

奈義ファミリークリニック
ファミクリ便り

11
2026 NOV.

～冬に向けて、からだの準備を始めましょう～

朝晩の冷え込みが少しずつ強くなり、秋から冬へと季節が移り始めました。
皆さま、体調はいかがでしょうか。
11月は、日中と朝晩の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期です。また、空気が乾燥することで、風邪やインフルエンザなどの感染症にも注意が必要です。

～今からできる冬の健康管理～

① 手洗い・換気を習慣に
外から帰ったときや食事の前には、丁寧な手洗いを心がけましょう。室内の換気も忘れずに。

②「食事・睡眠・運動」を大切に
特別なことをするよりも、毎日の生活リズムを整えることが健康維持につながります。
温かい食事をとり、十分な睡眠を心がけましょう。

③ 乾燥対策を
空気が乾燥すると、のどや鼻の粘膜も乾燥しやすくなります。
室内の湿度にも気を配り、こまめな水分補給を心がけましょう。

④ 寒暖差に注意しましょう
急な温度変化は体に負担をかけます。外出時には上着などで調節し、特に朝晩は無理をしないようにしましょう。

健康は、毎日の小さな心がけの積み重ねです。「少し疲れているな」「いつもと違うな」と感じたときには、無理をせず、早めに休むことも大切です。



寒い季節に向けて、皆さまが元気に過ごせるよう、スタッフ一同お手伝いしてまいります。
今月もどうぞお気をつけてお過ごしください。

予告

次回は12月に測定できます
骨密度検査のススメ

現在の骨の状態を知り、将来の骨折予防につなげるための大切な検査です。
気になる方はお気軽にスタッフまでお声かけください。



FREE Wi-Fi

無料WI-FIをご利用いただけます

院内にて右記のQRコードを読み取ると接続ができます。ぜひご利用ください。

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。



院内で閲覧できますので、ぜひお手に取ってみて下さい

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！

認知症カフェ「オレンジカフェ山桃」のご案内

【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。



11/6㊎ 「認知症の薬や栄養補助食品について」
マスカット薬局薬剤師：國冨達矢さん



12/4㊎ 「ストレスとの上手な付き合い方！」
～自分のセルフケアしてますか？～
日本原病院 臨床心理士・公認心理士：坂元美和さん

お申し込みは地域包括支援センターまで ☎0868-36-4119

今月の診療情報

※発熱、風邪症状のある方へ
（咳・鼻水・下痢・咽頭痛など）

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

駐車場からお電話で受付できます
☎0868-36-3012
※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	岸本	松下 11/4・18のみ	松下 11/5・19・26	成行	交替制※
	成行	加藤	岸本	成行	竹内	
	岸本		目瀬 11/11・25のみ	岸本 11/12のみ		
午後 受付時間 15:30～17:30	岸本	成行 11/17予約	成行	休診	松下 11/13・27のみ	休診
	竹内 11/9のみ	岸本	目瀬		成行 11/13・27予約	
		青景 11/17のみ			竹内 11/13・27のみ	

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

❖11/3㊋、11/23㊊は祝日のため休診です。

土曜日の担当医

※変更になることがあります

11／7（土）	岸本	川口
11／14（土）	成行	川口
11／21（土）	成行	目瀬
11／28（土）	松下	岸本

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					

■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ご希望の方は
お気軽に医師・スタッフにお尋ねください。

日本原病院からのお知らせ

耳鼻科 のご案内

担当医 東川 康彦 医師
診察日 令和８月11月 ７日（土）
令和８年11月21日（土）

❖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

眼科 のご案内

担当医 皆川 香織 医師 要予約
診察日 毎週火曜／第2・第4金曜
午前10:00-11:30 午後14:30-17:30
❖前日までに受付窓口又は電話でご予約ください。

泌尿器科 のご案内

担当医 覺前 蕉 医師
診察日 毎週金曜日午後
14:30-17:30
予約不要 当日OK



おしっこの悩みを抱えていませんか？専門医が丁寧にお話を伺います。些細な違和感でも、まずは一度、お気軽にご相談ください。

ご予約・お問い合わせは ➡

社会医療法人清風會日本原病院
☎0868-36-3311
受付時間：月～土（日祝除く）8:30～17:30