

# 全仁会グループ 倉敷平成病院 広報誌

# 全仁会ニュース

2014  
師走号  
No.78

## 限りない QUALITY OF LIFE を求めて

社会医療法人全仁会 倉敷市老松町4丁目3-38 倉敷平成病院内 全仁会ニュース編集部 発行責任者/高尾 武男



表紙：「末年」デイサービスゆかいな広場の方の作品「第49回のぞみの会 ギャラリーのぞみ」より

健康特集	習慣を振り返る	2
開催報告	第49回のぞみの会	3
	第27回神経セミナー	6
院内紹介	山陽新聞メディカに紹介されました	6
	「わが街健康プロジェクト。」に参加しました	6
健やか体操	～家庭でできるストレッチ～	4
介護のポイント		5
ヘルシーレシピ		7
グランドガーデン南町だより		7

平成27年の  
のぞみの会は

**11月8日(日)**

倉敷平成病院  
リハビリセンター  
にて



## はじめに

「人間は習慣の動物である」といわれます。私たちの日々の生活は、多くの習慣から成り立っています。習慣は、年齢や環境に合わせて、変えなければならないことがあります。特に、体調が不安定になったり、心身の健康に自信がなくなった時などは、自分の生活パターンと生活習慣に改善の余地がないかを振り返ってみることが有効です。

## 習慣の種類

習慣は、「行動」「言葉」「考え方」の大きく3種類に分けられます。

良いとされる習慣の例をあげると、行動の習慣は、「早寝・早起き」「食事内容に気を配る」「食べ過ぎない」「運動する」「不摂生をしない」といった健康に関係するものや、他には「礼節を守る」「日記を書く」「読書する」「家計簿をつける」「儉約」「毎日の掃除・片付け」等があります。言葉の習慣は、「良い言葉をだす」「悪い言葉や口癖を避ける」などがあります。考え方の習慣は、「あっさり、さっぱりする」「ポジティブに考える」「被害妄想にならない」などの受け止め方の習慣が大切です。多くの良いとされる習慣がありますが、人によって必要な習慣は違くとされます。

## 習慣の効果1：意識しなくてもできること。

「習慣」とは、無意識のうちに一連の行動パターンや考え方ができるようになったものです。例えば、車の運転の初心者、ひとつひとつの運転操作に気を取られ、余裕がありません。しかし、慣れると無意識にハンドルを切ったり、スピードを調節したりできます。また、ネクタイを結ぶのは慣れていない人にとって大変です。鏡を見ながら何度も結び直したりします。しかし、毎日ネクタイをする習慣があると、手が機械的に動いて結ぶことができます。習慣にすることで、無意識のうちに楽々と確実に繰り返すことが可能になります。

## 習慣の効果2：努力を容易にすること。

習慣にすることで、努力を継続していくことが容易になります。努力は後天的な才能ともいいますが、そ

の努力を支えてくれるのが習慣の力です。例えば、勉強やスポーツ等のトレーニングの習慣は、努力の継続によって成績や能力が高まります。そして、気がついた時には大きな蓄積の効果となります。

## 習慣の効果3：他への影響。

さらに、習慣は二次的な効果を生みます。早起きの習慣ができると、生活のリズムが改善し、有効に使える時間が増えます。片付けの習慣は、作業の効率をあげます。運動の習慣によって、新陳代謝が改善し、健康で頑丈な体となり、疲労の回復が早くなります。食事をよく噛むという習慣により、早食いが改善し、食べ過ぎることがなくなり、胃腸の調子がよくなります。また、ダイエットの効果があると言われます。ひとつの良い習慣が、連鎖的に他のことまでも良い方向へと変えていきます。

## 習慣を整える

「家庭、学校や職場で一番大切な教育とは、良き習慣を教えることである」ともいわれます。一度身につけた良い習慣は便利でありがたいものです。良い習慣を身につけて、悪い習慣をやめていくことが大切です。

習慣を確実に身につけるには、できそうな一つの習慣から始めることです。「一番必要な習慣は何か」を決め、予定表をつくって、実践できたかどうかをひとつずつ確認していきます。良い習慣を身につけようとしているうちに、悪い習慣が消えていくことも多いです。また、悪い習慣は、それを他の行動パターンに置き換えるという方法でやめることが可能です。例えば、喫煙を、他の仕事や運動に置き換えて禁煙した人や、お酒を紅茶に置き換えて禁酒した人もおられます。

## 最後に

「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣」が関与する病気を生活習慣病と呼ぶように、健康と習慣は大きく関係しています。また、健康以外でも、人生全般において良い習慣を増やしていくことは非常に有用です。折々に、自分の生活パターンと習慣を見直してみたいかがでしょうか。

## 地域の連携の拡大 ～相互に紹介しあって、みんないきいき～ 第49回のぞみの会にお越しいただき、 本当にありがとうございました！

11月9日(日)、全仁会の四本柱の一つである『第49回のぞみの会』が開催されました。当日は朝から雨で足元が悪い中、約1,000名もの方々にご参加いただきました。

今年は『地域の連携の拡大～相互に紹介しあって、みんないきいき～』というテーマのもと、倉敷平成病院 副院長・救急担当部長の篠山英道が司会、そして、全仁会グループ代表 高尾武男の開会挨拶で幕を開けました。



午前中の勉強会では、当院 理事長・脳神経外科部長の高尾聡一郎が『脳卒中からの生還』、認知症疾患医療センター長・神経内科部長の涌谷陽介が『認知症の方をみんなで支える』というテーマでそれぞれ講演しました。私たち医療従事者だけでなく、一般の方にも分かりやすい説明で、時

には笑い声も聞かれ、ご参加の皆さんが聞き入っておられる姿も印象的でした。

また、ご自身の闘病生活についてお話いただく『体験発表』では、ユーモア溢れる内容で、患者さん目線からの全仁会を知ることができました。全仁会で働いている私たちにとっても励みになるようなお言葉をいただき、これからも患者さんときちんと向き合っていこうと強く感じました。

全仁会グループ代表 高尾武男による特別講演では『よくなるデイ』を合言葉に、脳活性化リハビリについて取り組んでいる5つの通所事業所の症例をスライドを交えて説明。予防リハビリのスタッフによる脳トレも兼ねたリズム体操では、音楽に合わせて、皆さん体を動かしてリラックス。会場がひとつになっていました。

その後の『医師紹介コーナー』では、常勤医師36名の紹介を行い、いよいよ皆さんお待ちかねの昼食タイムです。今年のお弁当・おやつは、岡山名物のまつり寿司をメインとした『ありのまま 岡山味わう のぞみのばら寿司』と『老化も降参！抗酸化クッキー』をご用意、皆さん美味しそうに召し上がられていました。

午後からのふれあい広場では、作品展示、医療・介護相談・住宅系施設の紹介、通所系サービスの紹介、湯茶コーナー等の各ブースでご参加の方と積極的にコミュニケーションをとることができました。毎年人気の『スタンプラリー』も大盛況でした。

無事幕を閉じた第49回のぞみの会。49回という積み重ねがあって、次回第50回を迎えられるということは、ご参加いただいた方々、そしてご協力いただいた皆さんのおかげです。次回第50回は平成27年11月8日開催予定です。職員一同協力して取りくみます。



のぞみの会実行委員教育担当  
ハイセイ鍼灸治療院 島村 亮潤  
放射線部 川上 瑞栄  
ケアセンター事務 内田 真実

# 健やか体操

～家庭でできるストレッチ～

## テーマ モモあげ運動

● 始めの姿勢



体とひじは  
まっすぐに!



- ① 始めの姿勢から、モモあげ開始。
- ② 1、2、1、2…（右足、左足、右足、左足…）
- ③ まずは「10回」。徐々に回数を増やしていきましょう。

### × 悪い例

× 体が後ろへ倒れる。



× 膝が伸びてしまう。



× ガニマタになる。



ポイント!

- ※始めの姿勢が崩れないように!
- ※足の付け根から持ち上げる!
- ※ゆっくりマイペースに!



● 次回のお話 「わたしの足の裏」

## ●遊び食べて？



つついたり、  
寄せているだけ。



皿から皿へ移動  
しているだけ。



混ぜているだけ。



ひっくり返して  
しまった。



## ●原因は？

認知困難？

混乱？

不安？

物品操作  
困難？

体調不良？

- 口の中が荒れている
- 入れ歯が合わない
- 便秘・下痢・運動不足

## ●ケアの工夫は？

### 1 食事の理解を助ける

- 「いただきます」を言って食事を開始する。
- 最初の数口を介助者が手を添えて一緒に動作を行う。
- 利き手にスプーンか箸、反対の手にお茶碗を持ってもらう。
- 「このさんまおいしそうですね」など料理の説明をする。
- 本人の好物や食べ慣れた献立にする。
- なじみの食器や箸を使用する。

### 2 環境整備

- 視野の中に周りの人の食膳などを置かない。気をとられない工夫を。
- 食器の数を少なくするか、コース料理のように一皿ずつ提供する。
- 模様のない食器にする。
- おにぎりなど道具のいらぬ食事にする。
- 本人に合った落ち着いた雰囲気にする。（時間をずらす、静かな環境にするなど）

### 3 姿勢を整える／理想的な座位姿勢



- 1 少し前屈み。
- 2 背は90度。
- 3 足は床（フットステップ）にぴったり。
- 4 体とテーブルの間に握りこぶし1つぐらいのすき間。
- 5 椅子の座面の高さ：膝が90度に曲がるくらい。
- 6 テーブルの高さ：腕を乗せて肘が90度に曲がるくらい。

## ●おわりに…

みなさんにとって食事とは何でしょうか？「栄養補給するため！」「家族とのだんらんの時！」「生活の中で一番の楽しみ！」「みそ汁はやっぱり故郷の味がいいな！」「いつもの備前焼の湯のみでない！」など、きっとそれぞれ『食事に対する自分なりの想い』があるはずです。その想いをくみ取り介助することで、日常的に満足感を与えることのできる関わりだと思います。

## 第27回神経セミナー「治る認知症」開催

10月4日(土)に、倉敷平成病院1階 リハビリセンターにおいて、第27回神経セミナーを開催しました。今回のテーマは『治る認知症』で、約300名の方が参加してくださいました。まず最初に、社会福祉士で医療相談室課長の森 智より『当院認知症疾患医療センターの活動報告2014』をテーマに話題提供がありました。内容は、同センターの岡山県内での指定状況、また業務内容の報告でした。特に多職種のスタッフがチームを組んで認知症の診断・治療・療養に対応することを基本にし、当センターが地域との包括的な役割を担い、地域や家族との連携がこれからも大切であるとの説明でした。

特別講演は、岡山大学大学院 医歯薬学総合研究科 脳神経外科助教である亀田雅博先生をお招きし、『脳神経外科と認知症：よくなる認知症とは』についてご講演いただきました。内容は、認知症の症状についての説明・認知症患者の増加・それに対する厚生労働省の対応等の説明があり、認知症を引き起こす病気の中で、正常圧水頭症・脳腫瘍・慢性硬膜下血腫が脳神経外科が症状の改善に貢献できる領域であることや、その3つの症例に対する特徴と治療法(手術)を画像を使い、分かりやすく解説していただきました。認知症に対する治療は、正確な初期診断が大切であり、脳神経外科手術が原因疾患に応じて使い分けられることで、症状の改善に大きく貢献できることを改めて認識できました。

※この様子は10月7日の倉敷ケーブルテレビのニュースで放映されました。



亀田雅博 先生



医療相談室課長 森智



挨拶: 理事長 高尾聡一郎

## 院内紹介

### 山陽新聞メディカに倉敷平成病院が紹介されました



11月3日(月)の山陽新聞朝刊「岡山医療健康ガイドメディカVol.94」に、倉敷平成病院が「変わる病院」シリーズで紹介されました。高尾理事長はじめ、高尾祐子リハビリセンター長、荻野誉子科長、森智課長がそれぞれインタビューにこたえた内容が紹介されました。

また、11月17日(月)のメディカVol.95には、医療アラカルトのコーナーで、高尾聡一郎脳神経外科部長(理事長)が執筆された「くも膜下出血を予防するために」が掲載されました。

どちらも山陽新聞のホームページに本文が紹介されていますので、ご覧ください。

秘書・広報室

## 院内紹介



### 「わが街健康プロジェクト。」に参加しました

「わが街健康プロジェクト。」とは、「共に考える地域医療」「心かよう地域医療」を目指し、地域の方々(サポーター)と医療提供者の参加による対話型の講演会で、15病院(第5回講演開催時)で運営しています。講演会の参加回数により、サポーターの皆さんは「ブロンズ」「ゴールド」「プラチナ」とステップアップし、また講演会とは別にサポーターズミーティングに参加していただけます。ミニレクチャーやグループに分かれてクイズに挑戦したり、地域完結型医療について医療提供者とディスカッションし、地域医療について、「学び」「考えて」「広げて」いただきます。

11月7日(金)倉敷市民会館で「わが街健康プロジェクト。第5回講演会」が開催され、180名のご参加をいただきました。講演会は毎回、健康に関する講演と地域医療に関する講演の2部構成となっています。また、講演会前の「健やかブース」では、共催病院の職員による健康測定、健康・介護相談を行いました。今回は、健康測定に病棟看護師、リハビリ体操には予防リハビリのスタッフが参加しました。音楽に合わせてイスに座ったままできる体操を行い、参加された方は「日頃の運動不足が解消できた～」とご満足のご様子でした。

あなたも地域医療について一緒に学びませんか?

秘書・広報室

※第5回講演会後共催病院が1病院増え、16病院となりました。



生活習慣病予防のための

# ヘルシーレシピ

倉敷平成病院 管理栄養士 塩田 祐希



## 冬野菜の消費に！あっさり和え物

大根には、免疫力を高めるビタミンCや消化を助ける酵素が豊富で、効率よく摂るには生食がおすすめ。でも旬になると、同じ冬野菜の白菜とともに余りがち…という家庭も多いのでは？ 電子レンジを使った簡単レシピ、ぜひお試しください。

### 大根と白菜の納豆和え

1人分/57kcal、塩分0.9g

#### ■材料 5人分

- 大根…………… 200g
- 白菜…………… 300g
- 納豆…………… 2パック
- ポン酢…………… 大さじ3
- 七味…………… 少々

#### ■作り方

- ①白菜は食べやすい大きさに切って耐熱皿に入れ、ふんわりラップをかける。電子レンジ(600W)で約6分、くたっとするまで加熱し、粗熱を取ってから水気を絞る。
- ②大根をすりおろし、水気を切る。
- ③ボウルに①、②、納豆、ポン酢を入れて混ぜる。
- ④お好みで七味をかけてどうぞ召し上がれ。

※ワーファリンという薬を飲まれている方は、納豆が効果を弱めますのでご遠慮ください。



## グランドガーデン南町だより

### グランドガーデン南町に琴欧洲親方が慰問に来られました！

グランドガーデン南町 ゼネラルマネジャー 竹下 穂

大相撲秋巡業「倉敷場所」前日の10月23日、断髪式を終えたばかりの琴欧洲親方がグランドガーデン南町に慰問に来られました。ローズガーデン倉敷の方も合わせ、約120名の歓迎を受けた琴欧洲親方からは「もう鬻がないのに皆さんにこんなに温かく迎えられてとっても嬉しかった」と喜びのコメントをいただきました。

インタビューのコーナーでは現役の時の思い出を語られたり、親方になられて、今後の決意についてお話をされました。

**Q.** これまでで一番印象に残っている取り組みは？

**A.** これまで何百と相撲をとってきたので、一番は難しいですね。土俵に上がって、関取になって、その中でも、やっぱり横綱に勝った時は嬉しかったですね。当時横綱の朝青龍に初めて勝った取り組みは印象に残っていますね。

**Q.** 親方になられて今後の決意・抱負は？

**A.** そうですね。まだペイペイですからね。これからたくさん勉強して相撲協会の柱になれるよう頑張りたいですね。

会の後半では、ちびっこふれあうコーナーもあり、ちびっこを両腕にぶら下がらせたり、高く持ち上げるパフォーマンスを見せ、会場は大変な盛り上がりを見せました。ご入居の方々からは「体が大きくてびっくり。元気をもらいました」や「とても紳士的で、素敵な方でした」などの感想が聞かれました。また、普段会話をすることが難しくなられている方も、マイクを向けられると、きちんとインタビューに答えられており、その姿を見たご家族の方や職員はとても興奮していました。あっという間の30分間でしたが、心に残る1日となりました。

※この様子は、当日のKSB、RNC、KCTのニュースと、翌日の山陽新聞に紹介されました。



	診療科目	月	火	水	木	金	土	
午前 8:30~12:00	神経内科	高宮 資宜	高尾 芳樹	川上 秀史 (9時~パーキンソン病) 長井弘一郎	高宮 資宜	高尾 芳樹		
	脳神経外科	高尾聡一郎	鈴木 隼二 篠山 英道	【手術】	高尾聡一郎	篠山 英道	担当医	
	総合診療科	内田 叔宏		内田 叔宏		内田 叔宏	内田 叔宏(第2・4週)	
	内科				大浜 栄作			
	消化器科	吉岡 毅		富山 恭行		吉岡 毅	山本晋一郎(8時~11時)	
	呼吸器科	矢木 真一	堀内 武志	沖田 理貴	堀内 武志	矢木 真一	矢木 真一(第1・3・5週) 堀内 武志(第2・4週)	
	循環器科	伊東 政敏	伊東 政敏	山田亮太郎	伊東 政敏	伊東 政敏		
	整形外科	渋谷 啓 高田 逸朗 (9時~12時30分)	平川 訓己 平川 宏之 中西 一夫 (第1・3・5週 9時~) 脊髄専門外来	渋谷 啓 高田 逸朗 (8時30分~12時)	渋谷 啓 平川 宏之	平川 訓己	平川 宏之 担当医	
	耳鼻咽喉科	森 幸威	森 幸威	福島 久毅	【手術】	森 幸威	折田 洋造	
	皮膚科	嶋田 八恵	嶋田 八恵	嶋田 八恵	嶋田 八恵	嶋田 八恵		
新患・初診・ 予約外受付 (8:00~11:00)	形成外科	石田 泰久		石田 泰久	フットケア外来 石田 泰久 (生活習慣病センター2診)	石田 泰久	石田 泰久 (第1・2・4週)	
	リハビリテーション科							
	眼科	担当医	石口奈世理	石口奈世理	石口奈世理	石口奈世理	仲河 正樹(第2週) 石口奈世理(第3週) 二木 敏郎(第4週) (初診受付/11時 再診受付/11時30分)	
	歯科	白井 肇	芦田 昌和	芦田 昌和	芦田 昌和 此内 浩信	芦田 昌和	芦田 昌和	
	午後 13:30~17:00	神経内科		高尾 芳樹	林 紗織 (13時~16時)			
		専門外来		神経難病 阿部 康二 (第1・3週 14時~16時)		パーキンソン 高尾 芳樹 (14時~16時)		
		脳神経外科					上利 崇(14時~17時)	
		総合診療科			高尾聡一郎			
		内科・消化器科	西 隆司				吉岡 毅(第1・3週) ピロリ菌外来(完全予約) 井上 和彦	
		呼吸器科			沖田 理貴	矢木 真一		
整形外科		脳卒中まひ機能再建外来 渋谷 啓 (14時~17時 予約制)	【手術】	スポーツ外来 平川 宏之 (14時~18時 予約制) 平川 訓己 (14時~17時)	平川 訓己 (14時~17時) (受付/13時~16時30分)	【手術】		
耳鼻咽喉科		森 幸威 (14時~18時) (受付/13時~17時30分)	森 幸威 (14時~18時) (受付/13時~17時30分)	森 幸威 (14時~18時) (受付/13時~17時30分)	森 幸威 (14時~18時) (受付/13時~17時30分)	森 幸威 (14時~18時) (受付/13時~17時30分)		
皮膚科		嶋田 八恵	嶋田 八恵	嶋田 八恵	嶋田 八恵	嶋田 八恵		
和漢診療			高尾 公子(第1・3・5週) 青山 雅(第2・4週)		高尾 公子 (第2・4週)			
新患・初診・ 予約外受付 (13:00~16:00)	形成外科				石田 泰久 創傷外来(予約制)			
	リハビリテーション科	担当医				担当医(16時~ 装具診)		
	眼科	石口奈世理(予約外来)	石口奈世理(予約外来)	石口奈世理(予約外来)	石口奈世理(予約外来)	石口奈世理(予約外来)		
	歯科	白井 肇	芦田 昌和	芦田 昌和 浅海 淳一 (第3週)	芦田 昌和 此内 浩信	芦田 昌和		
	予約再診受付 (13:00~16:30)	形成外科						
		リハビリテーション科						
		眼科						
		歯科						
		形成外科						
		リハビリテーション科						
眼科								
歯科								
形成外科								
リハビリテーション科								

◎新患及び各科の初診の受付は11時までです。◎第1・3火 14時~16時で阿部康二先生(岡大神経内科教授)が診察しています(予約制)。◎当院は麻酔科医(和田聡医師)が常勤です。

総合美容センター【倉敷平成病院1階】予約制 ☎086-427-1616

	診療科目	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00 (受付/8:30~11:30)	婦人科	吉岡 保 太田 郁子	吉岡 保 太田 郁子	太田 郁子	太田 郁子	太田 郁子	吉岡 保 太田 郁子
	乳腺外科		澤田 祐香 (9時30分~13時30分) (受付/8時30分~13時)				
午後 13:00~17:00 (受付/12:30~16:00)	婦人科	吉岡 保 太田 郁子	太田 郁子		太田 郁子	太田 郁子	
	乳腺外科				脇 風 (乳腺甲状腺外科)	山下 祐正 (乳腺甲状腺外科)	
10:00~19:00 (受付/8:30~18:30)	美容・形成外科	華山 博美 (16時30分~19時)	華山 博美	華山 博美	(~17時まで)	華山 博美	華山 博美

◎美容・形成外科で14時~16時30分は予約のレーザー・手術となります。◎木曜日は17時までの診療です。◎AGA育毛外来をしております(吉岡保センター長)。

認知症疾患  
医療センター  
【倉敷平成病院1階】  
☎086-427-3535  
予約制

診療科目/もの忘れ外来	
午前/8:30~12:00 (受付/8:00~11:30)	
初診	再診
月	林 紗織 (9時~12時)
火	高宮 資宜 浦谷 陽介
水	浦谷 陽介
木	高尾 芳樹 浦谷 陽介
金	浦谷 陽介
土	高尾芳樹(第1週) 浦谷陽介(第2・4週) 高宮資宜(第3週)

◎ご相談は、月曜日~金曜日 8時30分~17時、土曜日 8時30分~12時です。

倉敷生活習慣病  
センター  
【倉敷平成病院2階】  
☎086-427-0120  
予約制

診療科目/糖尿病・代謝内科	
午前/8:30~12:30 (受付/8:00~12:00)	
月	青山 雅
火	小玉 賢美/青山 雅(第2・4週)
水	青山 雅
木	青山 雅
金	青山 雅
土	【予約診療】(第2・4週)

年末年始  
診療のお知らせ

- 年末  
平成26年12月30日(火)  
まで診療【午前中まで】
- 年始  
平成27年1月5日(月)  
より診療

※当院は救急指定病院  
です。緊急時は24時間  
受け付けます。

院内コンサート開催

- 平成26年12月22日(月)
- 10時30分~11時
- (ものわずれ)外来待合にて



**全仁会グループ**

**倉敷平成病院**  
内科・神経内科・脳神経外科・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・眼科・総合診療科・リハビリテーション科・放射線科・麻酔科・和漢診療科・歯科

**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・乳腺外科・育毛外来

**認知症疾患医療センター**  
平成脳ドックセンター

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

**救急病院**  
24時間  
対応

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

**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**  
倉敷市南町4-38 TEL.086-434-1122

**ケアハウス ドリームガーデン倉敷**  
・デイサービス ドリーム  
倉敷市八軒屋275 TEL.086-430-1111

**複合型介護施設 ピースガーデン倉敷**  
・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・デイサービス  
倉敷市白楽町40 TEL.086-423-2000

**サービス付き高齢者向け住宅 グランドガーデン南町**  
・南町ケアプラン室・よくなるデイ南町  
倉敷市南町1-12 TEL.086-435-2234