

# Link

敬和会と地域をつなぐ広報誌【リンク】

夏号 vol. 25  
Take Free  
ご自由にお持ち帰りください



社会医療法人敬和会 広報誌「リンク」夏号  
2025年8月発行

企画・発行 社会医療法人 敬和会



よりよい対応にいくため  
アンケートを実施しております  
ぜひ、皆様のお声を聞かせてください

特集

## 皮膚科医に学ぶ高齢者のためのスキンケア



大野川河川敷右岸のコスモス畑

社会医療法人敬和会



### 大分岡病院

〒870-0192 大分県大分市西鶴崎3-7-11  
TEL.097-522-3131  
TEL.097-503-5033 (地域・患者総合支援センター)

### 大分リハビリテーション病院

〒870-0261 大分県大分市志村字谷ヶ迫765番地  
TEL.097-503-5000

### 介護老人保健施設 大分豊寿苑

〒870-0131 大分県大分市皆春1521番地の1  
TEL.097-521-0110

### 在宅支援クリニック すばる

〒870-0147 大分県大分市小池原1021  
TEL.097-551-1767

### けいわ訪問看護ステーション大分

〒870-0147 大分県大分市小池原1021  
TEL.097-547-7822

### けいわ訪問看護ステーション佐伯

〒876-0814 大分県佐伯市東町27番12号  
TEL.0972-28-5111

### おおいた県南ホスピタル

〒876-0814 大分県佐伯市東町27番12号  
TEL.0972-22-1461

### 敬和国際医院

〒108-0072 東京都港区白金1丁目25-27 布施ビル2階  
TEL.03-6432-5070



Recruit

社会医療法人敬和会  
リクルート情報



SNS

社会医療法人敬和会

note



表紙の  
場所

大野川河川敷右岸のコスモス畑

〒大分市志村1丁目



その日焼け、放っておいて大丈夫？

## 皮膚科医に学ぶ 高齢者のためのスキンケア

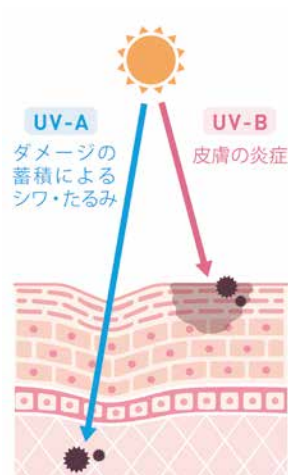
太陽の光を浴びることは、体内でビタミンDを作る助けになるなど良い面も。しかし、年齢を重ねた肌にとっては、紫外線の浴びすぎは負担となり、注意が必要です。今回は、高齢者の皆さんに向けた日焼け後の正しいスキンケア方法をわかりやすく解説していきます。

## お肌にはなぜスキンケアが必要？

お肌には外部の刺激から体を守り、内部の水分が逃げるのを防ぐ「バリア機能」が備わっています。しかし、年齢を重ねると、皮脂の分泌量が減ったり、水分を保つ力が弱くなり、このバリア機能が低下しがちです。

肌が薄く、傷つきやすく、治りにくくなることもあります。このように加齢によつて弱まる肌の働きを補い、乾燥や外部刺激から守り、皮膚の健康を維持するためには、保湿を中心としたスキンケアが不可欠です。

特に高齢者の肌はデリケートなため、優しく保護するような「愛護的なスキンケア」を心がけることが大切です。



## 日焼け後、スキンケアしないとしたような病気を引き起こす？

日焼け後のケアを怠ると、短期的な炎症が長引くだけでなく、長期的にさまざまな皮膚トラブルを引き起こす可能性があります。紫外線によるダメージが蓄積すると、コラーゲンなどが破壊され、深いシワやたるみ、シミ（日光黒子）といった「光老化」と呼ばれる肌の老化が早く進みます。さらに深刻なのは皮膚がんのリスクです。

紫外線によるDNAの傷が修復エラーを繰り返し、がん細胞が発生することがあります。特に高齢者は生涯に浴びた紫外線の総量が多く、皮膚の修復力も低下しているため、光老化や皮膚がん（悪性黒色腫など）のリスクが高まります。

## 日焼けをすると皮膚はどうなってしまう？

日焼け（サンバーン）は、紫外線、特にUV・B波によつて引き起こされる皮膚の炎症反応で、やけど（熱傷）の一種です。紫外線を浴びると、数時間後から肌が赤くなり、ヒリヒリとした痛みや熱っぽさを感じます。これは、紫外線が皮膚の細胞、特に細胞核内のDNAに傷をつけているサインです。

UV・B波は直接DNAを損傷し、UV・A波も活性酸素を発生させて間接的にDNAを傷つけます。体にはDNAを修復する機能がありますが、強い紫外線を浴びすぎると修復が追いつかず、ダメージが蓄積してしまうのです。

## スキンケアの大切さ

年齢を重ねた肌は乾燥しやすく、バリア機能が低下しているため、外部からの刺激に弱くなっています。適切なスキンケアは、このバリア機能を維持・回復させ、乾燥によるかゆみや肌荒れ（乾燥性皮膚炎など）を防ぎます。

日焼け後は肌がダメージを受け、乾燥しやすくなっているため、丁寧な保湿ケアで肌を守り、回復を助けることが大切です。スキンケアは、単なる美容ではなく、皮膚の健康を守るための基本的な習慣なのです。

加齢によるお肌の変化は自然なことですが、適切な対策とケアで肌の健康を守ることができます。

日焼けによるダメージは、見た目の問題だけでなく、皮膚がんなどの深刻な病気につながる可能性があります。日頃からの紫外線対策や適切なケアを習慣づけることがとても大切です。

ご自身の肌の状態に関心を持ち、丁寧なケアを続けていきましょう。

## 日焼け後の正しいスキンケア方法について

日焼けをしてしまったら、できるだけ早く、以下の手順でケアを行いましょう。

## STEP 3 水分補給

体の内側からの水分補給も忘れずに！こまめに水を飲みましょう。

## 皮がむけてしまったら？

皮がむけても無理にはがさず、保湿を続けて自然に剥がれ落ちるのを待ちましょう。

## STEP 2 保湿

ほてりが鎮まったら、次は保湿。低刺激性の化粧水や乳液、クリームなど、こすらず優しく肌になじませます。特にセラミド配合のものはバリア機能の回復に役立ちます。

## STEP 1 冷やす

炎症を抑えるために冷やすことが最優先。冷気で濡らしたタオルや、タオルで包んだ保冷剤などを日焼けした部分に優しく当てて冷やします。直接氷を当てるのは刺激が強すぎるので避けましょう！

## 医師からのワンポイントアドバイス

## 日焼け後のケアで最も大切なのは、「すぐに冷やす」「優しく保湿すること」

肌が赤くなったり、ヒリヒリしたりしたら、我慢せずにごく冷却を！そして、刺激の少ない保湿剤で肌のバリア機能を助けてあげてください。ただし、一番良いのは日焼けを防ぐこと。日焼け止めをこまめに塗り直しましょう。

## おでかけ前の紫外線対策チェックリスト

☐ 帽子 ☐ 日傘 ☐ 長袖衣類 ☐ サングラス

下記の症状がある時は自己判断せず、早めに皮膚科を受診しましょう。

●水ぶくれができた ●痛みがひどい ●熱が出る など



執筆：牧野 信江 先生

牧野皮膚科形成外科内科医院

〒870-0161

大分県大分市明野東2丁目32-27

☎ 097-558-6588

「筋肉をつけたい」「運動したい」  
でも、器具がない、ジムに行く時間がない方におすすめ

ちよこっ  
Let's start!

# 元気週間

仕事の休憩中や家事をしながらでもできる“ちよこっ筋トレ”  
今回は4種類の筋力トレーニングを紹介します



大分豊寿苑  
児玉貴雅

鍛える筋肉  
おしり

回数  
5～10回  
×3セット

## ハーフスクワット

やり方

- 1 足を肩幅に開いて立つ
- 2 膝がつま先より前にでないように腰をゆっくり下ろしていく



## スタンディングアブズ

鍛える筋肉  
おなか

回数  
5～10回  
×3セット

やり方

- 1 足を肩幅に開き、手を耳の後ろに置く
- 2 一方の膝を曲げ、同時に反対側の肘を膝に向けて下ろし、腹部に圧をかける
- 3 この動きを交互に行う



鍛える筋肉  
ふくらはぎ

回数  
5～10回  
×3セット

## カーフレイズ

やり方

- 1 足を肩幅に開いて立つ
- 2 かかとをゆっくり床から持ち上げる
- 3 可能な限り高くかかとを上げる



鍛える筋肉  
おしり、ふともも

回数  
5～10回  
×3セット

## レッグランジ

やり方

- 1 足を肩幅に開いて立つ
- 2 片足を大きく前に踏み出して、膝を曲げ、重心を下げる
- 3 地面を蹴って、元の体勢に戻る
- 4 この動きを交互に行う



詳しいやり方はこちらから！

YouTube ▶  
【公式】社会医療法人  
敬和会



けいわの  
現場から

KEIWA KAI TOPICS 1

## 「健康経営サポートサービス」敬和会新規事業

敬和会では、医療・介護の専門性を活かし、地域企業の「健康経営」を力強く支援する【健康経営サポートサービス】を展開しています。社員の健康課題を“見える化”し、課題に応じた専門的な支援を提供することで、企業の生産性向上・人材確保、そして地域の活性化に貢献します。

事業の  
目的

- ・働く人々の健康課題を把握・分析し、改善へ導く
- ・企業の生産性向上と人材定着を支援
- ・健康経営を通じて、地域社会の活力を高める

主なサービス内容

健康職場  
調査（無料）

- ・身体的・精神的負担感の調査
- ・プレゼンティーズム（出勤しているが生産性が低下している状態）の可視化
- ・経済的損失の推計

カスタマイズ  
支援（有料）

- ・職位・職務特性別の分析
- ・健康課題に基づいた施策立案
- ・メンタルヘルス研修・運動指導など、専門職による実践支援

サービスの  
流れ

- 1 企業の健康課題の把握を目的としたアンケート実施（無料）
- 2 アンケート結果のフィードバック健康課題の把握（無料）
- 3 健康課題に合わせた取り組みの提案（無料）
- 4 敬和会専門家によるカスタマイズ支援の開始（有料）
- 5 継続的に企業の健康経営をサポート（有料）

その他の  
サービス

健康経営優良法人  
認定サポート（有料）

- ・健康施策の提案・実地支援
- ・認定申請に関するアドバイス

介護相談サポート（有料）

- ・介護に関するお困りごとの相談対応
- ・参考情報・サービスの紹介
- ・仕事と介護の両立支援



### 専門職による多角的な支援

管理栄養士

生活習慣病予防、  
食生活改善のアドバイス

理学療法士・作業療法士

腰痛など職場での動作・  
姿勢改善の提案

産業保健師

更年期に向けた準備と  
生活の工夫の指導

公認心理師

メンタルヘルスケア  
体制の構築支援

その他専門職（薬剤師、介護福祉士、歯科衛生士など）企業の課題や希望に応じた講義・実践支援

### こんな企業様におすすめです！

- ・健康経営に取り組みたいが、何から始めればよいかわからない
- ・社員の健康課題を把握し、職場環境を改善したい
- ・健康経営優良法人の認定を目指している
- ・介護と仕事の両立支援を検討している

まずは、敬和会健康経営事務局に  
お気軽にご相談ください

TEL. 097-503-6610

✉ kenkou@keiwakai.oita.jp

時間／平日9:00～17:00



詳しくはこちら



# 職員の 仕事の相棒

日々の業務を支えてくれる相棒——今回は各部署の職員がそれぞれの「仕事の相棒」としての道具を紹介します。相棒に込められたみんなの思いとは…!? ちょっと意外な相棒も登場するかも！

看護師



my tool  
スマートフォン

- 1 業務も連絡も全てスマホを使用！頼れる相棒。
- 2 朝の会議から記録、連絡まで大活躍。

けいわ訪問看護ステーション大分  
看護師  
山村 砂希さん

業務では  
欠かせない！

患者さんの緊張や  
不安を少しでも  
和らげたい！



大分岡病院  
医師  
渡辺 景さん



形成外科  
医師



my tool  
ユニフォーム

- 1 病院に来ること自体が少なからず心理的な緊張や不安を伴う中で、馴染みのある可愛いキャラクターがデザインされたユニフォームを目にすると、自然と気持ちが和らぐと考えているからです。
- 2 外来、処置、救急対応や病棟など、手術室以外の全ての場面で着用しています。

Q1 (その道具を)選んだ理由を教えてください

Q2 どのような場面で使いますか？

記録しやすく  
便利！

臨床心理士



my tool  
バインダー

おおいた県南ホスピタル  
臨床心理士  
鹿嶋 ひかりさん

- 1 記録しやすく書類も挟めて便利です。中身が見えず移動時も安心！
- 2 カウンセリングや心理検査などの支援場面で使用しています。

自分を覚えて  
もらうために！

介護福祉士



my tool  
名札

陽だまりの郷みなはる  
介護福祉士  
土谷 拓巳さん



- 1 私がどんな人なのかを伝えたり、相手との会話のきっかけになる小さな道具。自己紹介のきっかけにもなり、名札を通してたくさんの人と繋がれる、私にとって欠かせない大切な存在です。
- 2 初対面の方と接するときや、研修、打ち合わせの場などで活躍しています。

言語聴覚士



my tool  
鼻息鏡

言語聴覚士として  
必需品！

大分リハビリテーション病院  
言語聴覚士  
吉野 きららさん



- 1 鼻息鏡を使わなければ評価できない項目があり、言語聴覚士として、とても重要な物品なので選びました。
- 2 鼻からの空気の漏れの程度を評価するために使用します。





紀子さん(姉) 美紀さん(妹)

## 大分市 ブリコノアジト カフェ+バル

この街の店  
あの

JR鶴崎駅から歩いて5分。ふと現れるカラフルでポップな外観の「ブリコノアジト カフェ+バル」。2019年のオープン以来、地元・鶴崎の人々に愛され続けているこのお店は、まるで“街の隠れ家”のような存在。お店を切り盛りするのは、元気でチャームな吉田姉妹のお二人。姉・紀子さんと妹・美紀さんのコンビが、笑顔と美味しさを届けてくれます。実はこのお店、キッチンカー「オリジナルブリトー hug」から始まったという、ちょっと素敵なストーリーがあるんです。

「一番人気のメニューは？」と聞くと、即答で返ってきたのが「チキン南蛮」！ミリ単位で調味料を調整するというこだわりの逸品は、まさに「ブリコノアジトの味」。大分岡病院内の売店でも販売されており、職員や患者さんからも大好評です。そして、

人気No.1はチキン南蛮！  
常連さんの推しは  
グリルチキンボール！

最初は、紀子さんが一人でキッチンカーを運営していたところに、美紀さんが地元に戻ってきたことをきっかけに、お店をオープンすることとなりました。ご縁がご縁を呼び、たどり着いたのが今の鶴崎の地。最初は不安もあったそうですが、地域の方々の温かさに触れ、今ではすっかり「鶴崎の顔」に。「これから、少しずつでも地域に恩返しをしていきたい」と語る紀子さんの言葉に、胸がじんわり温かくなります。

鶴崎に現れた、アメリカンポップな秘密基地  
キッチンカーから  
始まった夢のカフェ

「ブリコノアジト カフェ+バル」は、昼はカフェ、夜はバルとして営業中。ランチタイムには、こだわりのご飯でお腹も心も満たされ、夜にはお酒とともにゆったりとした時間を楽しめます。 「美味しいご飯が食べたいな」「誰かと楽しい時間を過ごしたいな」そんな時は、ぜひ「ブリコノアジト カフェ+バル」へ。吉田姉妹の笑顔と、心を込めた料理が、みなさんを待っています。

昼はカフェ、夜はバル。  
気分で選べる二つの顔



ブリコノアジト カフェ+バル  
〒870-0101 大分市中鶴崎1丁目3-10  
☎097-511-7121  
Instagram : @burikonoajito



グリルチキンボール



チキン南蛮



トッピングは  
クッキー型を  
使って楽しく  
アレンジ！

## 材料 ● 2人分 (1人分 212kcal / 塩分1.0g)

ご飯 ..... 100g  
(白米、可能なら雑穀米)  
野菜 ..... 100g  
(枝豆、コーン、ミックスベジタブルなど)  
ツナ缶 (油をきって使用) ..... 1缶

〈トッピング〉  
ハム  
スライスチーズ  
プチトマト  
ゆで卵

〈ドレッシング〉  
オリーブオイル ..... 大さじ1  
白ワインビネガー ..... 小さじ1  
(またはお酢)  
A レモン汁 ..... 小さじ1  
はちみつ ..... 小さじ1/3  
塩こしょう ..... 適量

野菜の割合が多いほど、  
よりサラダ感覚で楽しめます！

冷蔵庫で冷やしておけば、  
夏のおやつや軽食にもぴったり♪  
野菜、タンパク質、食物繊維が  
一度にとれて栄養バランスも◎

大分岡病院  
管理栄養士  
豊田 麻里



## 作り方

- 1 ご飯は粗熱を取る。ツナの汁をきる。Aを混ぜ合わせておく。
- 2 ご飯、野菜、ツナ、Aをボウルで混ぜる。
- 3 ハムやチーズをクッキー型で型抜きする。トマトやゆで卵など、他のトッピングも食べやすい大きさに切る。
- 4 カップに②を盛り付け、③のトッピングを飾れば完成！





## 走り続ける「命の車」―新しくなったドクターカーの物語―

みなさんは、「ドクターカー」を見たことがありますか？  
これは、医師や看護師が直接現場へ駆けつけ、応急処置を行う「命の車」です。大分岡病院では、およそ20年前からこのドクターカーを活用し、災害現場や地域医療を支えてきました。  
そんな車両がこのたび、ついに新しく生まれ変わりました！  
阪神・淡路大震災の教訓を受け、現場にいち早く駆けつける必要性を強く感じたことをきっかけに、大分岡病院でもドクターカーを導入。とはいえ、災害は日常的に起こるものではないため、地域の患者さんの転院搬送にも役立てられてきました。  
初代ドクターカーは、消防局からの払い下げ車両。10万キロ以上走り、長年の活躍でボディには傷も多く残っていました。令和6年能登半島地震への出動を最後に、惜しまれながら引退。そして新たに、2台のドクターカーが導入されたのです。

新車両は、白を基調に赤と青のライ

地域の命を守るために進化した「命の車」は、今日もまた、未来への希望をのせて走り続けています。

ンが入ったオリジナルデザインに。街中で目を引くその姿には、「大分岡病院をもっと知ってほしい」という願いも込められています。  
「この車を見た子どもたちが「私もこういう仕事したい」と思ってくれたらうれしいですね」と話してくれたのは、高宮事務長。



高宮事務長



毎回多彩なゲストが登場！楽しく学べるバラエティラジオ番組

「ハイカラ食堂」(FM 大分)に、おおい県南ホスピタルの豊岡真乗院長が出演しました！

今回のテーマはズバリ！「新生活におけるメンタルヘルスケアのポイント」

## まちとつながる、敬和会

敬和会として参加したイベント紹介

新年度や新学期、新しい職場など、春は生活がガラリと変わる時期。ワクワクする反面、緊張やストレスが溜まりやすいタイミングでもあります。

番組では、心と体の健康を保つために心がけたいポイントとして、次のような工夫が紹介されました。

ポイントはこの2つ！

- ① 適度な運動は、気分スッキリ＆ストレス発散！
- ② 朝日を浴びることで自律神経が整い、生活リズムも安定！

季節の変わり目は、心身の不調が出やすい時期でもあります。無理のないペースで、自身の心のケアにも意識を向けていきたいですね。

そしてもう1つの注目回では…

大分豊寿苑(けいわデイサービス いきいきみなはる)から、元気いっぱい職員さんが登場！出演してくれたのは、管理者の鹿野

加奈江さんと生活相談員の糸長晋吾さん！この放送回では、「地域に根ざしたデイサービスのリアル」をテーマにお二人からたくさんのお話を聞くことができました。

番組では、「顔なじみの仲間と交流し、アクティビティやリハビリを通じて元気に過ごせる場所」であること、そして介護保険サービスを初めて使う方への丁寧なサポートについて紹介。

日々の中では、ご利用者さんから暮らしの知恵や戦争体験などを学ぶことも多く、「教科書にはない学びがある」とのこと。

また、大分弁を使ったクイズや職員の「意外な前職」など、楽しい話題も盛りだくさん！笑顔と学びがあふれる現場の雰囲気、そのまま伝わる放送回となりました。



おおい県南ホスピタル 豊岡院長



大分豊寿苑 鹿野さん、糸長さん

### ハイカラ食堂

放送時間/毎週月～木曜日 午後7時～ 敬和会では、年4回出演しています。

### 編集日記

今年の暑さは格別ですね。皆さま、お変わりはありませんか？  
Link vol.25号は、内容のリニューアルを行いました！職員の特集ページや隙間時間にできる筋力アップ方法、管理栄養士さんのとっておきレシピ、職員がお勧めする地域のお店紹介など、見ていただいた方にお得な内容となるよう、作成しました！隙間時間にできる筋力アップ方法は、ぜひとも皆さまに取り組んでいただきたい内容となっています。ぜひ活用してみてくださいね！このLinkが、ご家庭などで話題の一つとなりましたら、私たち広報チームもうれしいです！今後も皆さまに役立つ情報や楽しい内容を発信していきたいです。

