
+ 子宮頸がん検診 子宮頸部細胞診、経膈超音波を行います。	一般健診・節目健診を受診する 20歳～74歳の偶数年齢の女性の方	990円
+ 乳がん検診 乳房のX線撮影（マンモグラフィ）を行います。	一般健診・節目健診を受診する 40歳～74歳の偶数年齢の女性の方	50歳以上 980円 40歳～48歳 1,700円

健診の種類	対象者	自己負担額
人間ドック健診	35歳～74歳の方 75歳の誕生日前日まで毎年受診可	14,600円

協会けんぽ被保険者の方は年齢によって検査内容や料金が異なるため、表にまとめてみました。

健診のあと手厚いサポート！

腹囲・BMI・血圧・血糖・脂質・喫煙の項目などから特定保健指導の対象になられた方は保健師・管理栄養士・（医師）から無料で指導を受けることができます。

初回は、健診を受けられた当日に特定保健指導を受けていただくことができます。メタボリックシンドロームについてなど、健康づくりのプロが皆様の健康をサポートしていきます。一人ひとりに寄り添ったサポートを心掛けており、実際当センターはリピーターの方に多く受診していただいています。時間は20分～30分で、それほどお時間を多くいただかないように準備しています。

健診を受けられた当日に、対象となる方には個別にお声がけさせていただきますので、その際はぜひ、特定保健指導を受けていただきたいと思います。

オプション検査はとっても充実！

当センターは様々なニーズに対応し、皆さまに毎年新しい検査をご提案できるように検討しております。

オプション検査の充実や最新の検査項目などについて医師・臨床検査技師・保健師・看護師・管理栄養士・事務の全員でミーティングや勉強会をし、適切に説明できるようにしています。忙しい日々の中でも自分の健康を気にかけることが大切です。小さなチェックが大きな安心につながるかもしれません。

＋ オプション検査 ★：人数制限があります。必ず事前にお申し込みください。

検査の種類		内 容
血液検査	腫瘍マーカー	APOA2 [2026年度から採用の新しい膵臓がんの血液検査] CA19-9 [主に膵臓がん] CEA [主に大腸がん] AFP [主に肝臓がん] PSA [※男性のみ：前立腺がん] CA125 [※女性のみ：主に卵巣がん]
	アレルギー検査 (View 39)	アレルギーの原因となるアレルゲン (39項目) を調べる血液検査
	ABC分類	ピロリ菌検査・胃粘膜の萎縮状態
	リウマチ因子2項目セット	リウマチの検査 (RF・抗CCP抗体)
	甲状腺機能 (TSH)	甲状腺機能血液検査
	脳ドック	MRI・MRA・頸動脈超音波検査・認知機能検査

その他の検査の種類	
心臓	超音波検査 ★
甲状腺	超音波検査 ★
頸動脈	超音波検査
骨盤部	超音波検査
血圧脈波検査	
推定1日食塩摂取量検査	
骨粗しょう症検査	★
胸部CT検査	
内臓脂肪CT検査	
婦人科系検査の種類	
子宮がん検診	★
マンモグラフィ	★



担当診療科

平成脳ドックセンター

副センター長 山中 恵美子

※加入されている組合や団体によって契約の健診内容・オプション・料金などが異なりますので、ご予約の際にご相談ください。

当センターでは3年前から「より分かりやすく」最新の検査を皆さまに」を目標に毎年、オプション検査項目のリーフレットを更新しています。たいへん人気のある検査も多く、上限の関係でお断りすることもあるため、お早めにご相談ください。「何か追加検査をしたいけど何が良かわからない！」とお悩みの方はぜひスタッフにお声がけください。

雨の向こうに見えた青空 —今も胸に響く歌—

私が初めてブルーハーツの曲と出会ったのは小学生の頃で、母親の車の中にかかっていた「青空」という曲だった。当時は誰が歌っているのかも分からず、なんとなくで聞いており、特に意識することもなかったように思う。

その曲を歌っているのがブルーハーツだということを知ったのは、中学生になってからだ。中学受験をしたため、中学入学時に同級生の顔ぶれはがらりと変わった。そしてクラスメイトの中に、ブルーハーツが好きなヤツがいたのだ。そのクラスメイトと話しているうちに、「青空」がブルーハーツの曲だということを知った。

彼の家をたずねてみると、ブルーハーツのベストアルバムがあったので貸してもらった。「青空」の歌詞を改めて見てみると、これはこんなことを言っていたのか、こういう意味だったのか、というのがなんとなく分かってくる。戦争や差別に対する嘆き、そして私たちへの問いかけが描かれているのだ。特に、「生まれたところや皮膚や目の色でいっただいこの僕の何が分かるというのだろ」という部分は、難しい言葉を使っていないのにとても深く考えさせられる歌詞となっているように思った。

この曲をきっかけにアルバムなどの曲も聴いてみて、改めて彼らの歌に込めたメッセージと熱量に衝撃を受けた。こんなバンドがいるんだ、と驚いたのを覚えている。そこから私はブルーハーツの他の曲も聴くようになった。当時はMDが主流であったため、T S U T A Y AでCDを借りてはMDに落とすということを繰り返していた。

深いメッセージ性のある曲、ストリートに愛を歌った曲、シンブルな応援ソング、様々な曲がありそのどれもが心に刺さった。当時私はテニス部に所属しており、大会に出場することも多かったが、試合前には必ずブルーハーツの曲を聴いていた。もうほとんどの曲の歌詞を覚えるぐらいには聴いたと思う。今でもたまにテレビなどでブルーハーツの曲が流れると聴き入ってしまう。

ブルーハーツの魅力として私が考えるものはいくつか挙げられるが、一つは前述したようにその歌詞だろう。一見シンブルな歌詞だが、その奥に深い意味が隠されていることも多い。「青空」の歌詞もその一例だ。その他、ブルーハーツの歌詞には「雨」という単語がよく登場するが、これは過酷な現実や孤独の象徴として使われており、雨が降っている＝辛い現実の存在、雨が上がる＝孤独からの解放、といった表現がなされている。このように、考えれば考えるほどその奥深さを知ることができる。

一方で、シンブルかつストレートな歌詞で私たちを勇気づけてくれるような曲も多く存在する。こうした歌詞の素晴らしさがブルーハーツの魅力の一つだろう。

さらに、ブルーハーツの曲はメロディもコードも非常にシンブルだ。誰でも口ずさめるし、演奏の難易度も高くないのに、それでいて、多くの人の耳に残る。だからこそ、長年にわたってドラマやCMなどで使われているのだろう。

今後もブルーハーツの曲が色あせることなく、私たちにメッセージを伝え続けていってほしいと思う。

青空
(2026年6月15日撮影)



整形外科医長 赤木 俊亮

倉敷市出身。岡山高等学校、信州大学医学部卒業。岡山済生会病院、岡山大学病院、近森病院等での勤務を経て2025年4月に倉敷平成病院整形外科医長に就任、現在に至る。日本整形外科学会専門医。整形外科一般を幅広く診察。



“誤嚥性肺炎予防に！ ～自宅で簡単トレーニング～”

倉敷平成病院 リハビリテーション部 言語聴覚士 大村 日奈子

現在、死因の第5位は肺炎となっていることをご存じでしょうか。

肺炎患者のうち80代で約8割、90歳以上で約9.5割以上が誤嚥性肺炎だったと報告されており、肺炎の中でも特に誤嚥性肺炎が多いと言われています。

誤嚥性肺炎の予防として、呼吸機能や舌の機能はとても重要です。今回は、舌のコントロール能力を向上させるトレーニングをご紹介します。

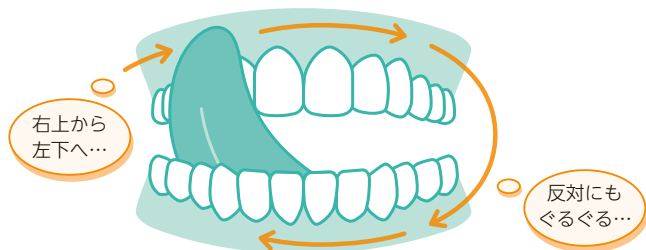
セルフチェック

「パ」「タ」「カ」という音を5秒間にそれぞれ何回発音できるか数えます。

「パ」は口唇、「タ」は舌前方、「カ」は舌後方を使っています。

それぞれ1秒あたり4回未満の場合、舌のコントロール能力が低下しているといわれています。

舌のコントロール能力向上トレーニング



ゆっくりと歯茎をなぞるように舌を動かします。

舌の筋力アップにも効果的です。

他にも、割り箸を舌の動きだけで左右へ回転させることで舌のコントロール力を向上させることができます。

あいうえおあお表 (変則50音)の音読

まずは、ゆっくりと大きな動作ではっきりと音読します。

次に、はっきり話せる一番早い速度で音読します。

あ え い う え お あ お
か け き く け こ か こ
が げ ぎ ぐ げ ご が ご
さ せ し す せ そ さ そ
ざ ぜ じ ず ぜ ぞ ざ ぞ
た て ち つ て と た と
だ で ぢ づ で ど だ ど
な ね に ぬ ね の な の
は へ ひ ふ へ ほ は ほ
ば べ び ぶ べ ぼ ば ぼ
ぱ ぺ ぴ ぷ ぺ ぽ ぱ ぽ
ま め み む め も ま も
や え い ゆ え よ や よ
ら れ り る れ ろ ら ろ
わ え い う え お わ お

50音表 (北原白秋「50音」)の音読

言葉にリズム、強弱、高低をつけながら、できるだけはっきりと音読します。

動画で紹介しています！

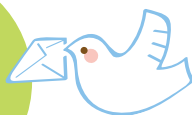


水馬赤いな。ア、イ、ウ、エ、オ。
浮藻に小蝦もおよいでる。
柿の木、栗の木。カ、キ、ク、ケ、コ。
啄木鳥こつこつ、枯れけやき。
大角豆に酢をかけ、サ、シ、ス、セ、ソ。
その魚浅瀬で刺しました。
立ちましょ、喇叭で、タ、チ、ツ、テ、ト。
トテトタッタと飛び立った。
蛞蝓のろのろ、ナ、ニ、ヌ、ネ、ノ。
納戸にぬめって、なにねばる。
鳩ぽっぽ、ほろほろ。ハ、ヒ、フ、ヘ、ホ。
日向のお部屋にや笛を吹く。
蝸牛、螺旋巻、マ、ミ、ム、メ、モ。
梅の実落ちても見もしまい。
焼栗、ゆで栗。ヤ、イ、ユ、エ、ヨ。
山田に灯のつく宵の家。
雷鳥は寒がる、ラ、リ、ル、レ、ロ。
蓮花が咲いたら、瑠璃の鳥。
わい、わい、わっしょい。ワ、ヰ、ウ、エ、ヲ。
植木屋、井戸換え、お祭だ。



季節のおたより

ピース
ガーデン
倉敷



地域清掃活動を続けています

ピースガーデン倉敷ショートステイ

介護科長 樋口 大祐

ピースガーデン倉敷では、月に2回、施設周辺の地域清掃を行っています。特別養護老人ホーム、ショートステイ、グループホームの3事業所の職員と、ご入居、ご利用の皆さんと一緒に参加しています。

清掃活動では、道路沿いの側溝や歩道に落ちている空き缶やたばこの吸い殻などを拾います。普段の散歩や歩行訓練で利用する道がきれいになることで、より気持ちよく通ることが出来ます。

活動中は、「ここにゴミがあるよ」「どうして捨てるんだろうね」などと、会話を交わしながら取り組んでいます。ご高齢になると自然と目線が下がるため、職員よりも先にごみを見つけてくださることも少なくありません。

また、この活動は環境美化だけでなく、事業所間の交流を深める貴重な機会にもなっています。これからも交通安全に十分配慮しながら、地域の皆さまのお役に立てる活動として継続していきたいと考えています。



ピースガーデン倉敷 ショートステイ

ー ご自宅での暮らしを支えるショートステイ ー

ピースガーデン倉敷ショートステイは、複合型介護施設ピースガーデン倉敷の3階にある短期入所生活介護サービスです。

ショートステイは、ご自宅で介護を受けている要介護者の方が一時的に宿泊しながら介護サービスを利用できる施設です。当施設では、「住み慣れたご自宅での生活をできるだけ長く続けていただくこと」を大切に支援を行っています。

身体機能の維持・向上を目的として、理学療法士による個別機能訓練を実施しています。また、介護職員・看護職員による集団体操や脳トレプリント、運動レクリ

エーションなども取り入れ、心身ともに元気ある毎日を過ごしていただけるよう努めています。また、ご家族が自宅での介護に困った際に少しでも負担が軽減されるよう介護指導や介護相談も行っています。

「家族が旅行や冠婚葬祭で不在になる」「介護を少し休んでリフレッシュしたい」「退院後の生活に不安がある」など、さまざまな場面ご利用いただけます。また、急なご事情で介護が難しくなった場合にも、可能な限り対応いたしますので、お気軽にご相談ください。

施設見学も随時受け付けています。スタッフ一同、皆さまのご利用を心よりお待ちしております。



朝の体操プログラム



理学療法士によるリハビリ



季節の行事「七夕」の様子

所在地 倉敷市白楽町40（ピースガーデン倉敷3階）

TEL 086-423-2133

定員 28床（個室4室、多床室6室）

※登録喀痰吸引等事業者（口腔内の喀痰吸引・鼻腔内の喀痰吸引・胃ろう又は腸ろうによる経管栄養）



季節のおたより



- 倉敷老健
- 倉敷在宅総合ケアセンター
- ピースガーデン倉敷
- ローズガーデン倉敷
- グランドガーデン南町
- ドリームガーデン倉敷

※感染対策を行い行事・活動を行っています。写真掲載の許可をいただいております。

グランドガーデン 南町

避難訓練

梅雨に入り、台風の影響で各地での豪雨発生、また小学校での火災発生など、日頃の備えの大切さを改めて実感しています。

当施設では6月25日に火災・地震・水害を想定した避難訓練を実施しました。訓練中での動きが確認でき、改善点も見つかりました。そういった積み重ねが実際に災害にあった時の動きに繋がると感じています。

(森)



倉敷老健

七夕会開催

7月8日、

「星に願いを」

倉敷老健 七夕

会2026」を開催しました。

ボランティアさんをお迎えし、ギター演奏に合わせて懐かしい歌をご入所の皆さんと一緒に歌いました。昔を思い出して涙ぐむ方もおられました。会場は手拍子や笑顔に包まれ、季節を感じながら心温まるひとときを過ごすことができました。

(阿部)



ケアハウス ドリーム ガーデン 倉敷

みんなで乗り越えた3か月、ついに完成！

8月1日、エレベーター改修工事が完了し、2基とも新しく生まれ変わりました。約3か月の工事期間中は階段を利用する生活となりましたが、自然と運動する機会にもなりました。

木目調の内装と明るい照明で雰囲気も一新され、「ホテルみたい!」との声も。新しくなったエレベーターを大切に使用していきたいと思っています。

(吉岡)



倉敷在宅総合ケアセンター ショートステイ

記録更新! 24段の紙コップタワー

ご利用の皆さんと職員が力を合わせて紙コップタワーに挑戦し、6月13日、施設最高記録となる24段を達成しました。一つひとつ慎重に積み上げながら「もう少し!」「倒れないで!」と応援の声が飛び交う中、慎重に積み上げられたタワーが完成した瞬間、会場は大きな拍手と歓声に包まれました。笑顔あふれる楽しいひとときとなりました。

(佐々木)



ローズガーデン 倉敷

だるまの絵付け体験&食事ツアー

6月11日、だるまの絵付け体験と食事ツアーを兼ねて、美観地区にある「レストラン 然味」を訪れました。

ご参加の皆さんは、それぞれ個性豊かにだるまに絵付けをされ、熱心に向き合う姿が印象的でした。昼食では、瀬戸内の豊かな食材を生かした料理を味わい、大変好評をいただきました。

(猪原)





プロフェッショナル

[Vol.30] 訪問看護師

ヘイセイ訪問看護ステーション

京本 藍

“寄り添うことから始まる
支援のかたち”

住み慣れた場所での安心を支える
訪問看護師を、ご紹介いたします。

Q. 看護師を目指したきっかけは？

高校2年の進路選択時に、誰かの
ためになる、やりがいのある仕事を
したいと考えていたところ、病院で
看護師と患者さんのやり取りを見た
り、地域活動の中で看護師や看護学
生の先輩と関わったりする機会があ
り、看護師に興味を持ちました。

看護学生の頃は、老年看護や在宅
看護で「病気や障害があっても、そ
の人の人らしく、住み慣れた場所で最期
まで生活すること」を支える看護を
学び、いつかは訪問看護がしたいと
思っていました。

看護師として働き始めてからも
患者さんの退院後の生活やそれを支
えるご家族の力になりたいと考える
ようになり、訪問看護の道を選びま
した。ご利用の方やご家族の思いに
寄り添いながら支援できるところが
訪問看護の魅力だと感じています。

Q. 仕事内容について

体調管理や服薬管理、排泄の援助、

入浴や清拭などの保清ケア、介護相
談・指導などを行っています。適宜、
医師やケアマネジャー、他サービス
事業所との情報共有を行い、ご利用
の方やご家族が安心してご自宅での
生活を送れるように努めています。

その中で、ご本人やご家族の思い、
考えを汲み取ることを特に大切にし
ています。心穏やかに生活するため
に、その方らしい生活を送るために、
どのようなケアや関わりが必要なの
かを考え、体調不良や痛み、不安や
不快感などを和らげるため、自分に
できることは何かを意識しています。

Q. 印象に残っているエピソード

嚥下機能低下により経口摂取を中
止していた方を担当しました。ご本
人の「食べたい」という思いと、ご
家族の迷いや不安に寄り添いながら、
一緒に考える時間を大切にしました。
現在は経口摂取を楽しまれており、
「こんなものが食べられました」と
ご家族が嬉しそうに話してくださる
時に、ご本人やご家族のQOL向上
につながる支援ができて良かったと
感じました。

Q. 仕事と子育ての両立について

産休・育休取得後は、時短勤務
で復帰しました。子どもの体調不良
で急なお休みをいただくこともあり
ますが、周囲のスタッフのサポート
があり仕事を続けることができてい
ます。

まだ子どもが小さいので、ご利用
の方やスタッフと関わる時間が良い
気分転換にもなっています。

Q. どんな訪問看護師でありたい
とっていますか？

ご本人やご家族の思いに寄り添い
ながら、その人らしく安心して生活
できるよう支援できる訪問看護師で
ありたいです。話を丁寧に伺い、多
職種と連携しながら、よりよい支援
を考えることを大切にしています。

まだまだ学ぶことも多いですが、
知識や技術を磨きながら、安心して
相談していただける訪問看護師にな
りたいと思っています。



聞き手
倉敷老健
赤木 信也

肺炎球菌ワクチンについて

医事課 河村 あかり

肺炎球菌とは

肺炎球菌は、肺炎の原因として最も多くみられる細菌です。普段は体の中にいても悪さをしませんが、風邪や疲れなどで免疫力が低下すると増え、肺炎などを引き起こします。重症化すると、血液の中に菌が入り込むなど、命に関わる病気につながることもあります。特に高齢者や基礎疾患のある方、免疫力が弱い方は重症化しやすいため注意が必要です。

日頃から手洗いやうがい、体調管理などを心がけ、感染予防に努めましょう。

ワクチンの効果

肺炎球菌ワクチンは、肺炎球菌による肺炎の発症を約3～4割予防し、重症化を防ぐ効果が期待できます。

令和8年度からは、公費の対象が「プレベナー®」に変更されました。これまでのワクチンは約5年で効果が弱まるため、効果を持続するには再接種が必要でしたが、プレベナー®は**1回の接種で5年以上**の長期的な予防効果が期待できます。

【対象者】 満65歳の誕生日の前から、
66歳誕生日の前日までの方

【接種回数】 1回

【自己負担金・持ち物】

区 分	自己負担金	持ち物
減免なしの方	4,000円	予診票
半額免除	2,000円	予診票+減免券
全額免除	0円	予診票+減免券

※減免券の対象となる方は、接種前に減免申請を行ってください。接種後の申請や減免券の提示による**払い戻しはできません**。

また、予診票をお忘れの場合は接種できません。減免券をお忘れの場合は減免の対象となりません。

かかりつけの方は定期受診の際に接種も可能です。**予約制**になりますのでお電話でご予約ください。

TEL 086-427-1140(予約専用)

Healthy Recipe ヘルシーレシピ

倉敷平成病院 管理栄養士 永見 穂



みょうがやしその香りを活かし、梅肉の酸味でさっぱり食べられる、夏におすすめの副菜です。

梅に含まれるクエン酸は疲労感の軽減にも役立つとされており、暑さで食欲が低下しやすい時期でも取り入れやすく、夏バテ対策を意識した一品です。



長芋とキュウリの梅しそ和え

栄養成分 1人分 エネルギー：22kcal 塩分：0.9g

材料【5人分】

長芋……………100g	2倍濃縮
キュウリ……………100g	めんつゆ……………小さじ1
トマト……………75g	ポン酢……………小さじ1
みょうが……………5g	梅肉……………大さじ1
しそ……………5枚	かつお節……………ひとつまみ

作り方

- 1 長芋、キュウリ、トマトを1cm角に切る。
- 2 しそはせん切り、みょうがは粗みじん切りにする。
- 3 材料をすべて混ぜ合わせて完成。

いつも当院の地域連携に協力いただきありがとうございます。

令和8年に入り、当部署にも2名の新人医療ソーシャルワーカー（MSW）が入职し、地域医療連携センターはMSW10名と事務2名の総勢12名の部署となりました。

MSWは、患者さんやご家族の支援だけでなく、地域の医療・介護・福祉関係者の皆さまと連携しながら、病院と地域をつなぐ架け橋としての役割を担っています。

新たな仲間とともに、地域連携のさらなる充実を目指し、患者さんにとって切れ目のない支援の実現に努めてまいります。

皆さまから信頼され、選んでいただける病院を目指し、職員一同研鑽を重ねてまいります。

今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

地域医療連携センター 課長 山川 恭子



地域とともに

ご不明な点がございましたら、
お気軽に下記までお問い合わせください。

倉敷平成病院 地域医療連携センター

TEL 086-427-6550 (直通) FAX 086-427-1197 (直通)

窓口対応時間 月曜日～金曜日 8:30～17:00 土曜日 8:30～12:00

7/25

第53回 倉敷天領夏祭り
「OH! 代官ばやし踊り」に参加しました



令和8年7月25日（土）に開催された「第53回倉敷天領夏まつり」の「OH! 代官ばやし踊り」に、倉敷平成病院は80名で参加しました。

今年は19チーム、1,372名が参加する中、高尾理事長とマスコットキャラクター「ぜつとくん」を先頭に、医師をはじめ看護師、リハビリスタッフ、事務職員など、多職種が心を一つにして踊りました。アピールタイムでは流行の振り付けを組み合わせたオリジナルの振り付けで会場を盛り上げました。

倉敷平成病院ならではの光景は、職員の子どもたちも一緒に参加していることです。親子で世代を超えて地域の行事に参加できることは、とても貴重な機会だと思います。また、他の参加チームの皆さんや沿道で応援してくださった方々、

海外からお越しの方とも写真を撮り合うなど、地域や人との温かな交流も生まれました。

今回は入賞には届きませんでしたが、職員同士の団結力や笑顔、そして地域とのつながりを改めて実感できる一日となりました。倉敷平成病院は、これからも医療だけでなく、地域とのつながりを大切にしながら、親しまれ、信頼される病院を目指してまいります。

暑い中、練習や当日の準備などにご協力いただいた方々、そして温かい声援を送ってくださった地域の皆さまに心より感謝申し上げます。暑さに負けず、来年も、笑顔で参加できればと思います。

レクリエーション委員会・

情報管理部

植本 秀俊



5/15

献血へのご協力 ありがとうございます

5月15日(金)、
当院に献血バスが
やってきました。

献血は、病気の治
療や手術などで輸血
を必要としている患
者さんの命を救うた
め、健康な人が無償
で自分の血液を提供
するボランティアで
す。献血予約や問診



ができる献血Web会員サービスアプリ「ラブラッ
ド」を上手く活用し、ぜひ献血にご協力ください。

当日は16名の方が受付され、実際に献血された方
は12名でした。今回、献血にご協力いただいた皆さ
ん、本当にありがとうございました。

次回も皆さんの積極的な協力をお待ちしており
ます。

広報課



5/24

「第39回 ひまわり号」 医療スタッフとして参加

5月24日(日)、JR倉敷駅発の貸切列車「ひまわ
り号」が、明石への日帰り旅行として運行されました。
当日は、障がいのある方54名とご家族、ボラン
ティアなど合わせて239名が参加されました。当院
からは医師1名(浦谷陽介 脳神経内科部長)と看護師
2名が救護班として同行し、参加者の皆さまが安心し
て旅を楽しめるようサポートを行いました。

当日は気温も高く、熱中症などが心配されたため、
医療スタッフとして、参加の方々の見守りに注力しま
したが、大きく体調を崩される方もなく、無事に一日
を終えることができました。

また、学生から高齢の方まで幅広い世代のボラン
ティアが、それぞれの立場で自然に声を掛け合い、支
え合っている姿がとても印象的でした。

地域の皆さまに寄り添いながら、これからも地域活
動や支え合いの輪を大切にしていきたいと思います。

外来看護師 川上 亜衣・藤井 舞子



5/30

医療者向けSCSセミナー

5月30日(土)、岡山県岡山市にてアボットメディカル
ジャパン社主催「Abbott Local Seminar in Okayama
Pain Therapy Portfolio - SCS and RF」が開催されま
した。

当院より倉敷ニューロモデュレーションセンター 牟礼
センター長が、当院におけるSCS治療成績に加え、脳卒
中後疼痛およびパーキンソン病関連疼痛に対するSCS治療
の有効性について、講演を行いました。

会には中四国地域から、麻酔科、ペインクリニック科、
脳神経外科、整形外科の医師が多数参加されました。
SCS未経験の先生方も多く、予定時間を超えて活発な
ディスカッションが行われました。

当院ではSCS治療
にも積極的に取り組ん
でおりますが、すべて
の疼痛に有効というわ
けではなく、適応する
対象疾患があります。

SCSにご興味のある
方は、まずはかかりつ
け医へご相談いただい
れば幸いです。今後も
ニューロモデュレー
ション治療に関する情
報発信に努めてまいり
ます。

臨床工学士 主任

高須賀 功喜



6/1 「Benesol（ベネソル）」
オープン

6月1日（月）、カフェ＆レストラン「Benesol（ベネソル）」がオープンいたしました。

ゆっくりとお食事を楽しんだり、ほっとひと息ついたりできる、落ち着いた雰囲気的空間をご用意しております。お食事メニューをはじめ、カフェメニューも取りそろえており、どなたでも気軽にご利用いただけます。

診察の合間の休憩、ご来院前後のお食事など、さまざまな場面でご利用ください。地域の皆さんに親しまれる憩いの場となるよう、スタッフ一同、心を込めたサービスでお迎えいたします。ご来院の際は、ぜひお気軽にお立ち寄りください。皆さまのお越しを心よりお待ちしております。

広報課



6/1 第33回 研究発表大会
研究デザイン発表

6月1日（月）、第33回研究発表大会研究デザイン発表会をZoomにて開催しました。今年度のテーマは「QOLアップデート2026」なんとかする全仁会の実力、見せます」です。

今回の発表では、利用者支援、医療・ケア品質、地域連携、業務改善の4部門において、20題の研究テーマが発表されました。

ご利用の方・患者さんのQOL向上や医療・業務効率化など、各部署が日頃の実践の中で感じている課題をもとに研究計画が立案されており、多職種それぞれの視点から工夫された内容が発表されました。発表後の質疑応答では、研究への理解を深めるとともに助言を受け、今後の課題や新たな視点を獲得の機会となりました。

今後は中間報告、本発表へと研究を進めていく予定です。各部署の研究成果が現場の課題解決やQOL向上につながることを期待するとともに、研究委員としても引き続き支援してまいります。

研究発表大会実行委員

手術・中材 師長 北崎 鈴子



5/30 第14回「わくわくカフェ」
（もの忘れ予防カフェ）

5月30日（土）に認知症疾患医療センターで第14回「わくわくカフェ」を開催し、29家族・計50名の皆さまにご参加いただきました。

わくわくカフェは、脳神経内科部長 涌谷陽介先生による『なんのために生まれて なにをして生きるのか』というアンパンマンの歌を題材としたお話から始まりました。創作コーナーでは絵はがき作りに挑戦し、好きな言葉や季節のイラストを描いた素敵な作品が完成しました。最後は患者さんのハートモニカと娘さんのピアノ伴奏に合わせて「ふるさと」「上を向いて歩こう」を合唱し、大いに盛り上がりました。

参加者からは「皆さんと話ができて嬉しかった」、「家族からは「笑顔で楽しむ姿が見られてよかった」との感想が寄せられました。昨年12月の参加者との再会を喜ぶ姿も見られ、患者さんやご家族をつなぐ温かな交流の場となりました。

認知症疾患医療センター リハビリテーション部

公認心理師 平井 陽菜



6/20

第18回くらしきみなみ文化祭参加

6月20日(土)に倉敷南小学校で開催された「第18回くらしきみなみ文化祭」に、当院リハビリテーション部理学療法科から5名、事務から1名の計6名が参加しました。当院のブースでは、バランスチェックとしてファンクショナルリーチテスト、握力測定、片足立ち上がりテストなどを行いました。

あいにくの雨でしたが、お子様から高齢の方まで幅広い世代の、合わせて約140名の方々にご参加いただき、バランスチェックを通してご自身の身体の状態を確認していただきました。結果を見ながら「思ったより難しい」などといった声も多く聞かれました。

今回の文化祭での体験が、日常生活の中でバランス能力や運動習慣を見直すきっかけとなれば幸いです。

リハビリテーション部

理学療法科

今井 千帆



6/21

令和8年度
病院職員ボウリング大会参加

6月21日(日)、フェアレイン岡山ボウリング場で開催された「令和8年度 病院職員ボウリング大会」(主催・岡山県病院協会)に、倉敷平成病院ボウリング部から2チーム6名が参加しました。今年は、県内14病院から21チームの出場でした。

団体戦の結果は、Aチームが6位、Bチームが7位。全体では500点を超える選手が5名もあり、昨年以上にハイレベルな大会となりました。

団体優勝は倉敷中央病院Bチーム、準優勝は倉敷中央病院Aチーム。昨年の団体準優勝には及びませんでしたが、今大会に向けてフェアレイン岡山ボウリング場で練習をするなど、部署の垣根を越えたチームワークはさらに深まりました。

倉敷平成病院ボウリング部は、「楽しく、真剣に」をモットーに活動しています。来年も頑張ります。

ボウリング部 部長

ローズガーデン倉敷 課長

佐分利 永

6/27

第3回 市民公開講座
倉敷ニューロモデュレーションセン
ター『パーキンソン病患者説明会』

6月27日(土)、第3回市民公開講座倉敷ニューロモデュレーションセンター「パーキンソン病患者説明会」を会場とオンライン(ZOOM)のハイブリッドにて開催しました。

講演では、医師・看護師・作業療法士・言語聴覚士がそれぞれの専門的立場から実演も交えながらわかりやすく解説しました。牟礼英生センター長は、「パーキンソン病の外科的治療の最新情報」と題し、パーキンソン病の進行の段階から治療の自己選択の重要性についてお話ししました。会場参加の皆さんは熱心にメモをとりながら聴講され、最後の質問コーナーもたくさんさんの質問が出ており、関心の高さを改めて実感することができました。

今年で3回目となる市民公開講座でしたが、「いい勉強の機会となった」や「来年もまた来たいです」などありがたい言葉をたくさんいただきました。

倉敷ニューロモデュレーションセンターでは、今後も様々な職種がチーム一丸となって患者さんに寄りそう診療を行ってまいります。

地域医療連携センター

課長 山川 恭子



※記事の内容は執筆当時のものです。

行事予定表

8月

13 木 第33回
ジュニアフィル演奏会

9月

5 土 第36回 看護セミナー

10月

17 土 第39回 神経セミナー

25 日 第61回 のぞみの会

第60回の様子



第36回 看護セミナー

医療現場の心理的安全性
～多様性がチーム力に変わる瞬間～

特別講演
「心理的安全性をアップする！
吉本芸人として学んだ、空気作りの方程式」
NCL合同会社 代表/パワー・コミュニケーション主宰
夏川 立也 先生

日時 9月5日(土)
14:00-16:00
受付13:30～

会場 倉敷平成病院
救急棟4階 会議室
〒710-0826 倉敷市老松町4-3-38
会場定員 200名

ハイブリッド開催 Zoom併用

要申込
参加無料

QRコード(Googleフォーム)または
FAXにてお申込みください。
(締切8月11日)

086-427-8001
086-427-1111

ご不明な点はお問い合わせください。
倉敷平成病院 看護部より事務局(開院・夜間)

第61回 のぞみの会
元気で自分らしく生きるために
～さあ一歩、全仁会と未来の健康づくり～

10月25日(日) 9:30～14:00
倉敷平成病院1階 リハセンター

勉強会1 「いざという時、慌てないために！
～上手な救急のかかり方～」
倉敷平成病院 総合診療科 黒井 健夫 先生

勉強会2 「膝・股関節の人工関節について」
倉敷平成病院 整形外科部長 三好 信也 先生

特別講演 「全仁会のトータルヘルスケア」
倉敷平成病院 理事長 高尾 龍一郎 先生

ふれあい広場
・ギョウラーのぞみ →健康/介護相談
・リハビリ →リハビリ
・新着コーナー →スラングラリー など

大募集
・ギョウラーのぞみ募集
・職員もいます！のぞみ募集

参加無料

昼食・おやつあり
(管理栄養士監修ヘルシー弁当)
数に限りがあります。
ご了承ください。

【お問い合わせ】 倉敷市老松町4-3-38
倉敷平成病院 のぞみの会事務局
TEL.086-427-1111
FAX.086-427-8001
heisei@heisei.or.jp

令和8年10月より **土曜日の外来診療を終了** いたします。

何卒ご理解のほど
よろしくお願い
申し上げます。

編集後記

連日の猛暑に少し疲れを感じる頃かもしれません。夏の風物詩であるかき氷ですが、その歴史は平安時代までさかのぼるそうです。当時はとても貴重な食べ物で、一部の貴族しか口にできなかったとか。今では気軽に楽しめる夏の味覚に感謝しつつ、しっかり休息を取りながら暑い季節を乗り切りましょう。(K)



全仁会グループ 社会医療法人 全仁会／社会福祉法人 全仁会／有限会社 医療福祉研究所ヘイセイ



倉敷平成病院

倉敷市老松町4-3-38
TEL.086-427-1111
FAX.086-427-8001

救急指定

倉敷平成病院
●内科 ●脳神経内科 ●脳神経外科 ●脳卒中内科 ●整形外科 ●消化器科 ●循環器科
●呼吸器科 ●耳鼻咽喉科 ●形成外科 ●皮膚科 ●泌尿器科 ●眼科 ●総合診療科
●リハビリテーション科 ●放射線科 ●麻酔科 ●救急科 ●和漢診療科 ●歯科

倉敷ニューロモデュレーションセンター
●脳神経外科

倉敷生活習慣病センター
●糖尿病 ●代謝内科

総合美容センター
●美容外科 ●形成外科 ●婦人科 ●乳腺甲状腺科

認知症疾患医療センター
スポーツリハビリテーションセンター
神経放射線センター
平成脳ドックセンター



倉敷老健
倉敷市老松町4-3-38
TEL.086-427-1190



倉敷在宅総合ケアセンター
倉敷市老松町4-4-7
TEL.086-427-0110
●訪問看護ステーション
●ホームヘルプステーション
●ショートステイ
●通所リハセンター
●予防リハセンター
●ケアプラン室
●高齢者支援センター
●ヘイセイ鍼灸治療院



複合型介護施設
ピースガーデン倉敷
倉敷市白楽町40
TEL.086-423-2000
●地域密着型特別養護老人ホーム
●ショートステイ
●グループホーム
●ヘルプステーション



住宅型有料老人ホーム
ローズガーデン倉敷
倉敷市南町4-38
TEL.086-435-2111
平成南町クリニック



サービス付き高齢者向け住宅
グランドガーデン南町
倉敷市南町1-12
TEL.086-435-2234
●特定施設入居者生活介護
●ヘルプステーション南町
●南町ケアプラン室



ケアハウス
ドリームガーデン倉敷
倉敷市八軒屋275
TEL.086-430-1111