

年末年始は12/31（水）～1/4（日）を休診とさせていただきます



奈義ファミリークリニック ファミクリ便り



冬の防災訓練

先日クリニックでは今年度2回目の防災訓練を行いました。

消火訓練



最初に水消火器を用いた消火器訓練を行いました。専門家より説明を受け、実際に使用してみました。

★誰でも簡単に使用できる設計になっていますが、いざという時に慌てないように、家庭にも消火器を常備し、使用方法を確認しておきましょう。

座学訓練



地震発生の際の初期対応から避難までの動きを確認しました。

★第一に自身の安全確保（自助）、その後は役割分担をして助け合い（共助）、全員が安全に避難することを目指します。

避難訓練



震度5の地震を想定して、自身の安全確保のあと役割決め。リーダーの指示に従い、避難誘導班、火気点検班、見回り班に分かれ、安全確認の上、避難しました。

★あらかじめ作成した防災カードを使用し、各々がどの役割にあたってもしっかりと動けるよう、訓練を繰り返しています。



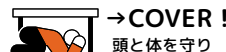
冬の訪れとともに空気が乾燥し、風が強い日には火災のニュースに触れることも増えてきました。
この記事が防災意識を高めるきっかけになれば幸いです。

地震が起きたら



DUCK!

姿勢を低くして



→COVER!

頭と体を守り



→HOLD ON!

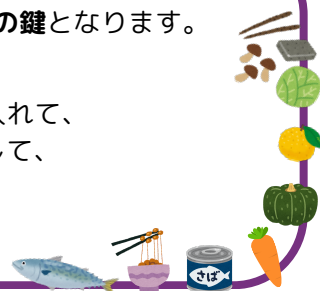
揺れが収まるまでじっと待ちましょう

冬の食事と栄養のポイント



冬の食事では、体を内側から温め、免疫力を高める栄養素を意識的に摂ることが**健康維持の鍵**となります。以下の4つのポイントを参考に、おいしく健康に、寒い冬を乗り切りましょう。

1. 体を温める食材（根菜類・香味野菜）で温かいメニュー（鍋、シチュー…）を取り入れて、
2. 免疫力を高める栄養素（良質なたんぱく質とビタミンB・C・A・カロテン）を意識して、
3. 発酵食品（納豆・漬物・ヨーグルト…）と食物繊維で腸内環境を整え、
4. 水分補給と肌の潤いを保つ食材（セラミドと良質な油を含む食材）で乾燥対策も！



書籍出版のお知らせ



所長の松下がAmazonから

『自分らしく生きるための「患者学」』

という図書を出版しました。

複雑な社会で医療・介護・福祉・教育システムとどのように向き合うのか、家庭医の立場から患者さんやご家族に向けた図書です。結婚前の方から年配の方まで、患者学を学んで、ストレスの少ない人生を送ってもらえればと思います。

自分らしく生きるための「患者学」

社会医療法人 清風会
岡山家庭医療センター
松下 明



家族ライフサイクルとセルフケアで学ぶ、主体的な医療・介護・福祉とのかかわり方

院内で閲覧できますので、ぜひお手に取ってみてください



左記QRコード（Amazonサイト）から詳細をご覧いただけます。

※電子書籍のKindle Unlimited加入者は無料で読めます。

※紙媒体版「ペーパーバック」もあります。

※書店等では購入できません。

ラジオ出演

FM津山（78.0MHz）毎週金曜日 AM8：10-8：20 「おはようファミリードクター」

朝の情報番組「グッドモーニング！津山」にて、松下が皆さまからの質問に生放送でお答えしています！

骨密度測定のご案内

今月（12月）は測定できます

来院時に測定できますのでお声掛けください

※骨密度測定とは…

骨に含まれるカルシウムの量を計測し、骨の健康状態や骨粗鬆症のリスクを評価します。



認知症カフェ「オレンジカフェ山桃」

【時間】14:00～15:30【参加費】500円（コーヒーとお菓子付）
月1回、カフェ山桃さんをお借りして、コーヒーを飲みながら認知症について学び、みんなでお話をする集まりです。

12/5(金) 「クリスマス会と望年会」～来年の自分に年賀状で目標を送ろう～
カフェ山桃店主：大谷登美子さんと生活支援コーディネーター：植月尚子さん

1/9(金) 未定

地域包括支援センターまで
お電話にてお申込みください

☎ 0868-36-4119

今月の診療情報

※発熱、風邪症状（咳・鼻水・下痢・咽頭痛など）のある方へ

駐車場からお電話で受付できます

☎ 0868-36-3012

※症状のある方は引き続き、マスクの着用にご協力をお願いいたします

※携帯電話をお持ちでない方や徒歩で来られる方は、直接受付へお越しください

受付時間 午前：8:30～11:30（診察9:00～） 午後：15:30～17:30（診察16:00～）

今月の担当医

下記とは異なるスケジュールになることがあります。ご了承ください。

	月	火	水	木	金	土
午前 受付時間 8:30 ～ 11:30	松下	加藤	松下 ①③⑤	成行 ※4日不在	成行 ※5日不在	交替制※
	成行	岸本 ②④	加藤	加藤 ②	秋田 ①③⑤	
	加藤 ②④		岸本		青景 ②④	
午後 受付時間 15:30 ～ 17:30	加藤	成行	成行	休診	松下 ②④	休診
	藤原 ②④	加藤	藤原		藤原	
		藤原 ①③⑤			成行	

木曜・土曜午後や日曜祝日、夜間など
受付時間外は日本原病院へご相談ください

- ◆オレンジ色の医師は予約優先です
 - ◆松下医師の診療は完全予約制です
 - ◆松下医師の水曜午前、金曜午後の診療は隔週です
- ※①～⑤の記載は週数を表しており隔週での診療となっています

- ❖12/31(水)～1/4(日)は年末年始のため休診です
- ◆12/4(木)～5(金)成行医師の診療は休診です

要予約 乳幼児予防接種・健診外来

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1/1	1/2	1/3

■枠は14:30でご予約お受けできます。その他ご相談ください。

栄養指導

日本原病院栄養士による栄養指導を当院にて行っています。
ご希望の方はお気軽に医師・スタッフにお尋ねください。

土曜日の担当医

※変更になることがあります

12/6(土)	加藤	川口
12/13(土)	藤原	岸本
12/20(土)	成行	岸本
12/27(土)	成行	川口

日本原病院からのお知らせ

日本原病院 耳鼻科のご案内

担当医 東川 康彦 医師

診察日 令和7年12月6日(土) 午前中
令和7年12月20日(土) 午前中

❖順番を取りに行く場合：午前8:00～11:00に受付

❖電話で順番をとる場合：午前8:30～11:00に受付

☎ 0868-36-3311 ❖診察は9:00から

日本原病院 眼科のご案内

要予約

担当医 皆川 香織 医師

❖診療前日の診療時間内までに、受付窓口又は
お電話(0868-36-3311)にて予約可能です。

受付時間	診察時間	火	金
10:00-11:30	10:30-12:00	○	第2・4金曜日のみ
14:30-17:30	15:00-18:00	○	第2・4金曜日のみ