Link

敬和会と地域をつなぐ広報誌【リンク】

春号 vol.26
Take Free
ご自由にお持ち帰りください

KEIWAKAI

社会医療法人 敬和会 広報誌「リンク」春号
2026年2月発行
企画・発行　社会医療法人 敬和会

よりよい対応にしていくため
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ください

特集 精神科医に学ぶ、新生活の心のケア

日豊海岸国定公園内の名勝「豊後二見ヶ浦」

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丁目7番11号
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

敬和会在宅支援センター
在宅支援クリニック すばる
けいわ訪問看護ステーション大分・佐伯
看護小規模多機能型居宅介護 そら
大分豊寿苑 ヘルパーステーション
大分豊寿苑 居宅介護支援事業所 こいけばる
〒870-0147 大分県大分市小池原1021番地
TEL.050-3529-8982（総合案内）

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番27号 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
日豊海岸国定公園内の名勝
「豊後二見ヶ浦」
㊐佐伯市上浦
Photo by MISAKI MORIMOTO

入学・就職などの新生活は不安？

春の不安に負けない！ 精神科医に学ぶ、新生活の心のケア

春は新しい生活が始まる季節です。卒業・入学、就職や転勤などで環境が変わることで期待と不安が入り混じり、心が揺れやすい時期でもあります。そんなとき、穏やかにスタートするための心構えとは？

〝心の揺れ〟を軽くする魔法の言葉「まっ、いっか！」

—なぜ、春は心の変化が大きい時期と言われるのですか？

春は新しい生活が始まる季節です。環境が大きく変わると、楽しみな気持ちと同時に「うまくやれるだろうか」という不安も生まれます。こうした心の揺れは身体へのストレスとも重なりやすく、さらに天候や気温、日照時間の変化が自律神経に影響を与えることもあります。

新しい環境にうまく適応できる人と、そうでない人の違いは、性格や普段の考え方によるところが大きいです。大切なのは、「まっ、いっか！」と肩の力を抜くこと。心配性な人でも、いざ環境に入ってみると意外と順応できることが多く、実は「始まる前の不安」が一番の問題になることもあります。

「完璧にできなくても仕方ない」と自分に許可を出してあげましょう。周囲は思ったほど期待していないことが多く、自分で必要以上にプレッシャーを感じてしまっている場合もあります。

社会医療法人 敬和会
おおいた県南ホスピタル
診療科目／
精神科・老年精神科・心療内科
精神科専門医
豊岡 真乗 院長

その疲れ、もしかして〝こころのサイン〟？

—不調のサインをご家族や周りが気づくには？

新生活が続くうちに「なんとなくだるい」「やる気が出ない」と感じることもあります。一晩寝て元気が戻るなら〝疲れ〟ですが、1～2週間経っても休んでも気分が晴れず、生活に支障が出るようなら〝不調〟のサインです。

ご家族や周囲が表情や発言の変化に注意を向けることが大切です。「最近どう？」と声をかけるだけでも、相手が自分の不調に気づくきっかけになり、支えになります。大切なのは、気持ちを言葉にしてもらうこと。「がんばれ」といった言葉は、かえってプレッシャーになることもあるので避けましょう。

また、不調の原因が心や身体の病気などの「医療的な問題」であれば精神科や心療内科へ、環境や人間関係などの悩みといった「福祉的な問題」であれば、公的機関の相談窓口へ相談してください。

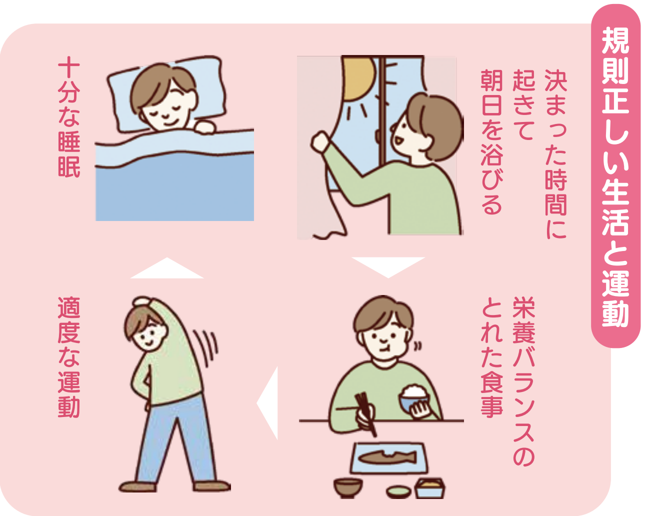
心と体をいたわるためのヒント！

—不調にならないためにできるセルフケアは？

不安定な時期こそ、「規則正しい生活」と「運動」が最強のセルフケアです。朝決まった時間に起き、朝日を浴び、朝食を摂り、体を動かす。そんなメリハリのある当たり前の習慣が自律神経を整え、気持ちを安定させてくれます。

気分が落ち込みそうなときは、軽い散歩やジョギングなどの〝リズム運動〟を。幸せホルモン「セロトニン」が分泌され、前向きな気持ちを取り戻しやすくなります。

ただし、無理は禁物。自分のできる範囲で心も体も整えながら、メリハリのある毎日を楽しんでいきましょう。



ドクターからのアドバイス

新生活は、「なるようにしかならない」と心を軽く持つことが大切です。周囲に頼りながら、自分のできることを無理なく積み重ね、規則正しい生活と適度な運動で心身のバランスを整えましょう。

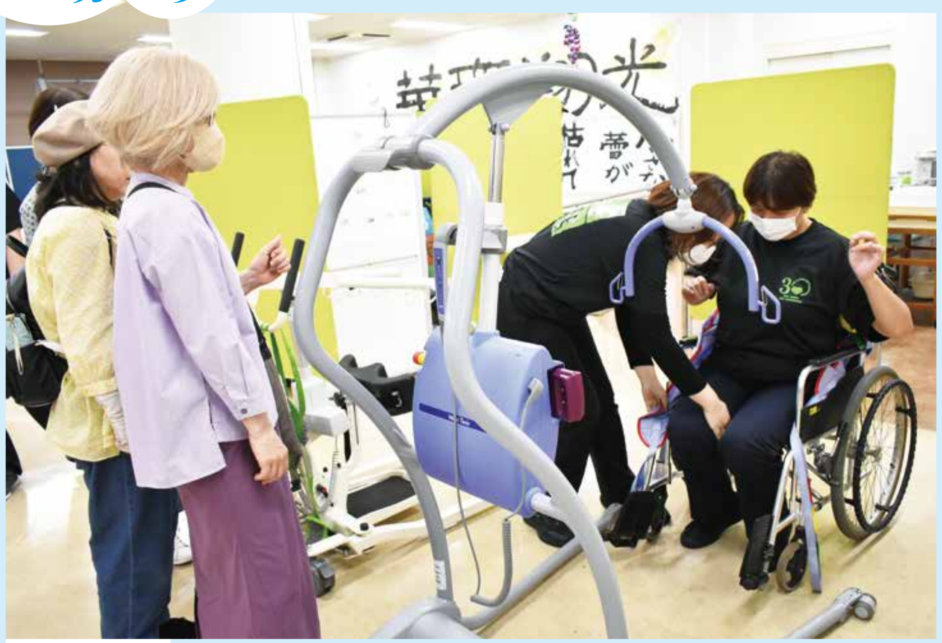
自分にとって過ごしやすい「リズム」を見つけることが、前向きに春を迎える鍵です。私がいつも言っているのは、「規則正しい生活」と「適度な運動」！メンタルヘルスケアに限らず、メリハリのある日常生活を送ること。これが本当に〝最強〟なんです。

けいわの現場から

KEIWAKAI TOPICS 1

介護老人保健施設 大分豊寿苑 30周年を迎えました！

～地域の皆さまと共に歩んだ感謝の一日～



リフト体験 車いすからの移乗をスムーズに、リフト体験。

大分豊寿苑は、このたび設立30周年を迎え、記念イベントを開催しました。

開会では、当法人理事長と施設長から、これまで支えてくださった皆さまへの感謝の言葉と、これからの歩みに向けた思いが語られました。

大分鶴崎高校書道部による書道パフォーマンスでは、音楽に合わせた力強い筆さばきが披露され、会場からは大きな拍手が沸き起こりました。

続いて行われたパラマウントベッド株式会社による講演会「介護の未来」では、最新機器を通して〝テクノロジーが支える新しい介護の形〟を学ぶ機会となりました。

屋内外で行われたマルシェには、篠田青果店さんやCreate Coffee Labさん、小豆ん家さん、おやつの森さんなど地域のお店が出店。スマホ教室やリフト・おむつフィッター体験、抽選会などもあり、笑顔と温かい交流にあふれた一日となりました。

多くの皆さまのご協力により、無事に節目の年を迎えられたことを心より感謝申し上げます。

これからも地域の皆さまに信頼され、利用者の皆さまが安心して過ごせる施設を目指して、職員一同励んでまいります。

書道パフォーマンス

大分鶴崎高校書道部の華麗なパフォーマンス！

福祉機器体験

大分豊寿苑の人気者！AIロボット「もんちゃん」

「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

ちょこっと元気週間 Let's start!

横濱 亮太　佐藤 亜美
大分リハビリテーション病院

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

ニープッシュアップ（膝つき腕立て伏せ）

鍛える筋肉 腕・胸
回数 5～10回 ×2セット

やり方
1 四つん這いになり、両手を肩幅に開き、手を八の字に広げて置く
2 腕立て伏せの要領で、肘を曲げ、肘を伸ばして元の姿勢に戻す

肩回し

鍛える筋肉 肩・肩甲骨
回数 前後各 5～10回

肘を高くあげるのがポイント！

やり方
1 肘を高くあげる
2 肘先を大きく円を描くように、ゆっくりまわす
3 反対方向にもまわす

ステップ（踏み台昇降）

鍛える筋肉 足・おしり
回数 5～10回 ×10セット

台の代わりに、階段や玄関の上がりかまちでも

やり方
1 背筋を伸ばし、台の前に立つ
2 大きく腕を振って、台の昇降を繰り返す
3 上に登った際、反対の足を大きく上げると難易度がアップ！

台がない場合は、その場で足踏み！なるべく足を上げる

ヒップリフト（お尻上げ）

鍛える筋肉 おしり・背中
回数 5～10回 ×2セット

膝を曲げる角度を広げると難易度がアップ！

やり方
1 仰向けに寝て、両膝を90度に立てる（この時手は身体の横に）
2 つま先を少しあげ、お尻を持ち上げる

詳しいやり方はこちらから！ YouTube▶【公式】社会医療法人敬和会

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"としている道具を紹介します。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！

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？

施設 事務長

トマトジュースで元気をチャージ！

my tool
トマトジュース

おおいた県南ホスピタル
事務長
黒枝 貴洋さん

1 第一に健康のため！第二に"今日も一日仕事を頑張るぞ！"という思いを込めて、毎朝飲んでいます。

2 始業の10分前に飲んでいます。

システムエンジニア

病院の心臓部！ 安全に！ 快適に！

my tool
サーバー

1 病院のサーバーは、電子カルテなどのデータを安全に管理し、患者さんが安心して医療・介護を受けたり、病院スタッフ同士の連携を支えてくれる大切な存在だからです。

2 毎日使います。24時間365日、大活躍です。サーバーでデータの管理やバックアップを行い、いつでも安全な状態で医療を提供できるようにしています。

大分岡病院
情報システム課
瀧石 和佳奈さん

歯科衛生士

私の元気の源です！

my tool
ミルクティー

大分リハビリテーション病院
口腔衛生課
後藤 佳穂さん

1 上品な甘さとスッキリした後味が魅力のミルクティーは、学生時代から好きです。飲むだけで疲れが吹っ飛び、機嫌も良くなります。一番好きなのは某社のロイヤルミルクティーです。

2 お昼休みや仕事終わりなどで、頑張った心と体を癒してくれます。ミルクティー150～200mlにお好みで牛乳を加えると、ミルク感が増してさらに美味しくなります！ぜひ試してみてください！

運転手

サッと洗えて毎日ピカピカ！

大分豊寿苑
通所リハビリ
国広 秀明さん

my tool
高圧洗浄機

1 利用者さんに気持ち良く乗ってもらえるよう、車を常に綺麗に保ちたいと思い選びました。車が綺麗だと仕事へのモチベーションもアップします。

2 送迎車両の洗車や清掃作業全般で使用し、短時間で効率よく汚れを落とせるため重宝しています。

介護福祉士

移動を安心に！スムーズに！

my tool
スライディングボード

ベッドから車いす、車いすから自動車などへ安全に移乗するための板状の福祉道具

敬和会在宅支援センター
看護小規模多機能型居宅介護 そら
山名 海志さん

1 スライディングボードは、利用者さんの移乗を安全かつスムーズに行える頼もしい存在です。日々のケアを支える大切な相棒です。

2 ベッド⇔車椅子などの移乗時などに大活躍！腰と腕の悲鳴をそっと和らげてくれる救世主です。

管理栄養士の からだすこやかレシピ

朝の元気の源！
レンジで簡単タンパク質チャージ！

ジンジャークラムチャウダー

お好みでパセリを加えると彩りもぐんとアップ♪

材料 ● 1人分（220kcal ／タンパク質7.5g ／塩分1.5ｇ）

あさりの水煮缶	小1缶（汁も含む）
たまねぎ	1/6個（30g）
にんじん	3cm（30g）
キャベツ	1/2枚（30g）
じゃがいも	小1/4個（20g）
牛乳	100ml
生姜（チューブ）	小さじ1/2
オリーブオイル	大さじ1
味噌	小さじ1

最高齢は89歳！
大分豊寿苑で開催している「男の料理教室」では、皆さんとおしゃべりを楽しみながら、和気あいあいと料理を作りました。

大分豊寿苑
管理栄養士
高橋 綾奈

作り方

1. たまねぎ、にんじん、キャベツ、じゃがいもをみじん切りにする。（みじん切りチョッパーを使うと便利！）
2. 耐熱の深皿（スープ皿）にオリーブオイルを入れ、①を加えて混ぜ、あさりの水煮缶を汁ごと入れる。
3. 牛乳と生姜を入れて、ラップをせずに電子レンジで5分加熱する。
4. 味噌を入れて、よくかき混ぜ、さらに1分加熱すれば、完成！

※電子レンジの加熱時間は500ワットの場合。500ワット以外の場合は加熱時間を調整してください。やけどにご注意ください。

この街あの店

大分市

手作りおはぎのお店『小豆ん家（あずきんち）』

登山がライフワークのご主人、牛ノ濵 三久さん。なんと12年間で由布岳に900回近く登っているツワモノ！そんな山好きの牛ノ濵さんがつくるのは、一口サイズのおはぎとおこわ。インパクトのある看板が目印の「小豆ん家」では、登山中のひらめきから生まれたユニークな容器に、おはぎを詰めて販売しています。ほんのり塩を効かせたやさしい甘さのおはぎは、マスキングテープで色分けされていて見た目もキュート。手ごろな価格と、容器に込められた思いをのぞいてみましょう。

牛ノ濵（うしのはま） 三久（みつひさ）さん

山の知恵から生まれた、一口のごほうび

夢をカタチにおはぎ屋オープン！

牛ノ濵さんが手がける「小豆ん家」には、一口サイズのおはぎが10数種類、同じく一口サイズのおこわも並びます。大学卒業後、一般企業や菓子工場、介護の仕事などを経て、2021年に念願のお店をオープン。「いつか和菓子の仕事をしたい」という夢を、長い年月を経てようやく形にしました。

山でひらめいた卵パック容器

お店を構えたのは、どこからでも寄り付きやすい平和市民公園の近く。店名は「おはぎ＝小豆」から。覚えてもらいやすく、かわいらしい印象を持ってもらいたいという思いが込められています。

おはぎを入れる容器は、なんと「卵パック」！登山におはぎを持っていくときにぴったり収まったことがきっかけ。登山の知恵と経験が、そのまま商売のアイデアになりました。

塩が引き立てるやさしい甘さは手ごろな価格

おはぎには北海道産の小豆と大分県産などのもち米を使用。餡にもお米にもほんの少し塩を加えることで、飽きのこない甘すぎない味に仕上げています。「高くて美味しいではなく、安くて美味しいものを届けたい」との思いで、毎日心を込めて手づくりしています。

「お友達にもらって美味しかったから」「子どもがここのおはぎだけは食べるんです」──そんなお客様の声が何よりの励み。

春には「いちごおはぎ」や菜の花をイメージした「黄色おこわ」など季節限定商品も登場。贈答用の赤い箱や地方発送も好評で、当初は反対していた奥さまも今では一番の応援団に。今日も、登山のように一歩一歩、夢に向かって歩み続けています。

卵パックを3回再利用で1個サービス

手作りおはぎのお店『小豆ん家』
〒870-0921 大分市萩原1-1-19 浜田ビル101
☎080-2612-3798 営8:30～17:30 休日曜日・月曜日 P2台
Instagram @ohagi_azukinchi 消費期限／ご購入当日中にお召し上がりください。

敬和会として参加したイベント紹介

まちとつながる、敬和会

秋の恒例イベント「リレー・フォー・ライフ・ジャパン大分」が、今年も大分スポーツ公園大芝生広場で開催されました。がんと向き合う患者さんやご家族を応援する24時間のチャリティイベントで、会場にはたくさんの笑顔と温かい気持ちがあふれていました。敬和会からも多くの職員が参加しました。

開会式
敬和会各施設の責任者の皆さん

10月25日(土)・26日(日)の2日間にわたり、「リレー・フォー・ライフ・ジャパン」が開催されました。セルフウォークリレーには約3,300名が参加し、敬和会からも123名の職員が元気に参加しました。

初日はあいにくの小雨で少し肌寒い一日でしたが、皆さん笑顔でスタート。闘病中の利用者さんや、ご家族が病と向き合っている方もおり、「少しでも力になれたら」という思いで歩かれた方もいらっしゃいました。息子さんと一緒に参加された方は、「一緒に頑張ろう」と励まし合いながら歩いたそうです。

雨にも負けず、頑張って歩く敬和会の参加者

沿道では、毎年恒例のアマチュア音楽家が今年も軽快な演奏を披露。「通るたびに〝敬和の環〟って声をかけてくれてうれしかった」「ずっと歌い続けていてすごい」との声も聞かれました。ワンちゃん連れの参加者や、他施設の先生方・スタッフの姿もあり、「お久しぶりです」と再会を喜ぶ声があちこちで響いていました。

会場ではヨガや革小物づくりなど、人気の体験イベントも開催。翌日曜日は天候にも恵まれ、心地よい秋空の下、参加者たちは笑顔でたすきをつなぎながら歩き続けました。

名残惜しさを感じつつも、がんと向き合う皆さんに希望と勇気を届けられた二日間。それぞれの想いを胸に、未来へと希望のたすきをつないだイベントとなりました。

編集日記

まだまだ寒い日が続いていますが、皆さま元気に過ごされていますか？少しずつ春の気配を感じるこの季節、なんだか気持ちもワクワクしてきますね。今号から新しく編集メンバーに加わりました！「読んでよかった！」と思っていただけるよう、心を込めてつくりました。この冊子が、ご家族や職場の仲間と一緒に「へぇ～」「やってみようかな」と感じてもらえるようなきっかけになったら嬉しいです。また、皆さまの健康づくりや地域のつながりを広げる"Link"になれたらと思います。これからも、健康に役立つ情報や、思わず笑顔になれる話題をお届けしていきます。どうぞお楽しみに！

KEIWAKAI Action!

KEIWAKAI TOPICS 2

医療・看護・介護・福祉がつながる 地域の〝支え合い拠点〟 在宅支援センターのご紹介

2025年4月にスタートした「敬和会在宅支援センター」は、訪問診療・訪問看護・訪問介護・居宅介護支援・看護小規模多機能型居宅介護の6つの事業をひとつにまとめた、在宅医療・介護の〝ワンストップ窓口〟です。

退院後も安心して自宅で過ごせるよう、医療・看護・介護の専門職が力を合わせてサポートしています。

センターには、認定看護師や特定行為研修を修了した看護師など、経験豊富なスタッフが在籍。小児から高齢者の方まで、緩和ケアやターミナルケア、創傷ケア、精神科看護など、さまざまなニーズに寄り添った支援を行っています。

また、食支援チームによる口腔・嚥下機能の評価や機能訓練なども実施し、〝その人らしい暮らし〟を大切にしたケアを心がけています。

ICTツールを活用することで、訪問先からでもリアルタイムに情報共有が可能に。チーム全体で連携し、地域全体で在宅療養を支える仕組みづくりを進めています。

これからも、地域の皆さま・医療機関の皆さまと手を取り合いながら、安心して笑顔で暮らせるまちづくりに貢献してまいります。

ワンストップでまとめてサポート！お気軽にご相談ください

敬和会 在宅支援センター

総合案内

050-3529-8982

- 在宅支援クリニック すばる
- けいわ訪問看護ステーション大分・佐伯
- 看護小規模多機能型居宅介護 そら
- 大分豊寿苑 ヘルパーステーション
- 大分豊寿苑 居宅介護支援事業所 こいけばる

\ 私たちにおまかせください！ /