

Oasis  
おあしすvol.  
30冬号  
令和元年12月

特集 藤崎苑通所リハビリテーション

- 精神症状シリーズ
- 中高生の不登校・引きこもり相談お知らせ

- レシピ「豆乳入り豚汁」



医療法人社団良友会

RYOYUKAI

<http://www.ryoyukai.or.jp/>“プロット”と“ストーリー”  
～人を育てるとは～医療法人社団良友会 山陽病院  
院長 中島 唯夫

「最近の若い者は!」と思うことが再々ある中、ふと自分も「最近の若い者は!」と言われていた事実を思い出すことがあります。それでも教えても教えても、何か伝わらない、覚えない、育たない事実で苦悩する日々が続いています。

「どうして理解してくれないのか。」と思っていたとき、ある対談を聞きました。ある人が「宇宙戦艦ヤマトは地球が放射能でやられて、宇宙戦艦に乗ってイスカンダルという遠く離れた星に行き、放射能除去装置をもらってくる話。」と説明しましたが、対談の人は「これは何の説明にもなっていないでしょう。それはヤマトの説明でなくて、話を時間順に並べたものだ。」と言いました。物事を端的に時間順に並べたことを言っているだけでした。これを“プロット”と言うそうです。この話を聞き、私の伝え方も業務を並べて話してただけで教えた気になっていたのだと思い知らされました。

では本当に説明するとはどういうことでしょうか。その対談の人は宇宙戦艦ヤマトとは「1年後に滅亡する地

球という状況で、万に一つの可能性を信じて、沈着冷静に行動する男が艦長となって宇宙に出発する話。」と説明しました。それは、物語の背景であり、登場人物の思いです。それが“ストーリー”なのです。つまり、どんな人が、何を頑張るのか。そこにどんな熱い思いがあるのか。私達が何に感動し大切にしているのかを言わないといけなそうです。

つまり説明するという事は、私達がどういうことを大切にしているのか、その考え方や価値観を伝えること。それなくして人は育たないということです。それが出来て初めて、話を聞く相手も興味を持ち、自分の身につけていこうと考えてくれるのではないのでしょうか。人を育てるとは人の生き様の“ストーリー”を記憶に残る伝え方にするのが大切だと考える今日この頃です。



サンサン号 キラキラ号で送迎します



旅行に行きました



ちぎり絵に取り組んでいます

# 藤崎苑通所リハビリテ

藤崎苑通所リハビリテーションでは、利用者様が可能な限り自宅で自立した日常生活を送ることができるように、医師の指示のもと、リハビリ専門スタッフにより心身機能の維持回復訓練や日常生活動作訓練などを行っています。利用者様の状態に応じて、個別や集団での訓練になります。また、入浴や食事といった日常生活上の支援も行っています。

## 集団体操

ストレッチ体操や筋トレ運動を行っています。



上肢の運動

## 歩行訓練



## 立ち上がり訓練



## 下肢ストレッチ

## 筋トレ機器などでの運動



曲げて



伸ばす

○ 下肢筋力強化  
○ 立つ、座る、しゃがむ、歩くなどの日常生活動作に必要な筋力を強化する



- 有酸素運動
- 下肢持久力向上
- 循環器機能向上



- 上・下肢の協調運動
- 体力・持久力の維持
- 全身筋力強化



- 段差
- 昇降練習
- 筋力強化

転倒予防や腰痛予防のために  
ご自宅でも運動を続けることが大切です。

## 転倒予防

おうちで  
できる

### 1 かかと上げ・つま先上げ

(ふくらはぎ・すねの筋力強化)

①かかとを上げ、つま先立ちになってそのままの状態を4秒保つ

#### ポイント

親指側に体重をかけて、お尻をきゅっと締める

②かかとをつけ、つま先を上げてそのままの状態を4秒保つ

#### ポイント

お尻は突き出さない



①



②

### 2 ヒップアップ横上げ

(お尻の横の筋力強化)

①背筋を伸ばしてまっすぐ立つ

②片方の脚を約30度横に上げる

③そのままの状態を3秒保つ

#### ポイント

足首は動かさず、脚を前方に出さないようにする



### 3 スクワット

(太ももの筋力強化)

①お尻をしっかり引き下げて3秒保つ

#### ポイント

かかとに体重をかける

膝だけを深く曲げすぎない

②体をまっすぐに戻す



①



②



かんたん

## 腰痛予防

猫背や前かがみの  
姿勢が多い人  
におすすめ



座った姿勢で前かがみが続いたとき  
重い荷物を持ったあとなど

①脚を肩幅よりやや広めに開いて、両手を腰に当て、しっかり反らす。

②息を吐きながら最大限に反らした状態を3秒間保つ

③2回ほど繰り返す



# 藤崎苑

心も体もイキキ元気

## 通所リハビリテーション



作品  
作業

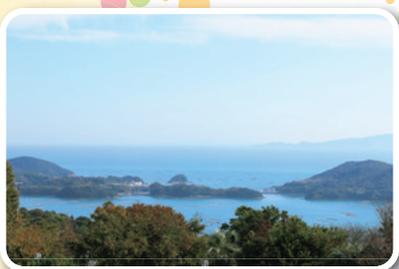


会食会

### 遠足

主な行き先

- いこいの村
- かに道楽
- ばら園
- 閑谷学校
- 由加山
- 吉備路
- 農マル園芸



### バランス 会



通所リハビリテーションへ  
通い、運動し、活動へ参加する  
ことで健康になり、心にも潤いをも  
ってイキイキした生活が送れるよ  
う、私達職員がお手伝いさせて  
いただきます。

精神症状シリーズ  
14  
思考の物差し  
理事長 中島 良彦



「思考には気を付けよ。思考は言葉になる。自分の言葉をコントロールし気を付けよ。言葉は行動になるからだ。自分の行動を良く考えて判断せよ。行動は習慣になるためである。自分の習慣には気を付けよ。習慣は価値観になるからだ。自分の価値観を理解し受け入れよ。価値観は文字通り運命となる。」これはマハトマ・ガンジーの言葉です。

価値観とは思考の物差しともいいます。私たちは物事を見て、聴いて、触ってという、自分の五感で受け取って認識し、理解し、選択し、判断に持っていきます。そして最後に「よし」と決断して行動に移します。その行動が周囲に影響して、その結果を受け取って、自分の身の周りの環境として自分の運命を作っているのです。

す。ガンジーの言うとおりの、言葉には気を付けなくてはなりません。

“瞬間湯沸かし器”とあだ名を付けられている知人がいます。彼は職場では嫌われ者ですが、人間性にとっては良い方です。だから憎めないのです。人間性ではないのです。レベルの高い価値観を身につけた人は多くの人から頼りにされ、尊敬され、良い人間関係の中、豊かな人生を送ります。価値観の低い人は失敗ばかりを繰り返して、容易い道や楽な手段を好み、何時も困難な仕事から逃げていますので他人から信用される筈はありません。又、その場で話す事ではないことを平気で話し始めます。それが人間関係を悪くしている事に気付かないのです。人間性が悪いのではないのです。価値観の問題なのです。

おめでとうございます。

結婚

- |                  |                 |
|------------------|-----------------|
| 梅木 里奈さん (旧姓 右手)  | 河内 拓也さん         |
| 芥川 今日子さん (旧姓 尾島) | 杉本 淳人さん         |
| 小西 愛美さん (旧姓 土居)  | 野口 慧美さん (旧姓 大原) |
| 平野 美玖さん (旧姓 山崎)  | 平野 圭介さん         |
| 野島 恵理さん (旧姓 内山)  |                 |

出産

- |                  |         |
|------------------|---------|
| 尾越香名子さん (おとあちゃん) |         |
| 森 祐子さん (みさきちゃん)  |         |
| 小林 結衣さん (あやかちゃん) | 内海 記子さん |
| 宮崎 祐樹さん          | 山崎 雄司さん |



表彰 おめでとうございます



協会長表彰  
岡山県精神保健福祉協会  
酒井晃弘さん



優良職員表彰  
岡山県病院協会  
高山 愛さん

## Information

お問合せ

☎086-276-1103

# 中高生の不登校・引きこもり相談はじめました

お気軽にご相談ください。



募集

中途／調理員・介護スタッフ・精神保健福祉士  
新卒／介護スタッフ・看護師・作業療法士・理学療法士・精神保健福祉士

LINE ID:ryoyukai

お問合せ

☎086-276-1101

詳しい内容はホームページをご覧ください。 <http://www.ryoyukai.or.jp/recruit>

担当 かりや・ひろせ

栄養部  
おすすめ

Let's cooking!

## 豆乳入り豚汁



材料 4人分

豚肉 ..... 80g → 3cm幅に切る  
油あげ ..... 40g → 1cm幅に切る  
さつまいも ..... 120g → 1.5cm幅のいちょう切り  
(アクが強いので水にさらす)  
ゴボウ ..... 40g → ささがき(アクが強いので水にさらす)  
人参 ..... 40g → 短冊切り  
大根 ..... 120g → 短冊切り  
青ネギ ..... 20g → 小口切り  
みそ ..... 24g 大さじ1と1/2  
豆乳 ..... 200cc  
だし汁 ..... 400cc



〈一人分の栄養価〉  
エネルギー: 157kcal  
たんぱく質: 9.6g  
食物繊維: 2.6g  
食塩相当量: 0.7g



作り方

- ①鍋にさつまいも、ゴボウ、人参、大根とだし汁をいれ、中火で煮る。
- ②煮立ったら豚肉と油あげを加え、アクを取り除きながら、しばらく煮る。
- ③野菜がやわらかくなったら豆乳と青ネギを加え、みそで味を整えたら出来上がり。

ひとくち  
メモ

- 豆乳を使用することでみその量を減らしてもおいしく食べることができます。
- 豆乳は、水でもどした大豆をすりつぶし、煮て、こしたものです。大豆たんぱく、イソフラボン、サポニン、レシチンなどの栄養成分を含んでいます。

医療法人社団良友会

## 理念

この組織は有機体システムである。  
有機体システムとは多様な構成要素が、それぞれの個性を保持しながら、同一の目的に向かって機能し、行動する組織体のことである。

主文一 互いが互いの存在を自己に見出し、相互の一体性が、完全な価値の創造を可能とする

主文二 人間は出逢うものを通して、自己にとっての真の価値を知り、自己の中に主体的自立を確立する

主文三 統合の思想は、価値の転換を可能とする

価値創造のプロセスで、その知性を生かす

医療法人社団良友会

## 目的

一つ、私達は、今日より明日の未来に向かって、「顧客満足度」に努めることを誓います

一つ、私達は、今日より明日の未来に向かって、自己の価値観を厳しく検証し、「自己革新」に努めることを誓います

一つ、私達は、今日より明日の未来に向かって、有機体思想の下に、「人材育成」に努めることを誓います

☐ 山陽病院

〒702-8006 岡山市中区藤崎465 TEL:086-276-1101(代) FAX:086-276-1104 E-mail:sanyou@ryoyukai.or.jp

☐ 介護老人保健施設 藤崎苑

〒702-8006 岡山市中区藤崎463 TEL:086-274-4121(代) FAX:086-274-4123 E-mail:fjsken@ryoyukai.or.jp