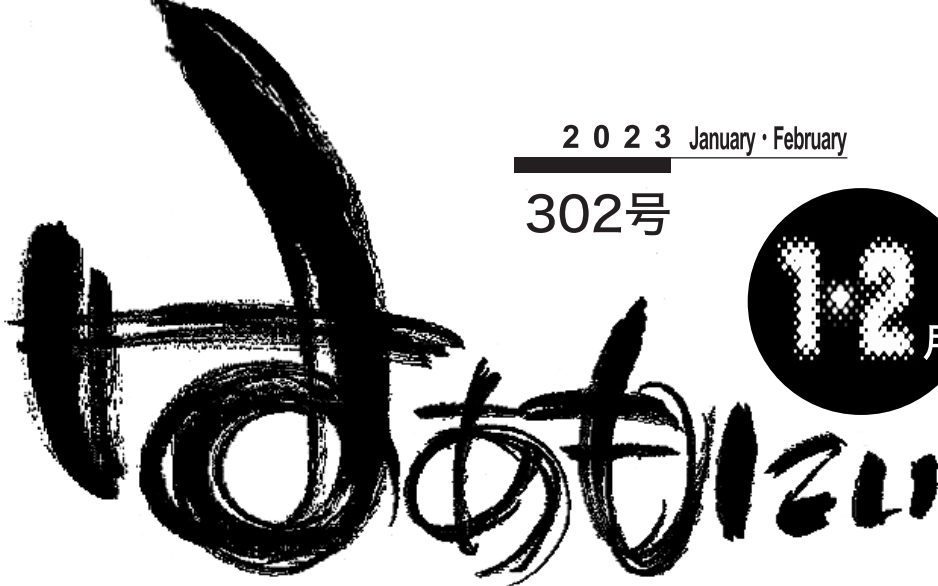




新年互礼会

～2024年初夏 早島町に創和会初めてのクリニックを開院～

■理事長 重井 文博

新年、明けましておめでとうございます。

まずは3年に亘るコロナ禍の中、そしてこの年末年始、勤務された皆さんに深く感謝します。この感染症に対する私たち医療人の、そして医療法人創和会のプライドをかけた戦いに、今年こそは終止符の打たれんことを望んで止みません。何故なら、もう未知の感染症と呼ぶ相手では無いから。つまりは with コロナ。私たちは、被害を最小限に抑えるその対処法を知っているということです。

私の年始のスピーチの恒例ですが、第99回を迎えた今年の箱根駅伝も、例年同様に多くのドラマがありました。優勝は大学駅伝3冠、すなわち出雲駅伝・全日本大学駅伝そして箱根を制した、大本命の駒澤大学。準優勝は99回中96度出場の伝統校、中央大学。3位は復路の追い上げで昨年度優勝の意地を見せた、青山学院大学。話すと相変わらず長いので、別の機会に…。

本日のこの機会に、2024年初夏開院の創和会初めてのクリニックとその所在地早島町について、場所・外観などを説明しておきたいと思います。

設立の趣旨は以前に説明の通り、「透析医療における地域包括ケアシステムの実現、すなわち通院する透析者のより住み慣れたところで透析を提供し

て、well being に資すること」です。

早島町は、倉敷市と岡山市の間にあります。面積は県下市町村の中で最小の面積にして、人口密度は県下最大（R3年4月現在、人口1万2,684人）です。そして人口が増えているという特徴ある町です。県全体で人口の減少する中、人口が増えている自治体は、岡山市以外にここしかありません。理由としては、岡山と倉敷の中間に位置して交通の便が良く、ベッドタウンとして、また瀬戸中央自動車道早島ICがあり、県内屈指の流通拠点であること。町が教育熱心で子育て支援に力を入れており、それが世帯を持つ若い世代にとって魅力的であることが挙げられます。建設予定地は、近々リニューアルされる JR 瀬戸大橋線早島駅（岡山駅まで各駅停車で約15分）より徒歩で



▲新クリニックの外観イメージパース

7分、国道2号線より車で5分。早島町役場に近接した町の文教エリアです。しげい病院（倉敷市中心部）より直線距離で約5km・車で17分、研究所附属病院（岡山市南区）より直線距離で約3km・車で8分と両院から程よく近く、両方の病院からバックアップを厚く受けることができます。そして、クリニックは今後は町のメインストリートとなるであろう都市計画道路（駅前バイパス線）予定地に、直接に面することになります。

同クリニックでは、透析診療のみを提供します。2階建てで透析エリアを1階フロアとし、同時透析最大30人で運営します。

■しげい病院 院長 有元 克彦

私からは医療法人三祥会 幸町記念病院の運営承継についてお話しします。幸町記念病院は1975年、透析や腎移植で高名な国米先生が岡山駅前の幸町に診療所を出したのが始まりで、1993年に2代目理事長として宮崎雅史先生が就任し幸町記念病院に名称を変更しています。2004年に大元駅前に新築移転し、現在は病床数35床・同時透析80床の病院です。

幸町記念病院は透析医療で立派な業績をあげており経営も順調です。しかし宮崎先生の後を継ぐ先生が見つからず大変お困りでした。このまま後継者が決まらなると患者さんも職員も困ることになります。創和会が力をお貸しすることは一病院の存続にとどまらず岡山の透析医療を守ることにもつながります。コロナ禍での新規クリニックの開設を控えた大変な時期ではありますが、まさしく「義を見てせざるは勇無きなり」の精神で決断したことを理解していただきたいと思います。

昨年末から新たな経営体制がスタートしましたが、当面は三祥会と創和会は別法人です。宮崎先生には引き続き医療法人三祥会の理事長と幸町記念病院の院長を務めていただきます。皆さんご承知のように創和会は僻地医療に貢献することで公的な民間医療法人である社会医療法人になることを目指しています。社会医療法人となった暁に2つの法人が1つになり、新たな創和会が誕生することになります。それまでに両法人間で様々な交流を進めていく予定ですので、皆さんのご協力をお願いします。

宮崎先生は、年齢は私より3歳年上の笑顔が素敵で穏やかな先生です。外科がご専門でシャント

現在、しげい病院 有元院長、研究所附属病院 田中次長を頭に、両院からの選抜プロジェクトチームがソフト・ハードの両面でプランニング中にて、適時進行状況を広報誌、ホームページ等でお知らせしていきます。自然災害に強く、また厳しくなる一方のエネルギー事情の今後を見込んで、できる限りの省エネを工夫した、安心にして安全なハードを用意したいと考えています。

この後は、医療法人三祥会 幸町記念病院との連携・グループ化について、有元院長より解説をしてもらいます。

2023年 新年互例会

医療法人三祥会（幸町記念病院）の運営の承継について



宮崎 雅史 院長



手術の達人であり、また裏千家の茶名をお持ちの教養人です。幸町記念病院の透析室は10人単位のコーナー8箇所中央にスタッフステーションを配置した合理的な設計です。病床には障子が入っていて和のテイストあふれる落ち着いた雰囲気です。



幸町記念病院と私たちはもともと縁が深く、OF透析談話会という勉強会を29回も開催してきました。アクセスでの連携もありますし、岡山県医師会透析医部会では宮崎先生と私が副会長をさせていただいています。幸町記念病院も早期からコロナの透析患者を受入れていますし、岡山大学の寄付講座を通して岡山県の透析患者数の分布と推移に関する分析に参加しています。もともとこれは宮崎先生が発案した研究テーマです。

幸町記念病院が同じグループになることで、創和会グループはこれまで以上に多くの透析患者さんを診ることになり、その責任は重大です。各施設が切磋琢磨し、より良い透析医療を提供することで、岡山県の透析医療により大きな貢献ができるのではないかと考えています。しかしながらこれは皆さんの協力がなければ実現できません。コロナ禍で今年も大変な1年になるかもしれませんが、ご協力をよろしくお願い致します。

気管支鏡検査機器を更新しました

研究所附属病院 内科部長 丸川 将臣

今年、研究所附属病院では気管支鏡検査機器を更新しました。これまで使用していた機器は長期に使用されかなり古くなっており、画面が小さすぎて周囲の方との情報共有が難しい欠点がありました。

今回、購入した機器は吸引処置が行いやすい上、操作する手元の部分にスマートフォン並みの画面を備えており、より安全に処置を行うことができる上、周囲のスタッフとも容易に気管の内腔の状態についての情報共有をできる利点があります。

また、今回機器を更新した目的は以下の3点にあります。

- ①研究所附属病院に紹介されてくる入院患者さんの一部は気管切開をされており、のどにシリコンのチューブを入れておられます。この方々は痰の喀出が難しくスタッフにより吸痰処置を受けておられますが、それでも痰が詰まることがあり、気管支鏡でトイレットティグ（お掃除）をする必要があります。今回購入した器具は吸引がしやすくベッドサイドで安全かつ確実にトイレットティグを実施できる特徴があります。
- ②研究所附属病院で対応できる呼吸器疾患の中には感染性の肺炎、間質性肺炎、また薬剤性肺炎などがありますが、診断には気管支鏡による気道内の喀痰の吸引や洗浄、更には肺胞の洗浄といった手技が必要です。検査には当然ながら専門性が求められますが、検査責任者である丸川は呼吸器内視鏡学会専門医の資格を持ち、これまで10,000例の検査実績を持っています。研究所附属病院でも、安全に入院や外来で気管支内視鏡検査を受けることができることを知っていただければ幸いです。肺癌についてはその後の治療のことも考慮しなければならず、専門病院と連携して検査を進める予定

です。

- ③研究所附属病院は研修医の先生方を指導する役目も持っていますが、気道管理は緊急時に必要な手技で、診療科を問わずトレーニングを受けておく必要があります。気管内挿管や人工呼吸管理開始後に必要に応じて気管支鏡を活用することはこれから必要不可欠になってくると考えられます。呼吸器内視鏡学会指導医として研究所附属病院に来られる研修の先生方には、将来の医療を見据えて気管支鏡の指導も行っていく予定です。

研究所附属病院では、地域の方々の多様な医療介護のニーズにお応えすべく日々努力しておりますが、今後は慢性腎臓病（透析を含む）、消化器疾患、外科、小児科（療育を含む）、緩和ケア診療などに加えて呼吸器疾患にも対応してまいります。

その中で気管支鏡検査が必要な時には安心して検査を受けていただけるよう機器の更新を行うと同時に検査体制も整えております。

呼吸器症状や肺の病気について気になることがございましたら、気軽に外来スタッフにご相談ください。

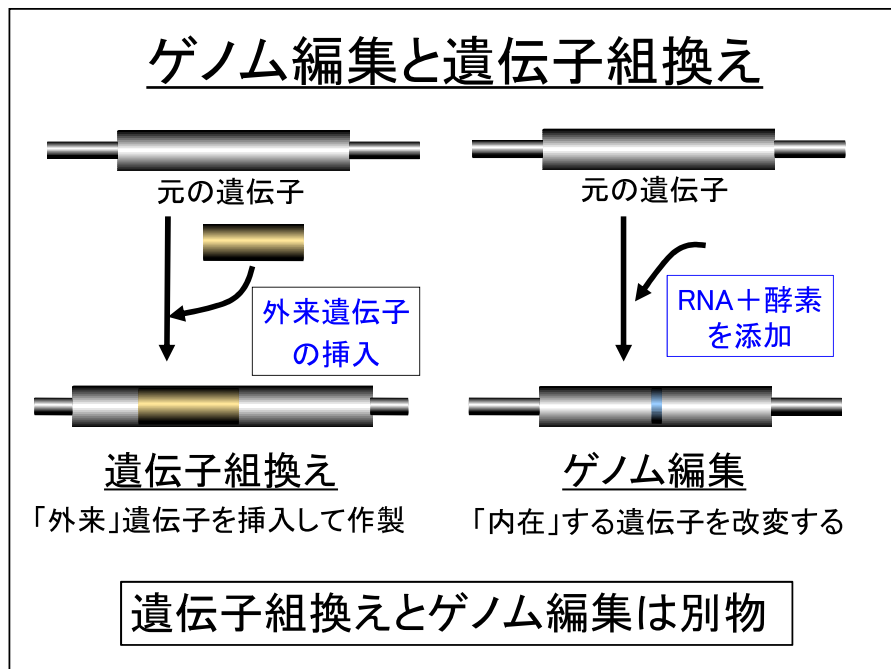


倉敷青陵高校にて松山部長の特別講座を開催！

重井医学研究所 分子遺伝部門の松山誠部長が、11月19日（土）、岡山県立倉敷青陵高等学校の「第14回青陵サイエンストーク」にて、「ゲノム編集を使った基礎医学研究～ゲノム編集と遺伝子組換えの違い、分かりますか？～」というタイトルで講演を行いました。科学に興味をもつ生徒の皆さんは、熱心に話を聞いていたようでした。

なお倉敷青陵高校が行っている「青陵サイエンストーク」は、科学研究や技術開発の分野で活躍している方を講師として招き、講師から与えられた科学技術に関するテーマを基に対話形式でディスカッションを行う会だそうです。今回松山部長は、2020年にノーベル化学賞を受賞した「ゲノム編集」をテーマにしたそうです。

ゲノム編集の技術は、微生物から動物・植物まで遺伝子を簡単に操作できるため、研究の世界では爆発的に普及しています。農業や漁業への応用研究も盛んで、野菜や魚の遺伝情報を変えることで、「害虫に強い野菜」「体が大きい魚」といった食品の開発が進んでいます。また医療研究も活発になっています。ゲノム編集は異常な遺伝子を正常に修正できるため、すでに血液の病気やがんなどの治療を目的とした臨床研究も始まっています。理論的には、ヒト受精卵を使って遺伝病を「治療する」ことも可能です。しかし、ヒト受精卵を



扱うには、安全性や倫理的な問題があります。今後、ヒトの遺伝子操作に関して深い理解・議論が必要になってくるでしょう。今回のサイエンストークでは、岡山県内でゲノム編集を使った研究の第一人者である松山部長が、ゲノム編集の基礎やその応用などの概略などを簡単に説明した後、高校生一人ひとりが意見を言い合うことで、活発な議論になったそうです。また、今回の参加者には、研究職に興味のある生徒も多かったようで、「研究者の生の声を聞くことができて良かった」「普段、学校で聞くことができないことが聞けて面白かったです」「大学・学部などの選択のヒントもいただき、うれしかったです」などポジティブな感想ばかりだったようです。

松山部長は「現在コロナ禍でいろいろと行動が制限されている状況ではありますが、研究所は今後も地域貢献の一環として、学生・生徒に対して可能な限り講義・見学や体験学習の受け入れを積極的に行っていく予定です」とおっしゃっておられました。（北村）



▲科学に興味をもつ生徒の皆さんと活発な議論を行いました

初め

■ しげい病院	岡本 牧子（地域連携部）	多賀 康行（通所・訪問リハビリテーション部）	加藤 智也（医療支援部）
■ 研究所附属病院	藤雄 万里衣（薬剤部）	石井 健太郎（事務部）	俣野 恵美（事務部）
■ 本部	植田 早苗		

に臨みました。

1月17日（火）当日、研究所附属病院の食堂と講義室では、休憩中の職員がライブ配信を観られるように企画課の方がパブリックビューイングを設営してくださいました😊皆さん、配信はご覧いただけましたか？

初めての試みであり準備はとても大変でしたが、企画発表後から、「どれにする?」「もうエントリーした?」などスタッフ間の交流のきっかけになったことや、当選した方の喜ぶ顔を見ることができたので良いものが作れたと感じています。自宅でライブ配信を観てくださった方からも反響をいただき、嬉しかったです。946名の応募してくださった皆さんありがとうございました。

また、今回の抽選会ではエントリーした方全員に生活彩家の割引券とはあもにい倉敷の優待券もお渡ししました。是非、これを機に職員の皆さんにも両施設をご利用いただけたら嬉しいです。

最後になりますが、沢山のプレゼントを提供していただきました理事長、ありがとうございました。またお願いします♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡



しげい病院におけるスマートフォン活用について

しげい病院 IT 推進・情報管理室 係長補佐 渡邊 翔子

しげい病院に「院内 IT 推進委員会」があることをご存じでしょうか？

この委員会では、毎月、第1と第3水曜日の病院幹部会議後、有元院長を始めとする病院幹部とIT 推進・情報管理室のシステム担当が集まり、病院のIT 化について方向性や進捗の確認などを行っています。そして、それによって病院経営側とシステムを運用する現場とのギャップを最小化し、意思決定のスピードを早めることができるように取り組みを進めています。

取り扱う内容は、まだまだアイデア状態のものから、病院全体で進めているプロジェクトまでと様々です。今年度稼働したスタッフコールやグループウェアも、ここで議論をしてきました。今回は、その中でも時間をかけて醸成してきたプロジェクト、病院におけるスマートフォン（以下、スマホ）の活用について、ご紹介します。

■プロジェクトは、どこまで進んでいるの？

このプロジェクトは、2019年の春、有元院長が院長に就任された時から取り組み始め、コロナ禍で停滞しながらも、スタッフコール更新などのインフラ整備を進めてきました。現在、しげい病院「Change & Challenge」の1プロジェクトとして、2023年度内には、老朽化したネットワーク機器の更新を行い、全館 Wi-Fi 化を実現する予定で進めています。そして、この整備が終われば、いよいよスマホを動かせる環境が整います。

■全館 Wi-Fi 化をすることで、何が変わるの？

まず1つ目は、入院患者さんに限定している「Kawasemi-NET」を外来・透析患者さんでも利用できるようにします。また、将来的には、患者さんのスマホを活用した医療サービスの提供も検討しています。2つ目は、「Kawasemi-NET」を全職員が利用できるようにします。コロナ禍により、休憩時間にスマホを使って過ごす人やスマホを活用した職員アンケートが増えてきました。そういった状況を踏まえ、福利厚生の一環としてサービス提供を行います。そして3つ目は、全職員が1人1台のスマホを持って業務できるようにします。これについては、次のセクションで詳細

をお話したいと思います。

■スマホ化で、目指したいこと

患者さんやその家族に関わるすべての職員が、リアルタイムに情報を共有しながら、お互いをフォローし合い、また、よりよい診療やケアのために対等なコミュニケーションをとりながら、その人の専門性が発揮できるような「チームしげい」の姿を目指したいと考えています。

そして、それを実現するために、1人1台のスマホを持つことで、音声通話に依存せず、場所を選ばず、タイムリーなコミュニケーションができ、より安全で、効率的で、創造的な業務ができる仕組みや環境を提供したいと考えています。

■業務の中で「自由に」スマホが使えるら？

どうですか？医療情報を扱う以上、守るべきルールやガイドラインはありますが、プライベートで使用するスマホが私たちの生活を変えてきたように、病院での働き方も変えてくれるものだと、私たちは期待しています。

今回は、初期段階で検討している主な機能を簡単にあげておきます。

電子カルテ

チャット機能やバイタル・血糖測定器の連携などバージョンアップを予定。

PHS で行っていた音声通話やスタッフコールの着信

モバイルと2台持ちが不要に。将来的には、心電図モニタの連携も想定。

グループウェア

診療外のコミュニケーションは、引き続きこちらを想定。

音声入力

かつての製品とは別次元。音声入力なのにテンプレートを使つての入力も。

世の中にある便利なアプリ

よいものを活用できる環境をつくりたいですね。

インターネット

安全、かつ、ローコストでインターネットができる方法を模索中。





■スマホは組織変革のためのツール

2022年11月17日、一般社団法人岡山県病院協会主催「令和4年度経営管理研修会」に参加しました。その中から、重井理事長が座長を務められた社会医療法人石川記念会 HITO 病院・石川賀代理事長の講演から先行事例をご紹介します。

HITO 病院は、病院経営の中で、変化に対して迅速かつ柔軟に対応できる意思決定プロセスを重視し、それができるチームづくりと ICT 活用に力を入れてきました。とりわけ、チーム活動や多職種協働型セルケア方式の病棟体制において、スマートフォンでのチャット機能を活用し、コミュニケーションが促進されたと実感しているそうです。このツール活用により創出された対話は、5年間で約10倍の約1万件/月にまで増加。コミュニケーションに変革がもたらされたことで、行動承認が心理的安全性を高め、職種間のタスクシフト/シェアがしやすい環境を醸成、また、これまでの指示待ちから提案型・対話型のチーム医療ができるようになりました。

この講演で印象的だったのは、石川理事長が「ICT は組織変革のためのツール」と表現し、ICT 活用的一方で、組織編成やチームづくりを重視し

ていたことです。IT 化・DX 推進となると、つい、成果を出したツールを採用したくなりますが、そうではなく、自分たちがなりたい姿のために IT を活用するというマインドが大切で、それができた時、働きやすい職場や病院の成長といった成果がしっかりついてくるのだと、あらためて感じました。

■最後に

ここまで、しげい病院におけるスマホ活用についてお話をしてきましたが、まだまだこれから稟議書を提出する段階にあります。何とか、このプロジェクトが実現できるよう、しっかりと計画を立案し、病院一丸となって取り組めるようにがんばってまいります。

皆さんにも、このプロジェクトを知ること、これからのしげい病院での働き方をイメージしていただき、関わっていただくきっかけとなることを願っています。この業務で使ってみてほしい！おすすめのアプリがある！これってどうなるの？ということがありましたら、是非、教えて下さい。その際、グループウェアも活用していただけると嬉しいです。

リハビリテーション部 YouTube 始めます！

研究所附属病院 リハビリテーション部 松下 拳也

リハビリテーション部では、透析患者さんのQOL維持・向上に向けて様々な取り組みを行っています。

コロナ禍前は、透析センター前の待合にてリハビリスタッフと一緒に集団体操を行っていましたが、現在一時中止しています。しかし、患者さんからの運動の要望も多くあり、どうすれば良いか考えた結果、YouTubeでの動画配信をさせていただくことになりました。

動画の内容としては、自宅でも行える簡単な筋力トレーニングやストレッチを中心とし、動画を見ながら一緒に運動が行えるようになっていきます。

現在制作を進めており、1月末のアップロードを目指しています。これから色々な運動メニューをアップしていく予定なので、職員の皆さんもぜひ動画を見ながら一緒に運動をしてみませんか。



▲運動する時のポイントなど、皆さんにわかりやすい動画を制作中です！

職員食堂の業者が新しくなりました

しげい病院 医療支援部 総務課 三宅 雄一郎

昼食等、職員食堂を担当してきた「株式会社のぞみ」との契約が12月31日で満了となり、12月に試食会とアンケートを実施し、1月1日より「株式会社倉敷まるたま」との契約になりました。

倉敷まるたまは岡山県倉敷市上富井に工場があります。「有機減農薬野菜を使用」・「長年の調理技術から素材の持つうまみを引き出す」・「化学調味料に頼らない安心しだし作り」の3つのこだわりがあるそうです。

そしてやや薄味の味付けの倉敷まるたまオリジナルレシピにて、一つ一つ手作りで作られています。

これからも倉敷まるたまと定期的にミーティングを開催し、お互いの意見を取り入れながら職員

の皆さんに少しでも喜んでいただけるよう努めてまいります。皆さんどうぞよろしくお願い致します。



▲倉敷まるたまスタッフが愛情いっぱいの笑顔で皆さんをお迎えます♥

ベネッセの英語教室 BE studio 春の無料体験レッスンのご案内

はあもにい倉敷 英語講師 赤澤 明音

ベネッセの英語教室 BE studio はあもにい倉敷校です！

今年も「春の無料体験レッスン」を実施します。体験会では保護者の方(1名)も一緒に入ってレッスンの様子をご覧ください！無料体験に参加し4月または5月に入会された方には、オリジナルレッスンバッグをプレゼント！春から英語を始めたいお子さまにピッタリのキャンペーンになっておりますので、是非この機会にご参加ください！
(ベビーコースは随時募集しております。)

詳しくはホームページをご覧ください♪



11月末、「英語のスピーキングテスト」が東京都立の高校入試で初めて実施されました。英語の学習指導要領が大きく変化したように、今後の入試の形も変わっていくようです。英語学習をする上で、「英語が好き」という気持ちがある方が、学習効果が高いと考えられます。

本校では、外国の文化について学ぶことや自分の気持ちを伝える経験から、子供たちの興味や関心を引き出し、“英語を学ぶことが楽しい！”と感じてもらえるレッスンづくりを目指しています。



ベネッセの英語教室
BE studio

**春の
無料体験
レッスン**

「楽しい英語時間」
スタート
しませんか？

**対 象：1歳～3歳の親子
新年少～新小6**

定員数：各クラス4名様

※保護者の付添はお子さま1名につき1名
※2023年度4月時点の新学期での受講です

▷ **2023/3/5日**

① KB (新年少・新年中)	9:30～10:30
② Baby (1歳～3歳)	11:00～11:50
③ EB (新小1・新小2)	13:30～14:30
④ KR (新年長)	13:30～14:30
⑤ IB (新小3・新小4)	15:00～16:00
⑥ KB (新年少・新年中)	15:00～16:00

▷ **2023/3/19日**

① EB (新小1・新小2)	9:30～10:30
② KB (新年少・新年中)	9:30～10:30
③ IB (新小3・新小4)	11:00～12:00
④ KR (新年長)	11:00～12:00
⑤ AB (新小5・新小6)	13:30～14:30
⑥ Baby (1歳～3歳)	15:00～15:50

Babyコースは平日も随時体験レッスンを受付中です♪



はあもにい倉敷は医療法人創和会グループの健康増進施設です。

催し物案内

重井薬用植物園

植物園を楽しむ会

「雨水の森に春探しを楽しむ」

日時：2月19日（日）
10：00～12：00
会場：重井薬用植物園



編集後記

●皆さん、お気づきでしょうか？今月号から、広報誌はあもにいのフォントが、これまでの「DFP 細丸ゴシック体」から「UD 新丸ゴシック L」に変更になりました。新しい「UD 新丸ゴシック L」は、少し前から注目をされている「ユニバーサルデザイン」に基づいたフォントとなっており、以前よりも皆さんに読んでいただきやすい文字となっています。今年も皆さんに喜んでいただける誌面を目指して、編集委員一同頑張っていきたいと思いますので、掲載可能な出来事がありましたら、ぜひ情報をお待ちしています!! (OS)

●新年あけましておめでとうございます。2022 年は過去最多 18 個のメダルを獲得した北京五輪から、ヤクルト村上選手の史上最年少での三冠王。サッカーではドイツ・スペインに歴史的勝利を挙げた W 杯。たくさんの明るいニュースがありました。少しずつ日常を取り戻しつつある日本ですが、W 杯で見たカタルや各国の中継では違う世界に住んでいると感じるほど日常を取り戻していません。日本も少しずつ着実に日常を取り戻しつつあるように感じています。今年は去年より少しでもいつもの日常に戻るといいなと思います。(KR)

EAP相談室コラム

「良い香りで深呼吸」

ジャパン EAP システムズ EAP 相談室

今回は、効果的なリラクゼーション法として「香りの活用」をご紹介します。嗅覚は、五感の中でも、本能や記憶、情動を司る脳に直接作用する特殊な感覚です。子供の頃のお祭りの匂い、学生時代の行きつけの店の匂い、田舎の実家の匂い…皆さんにも懐かしい記憶と共に感情が生起される匂いがあるのではないのでしょうか？またラベンダーの花やローズマリーの葉がストレスホルモンを変化させること、ローズの花の香りが不安感の軽減をもたらすこと、コーヒーの香りにより脳波がリラックスした状態になること等、研究によって様々な効果が示されています。

香りを活用するには、まずは普段何気なく嗅いでいる身の回りの匂いに意識を向けてみましょう。出勤直後のコーヒーの香り、会議中のお茶の香り、普段使っているハンドクリームの香り、ランチで食べる定食に使われている出汁の香り…ご自身が心地よいと感じる香りを選びましょう。

そして、呼吸するとその香りがお腹に入るイメージをし、香りをお腹で感じるように意識してみてください。慣れてきたら、ぜひ、腹式呼吸と合わせてみてください。腹部に注いでいた意識を体全体に広げ、自分の内側にある身体や心の変化を感じ取ってみてください。



参考までにお勧めのアロマオイルの一覧もお伝えします。

タイミング	気分	おススメの生活の香り	おススメの精油
朝	安定感のある楽しさ	外気朝食の香り	ハッカやレモン
仕事を始める	落ち着きと明晰	コーヒー	杉やモミ
仕事のリフレッシュ	短時間の休憩と集中の回復	温かいお茶	ローズマリー
仕事を終えて	スッキリとした解放感	外気	オレンジ
家に帰って	やわらかな開放	夕食の香り	柚子
入浴	深いリラックス	石鹸やシャンプー	ヒノキ
眠る前に	幸福な安らぎ	ハンドクリームやスキンケア	バラや白檀、ラベンダー

※香りに対する快・不快は人それぞれです。表はあくまで参考とし、是非、ご自身のお気に入りの香りを探してみてください。

「香りを意識して嗅ぐ」ことを習慣にすることで、目の前のストレスを乗り切りましょう。

※医療法人創和会は職員の心の相談窓口として、ジャパン EAP システムズと契約しています。相談はお気軽に、電話やメールで。



生きることの尊さと健康であることの幸せを、すべての人と共に

しげい病院

〒710-0051 倉敷市幸町2-30
TEL086(422)3655 FAX086(421)1991

岡山しげい訪問看護ステーション

岡山しげい居宅介護支援事業所
〒701-0202 岡山市南区山田2117
TEL086(282)4300 FAX086(282)4301

重井医学研究所附属病院

〒707-0202 岡山市南区山田2117
TEL086(282)5311 FAX086(282)5345

倉敷しげい訪問看護ステーション

倉敷しげい居宅介護支援事業所
〒710-0051 倉敷市幸町2-30
TEL086(422)8111 FAX086(421)1991

重井薬用植物園

〒710-0007 倉敷市浅原20
TEL086(423)2396

重井医学研究所

〒707-0202 岡山市南区山田2117
TEL086(282)3113 FAX086(282)3115

倉敷昆虫館

〒710-0051 倉敷市幸町2-30
TEL086(422)8207