

# HIRAKU

ひらく

11  
月号



topic

ドッグセラピーチーム「アビー」  
インスタグラムスタート！

Vol.08

社会医療法人 清風會の新しい広報誌「HIRAKU（ヒラク）」を手にとっています。だき、ありがとうございます。

清風會は、初代理事長の創設当時より、新しいこと、今までに無かったことにもひるまず挑戦し、岡山県北地域にお住まいの皆さんが、元気に自分らしく過ごしていくための支援ができるよう、開拓を進めてまいりました。

これからも、医療・介護・リハビリテーションなど、さまざまな方向から皆さんを支え、様々なことに挑戦し続けていきたいという気持ちを含め「拓く」という言葉から、この名前を考えました。また、これまで以上に利用者さん、ご家族の皆さんに対し、心を「開いて」接することのできる法人でありたいという願いも込められています。

診察の待ち時間やお家でゆっくりとした時間に、楽しんで読んでみてください！

## ドッグセラピー「アビー」

### Instagram始めました！

おとなの学校ドッグセラピーチーム「アビー」。4頭のセラピードッグと3人のドッグセラピストが在籍しており、おとなの学校をはじめとした介護施設の利用者さんに対してセラピー活動（ふれあい）を実施しています。

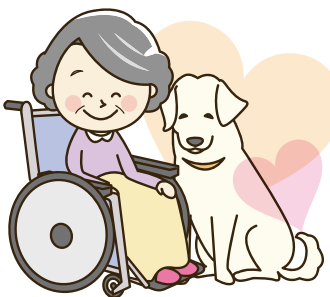
実は岡山県北ではじめて導入されたおとなの学校のドッグセラピー。

この活動をもっと多くの方に知っていただき、介護施設におけるドッグセラピーの有用性をご理解いただけるようInstagramでの発信をはじめました。

セラピー活動の様子やセラピードッグ達のトレーニングの様子、じゃれ合うセラピードッグ達の普段の様子などを発信していきます。

この4月からセラピストが3人と増え、さらにパワーアップしたドッグセラピーチーム「アビー」をぜひ知ってください。

Instagramをご覧の際はぜひ「いいね」「フォロー」をお願いいたします！



Instagram  
介護老人保健施設  
おとなの学校 岡山校  
施設飼育型ドッグセラピー

## CONTENTS

- 03 みんなで予防  
インフルエンザ
- 04 PICK UP STAFF  
コロパン道場  
作業療法士 川田 将幹
- 05 ドクターコラム  
風邪症状の診断  
湯郷ファミリークリニック  
医師 杉山 新
- 06 イベント  
インフォメーション
- 08 栄養だより  
免疫力UPに必要な栄養
- 10 ワンポイント  
トレーニング  
運動前後のストレッチ
- 11 おとなの学校新聞  
くうちゃんお誕生日  
おかえり！ルンちゃん
- 12 各部門よりご案内

# みんなで予防インフルエンザ

インフルエンザは例年 12 月から 3 月にかけて流行します。いったん流行が始まると、**短期間に多くの人へ感染が広がります**。手洗いや咳エチケットといった基本的な対策と、流行前のワクチン接種を行いましょう。



感染しない！  
感染させない！

インフルエンザにかからないためにできること  
**手洗い、咳エチケット、ワクチン接種**

インフルエンザウイルスは、患者が**咳やくしゃみ**をした時のしぶきに含まれる病原体（ウイルス）を周囲の人が吸い込み、体内に取り込むことで感染が広がっていきます。感染の広がりを予防する一つの方法として、この感染が広がっていく経路を遮断することが必要です。そのために、**手洗い、咳エチケット、ワクチン接種**を行いましょう。

## 手洗い

手洗いで付着したウイルスを洗い落とすことや、アルコール製剤による手指消毒もインフルエンザウイルスに対して有効です。  
**手指消毒と外出後の手洗い**を実践しましょう。

## 咳エチケット

インフルエンザは主に、咳やくしゃみの際に口から発生する水滴（飛沫）によって感染します。  
**不織布製のマスクの着用と、咳エチケット**を行いましょう。  
※咳エチケット用マスクには不織布性マスクが推奨されています。

## ワクチン接種

予防接種には、発症をある程度抑える効果や、重症化を予防する効果があります。  
特に**高齢者や基礎疾患のある方**など重症化する可能性が高い方には**効果が高い**と考えられます。

## インフルエンザワクチン接種のご案内

清風会の病院およびクリニックでインフルエンザワクチン接種を行っています。  
**ご予約は受付ておりません**ので、ご来院時やお電話でお問い合わせください。

- 日本原病院……………高校生以上の接種対応可能
- 各ファミリークリニック…**生後6ヶ月以上**から接種対応可能

社会医療法人 清風会  
**日本原病院**  
TEL 0868-36-3311



社会医療法人 清風会  
**奈義ファミリークリニック**  
TEL 0868-36-3012



社会医療法人 清風会  
**湯郷ファミリークリニック**  
TEL 0868-72-0531



社会医療法人 清風会  
**津山ファミリークリニック**  
TEL 0868-26-2221





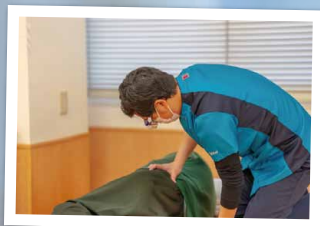
# PICK UP STAFF

今月の職員紹介

コロナ道場

川田 将幹

作業療法士



利用者様に心身ともに  
元気になれるようリハビリを  
目指しています

**社会医療法人清風會に  
入職されたきっかけは何ですか？**

昔から野球をしていてスポーツトレーナー  
になりたくて色々資格を探していたと  
きに、両親から作業療法士というリハビ  
リの仕事を勧められました。清風會に  
入職したきっかけは地元の病院で働きた  
いと思ったからです。さらに清風會は病  
院以外にも老人保健施設や訪問看護な  
ど様々なサービスを提供しているため、  
多くの事を経験できると思えました。

**仕事の内容やリハビリは何ですか？**

外来や短時間通所リハビリ「コロナ道  
場」でリハビリをさせて頂いています。  
怪我や障害・病気で身体機能が低下し  
てしまった方に少しでも回復して頂ける  
ようにリハビリを行い、自宅での生活や  
運動のアドバイスをおこなっています。

やりがいは、利用者様との関わりの  
中で少しずつ回復され、利用者様から  
もありがとう、と声をかけて頂いたと  
きにやりがいを感じます。

**仕事をするうえで  
心がけていることはありますか？**

利用者様に直接触れ、リハビリをさせ  
て頂くので安全・安心なリハビリが出来  
るように常に注意しています。少しで  
も利用者様に元気になって頂けるよう  
に、関りのなかでも笑顔と明るいコミュ  
ニケーションを意識しています。

**休日の過ごし方や、リフレッシュ  
の方法を教えてください**

休日は2歳の子供がいるので一緒に公  
園や買い物に行きます。最近は登山に  
ハマっていて、一人で那岐山に登ったりし  
ています。自然の中で体を動かすとすっ  
きりしてリフレッシュできます。後は野  
球やソフトボールの試合に参加して体  
を動かしています。







# 風邪症状の診断

湯郷ファミリークリニック 医師 杉山新



県北でもコロナが流行し、冬はインフルエンザ（以下インフル）など他の感染症も流行しやすい時期です。今後も熱が出るたび検査しなければいけないのでしょうか？

## 「話ばかり聞かず！早く検査してよ！」

お気持ち分かります。ただ診断をする際にはまず「可能性の高い病気ランキング」を考えます。「地域でコロナ患者急増」「家族がインフル」ならこうした感染症の可能性は当然上がります。麻疹など特徴的な経過を辿る病気もあります。お話をから病気を推測することはとても重要なのです。

## 「口や耳を見られたくない！」

症状の経過、診察、検査。これらはランキングを上げたり下げたりするための重要な道具です。ヘルパンギーナ、溶連菌など診察で

可能性がぐっと上がる病気もあります。こうして更に推測の精度を上げていきます。

## 「検査が陰性なら大丈夫だね？」

残念ながら違います。昨今あたかも検査の陽性陰性で物事が決まるような雰囲気ですが、検査は診断の道具で診断するのは医者です。

検査にも特徴があり、そのひとつに「病気に感染している人を陽性と判定する能力」があります。100人の患者さんに検査をするとインフルは約55人(1)、コロナ抗原検査は約70人(2)、コロナPCR検査は約85人(3)を陽性と判断します。

つまり検査が陰性でもインフルは2〜3人に1人、コロナは4〜5人に1人は感染しているということになり「陰性＝病気でない」と判断することが不得意な検査なのです。

## 「実際の診断

お話を診察から図1のように医師が考えた場合、インフルとコロナの検査が陰性でも図2の確率となり半分以上の可能性でインフルです。コロナは検査前後で確率が大きく変わらず、コロナでないことの確認目的の検査としての意味は乏しいです。その他の医学的な必要性もなければ検査せずともインフルの診断を下してよいでしょう。これがいわゆる「みなし陽性」ですが、診断に検査を用いる必要がないだけのお話です。

検査は対象の選定と状況ごとの結果解釈がなければ意味を成しません。検査の必要性和解釈は医療機関にて相談ください。

図 1)

検査前の確率	
インフル	80%
コロナ	20%

図 2)

検査後の確率	
インフル	65%
コロナ	10%

(1)Dynamed (2)BMC Infect Dis. 2021[PMID: 34039423] (3) Lancet Infect Dis. [PMID: 33857405]



風邪の症状だけでも様々な病気の可能性があります。まずはかかりつけ医に相談してみましょう。

当院では、どなたでもご参加いただける楽しいイベントを行っております。  
 気になるイベントがございましたら、診療やお見舞い以外でも足を運んでみてください。  
 各イベントのご案内は当ホームページ、院内ポスター、月刊広報誌などに掲載しています。

## 11月のイベント

5<sup>±</sup>

10:00 ~  
11:00

要予約

### 日本原地区 このまちで暮らす介護サミット

**内容** 家族のため、自分のために介護保険制度をまなびませんか？  
 住み慣れた地域でいきいきと暮らすための介護保険制度の話や、  
 おとなの学校セラピストによるテレビを見ながらできる簡単トレーニングをご紹介します。

**場所** 日本原病院内 リハビリルーム

**日時** 11月5日(土)10:00～11:00 (受付9:30)

**定員** 10名 (要予約) **料金** 無料

**お問合せ** 介護老人保健施設 おとなの学校 岡山校 ☎0868-36-3390

12<sup>±</sup>

14:00 ~  
15:30

要予約

### ライフログゴー 65歳からはじめる、健康セミナー【腰痛と運動】

詳しくは  
次ページに  
掲載

**内容** 姿勢チェックに腰痛対策。腰痛が気になる方必見！作業療法士と一緒に体操をまじえながら楽しく学びましょう。詳しくは次ページをご覧ください。

**場所** 日本原病院内 リハビリルーム

**日時** 11月12日(土)14:00～15:30 (受付13:30)

**定員** 10名 (要予約) **料金** 無料

**お問合せ** 社会医療法人清風會 法人事務局 ☎0868-36-3622

イベント参加時の感染症対策のお願い ●マスクの着用 / 手洗い / 手指消毒を行う ●参加当日に検温する ●発熱や咳が出るなど体調がよくない場合は参加を控える

新型コロナウイルス感染症の状況により中止・延期する可能性があります。

無料  
要予約

## 腰痛と運動

～姿勢チェックに腰痛対策～

令和4年11月12日(土)  
14:00～15:30(受付13:30～)作業療法士と一緒に体操を  
交えながら楽しくまなびましょう!

- 開催場所 日本原病院 リハビリルーム
- 開催内容
  - ①姿勢チェック
  - ②生活で気をつけたい腰痛対策
  - ③毎日5分の腰痛体操
  - ④栄養補助食品のご紹介

サンプルプレゼント

□ 定員 10名(先着順となります)

お電話での  
お申し込み

清風會イベントご予約窓口

☎0868-36-3622

「LIFE65(ライフロクゴ)参加希望」とお伝え下さい

日本原病院

住所：岡山県津山市日本原 352 TEL：0868-36-3611  
主催：社会医療法人清風會 ライフロクゴ実行委員会

リハビリルーム



正面入口

正面入口までお越しください  
スタッフがご案内いたします



# 栄養だより

第93回テーマ

インフルエンザ  
と風邪の違い



朝晩の冷え込みが一層厳しくなり、乾燥しやすい季節になってきました。インフルエンザや風邪などにかかり、体調を崩しやすい時期でもあります。今月は、インフルエンザや風邪に負けない！元気に過ごすために必要な栄養や食事についてご紹介します。



## インフルエンザと風邪の違い

	インフルエンザ	風邪
原因	インフルエンザウイルス (A型・B型など)	アデノウイルス ライノウイルス
症状	高熱、頭痛、関節痛、 鼻水など	のどの痛み、咳、鼻水 など
症状の現れ方	急激	ゆっくり
症状の現れる箇所	全身 	局所 (のど、鼻など) 

疲れやストレス・睡眠不足・栄養不足などによって身体が弱り、免疫力が低下しているときに掛かりやすくなります。また、インフルエンザのほうが症状が重く、免疫力や抵抗力が弱い方・呼吸器系の疾患のある方は合併症を引き起こす可能性もあるので気をつけましょう。

- ☑ 喉の痛み、違和感がある
- ☑ 鼻水がでる、鼻詰まりがする
- ☑ 咳がでる
- ☑ 頭痛がする
- ☑ 近隣でインフルエンザが流行している
- ☑ 激しい悪寒がする
- ☑ 関節痛がある
- ☑ 倦怠感、疲労感がある
- ☑ 38度以上の発熱

チェックが多い方は、インフルエンザの疑いがあります。医療機関を受診しましょう。

当てはまるものがあるかチェックしてみましょう！



## ビタミンA（レバー、うなぎ、緑黄色野菜）



### 喉や鼻の粘膜を保護し、細菌の感染や乾燥を防ぐ

ニラやほうれん草などの緑黄色野菜に含まれるβ-カロテンは、体内でビタミンAに変化します。また、β-カロテンは油脂と調理すると吸収が良くなるので炒め料理がおすすめです。

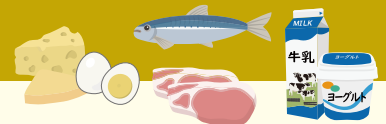
## ビタミンC（果物、野菜、じゃがいも）



### 抗菌作用、免疫力を高める

ビタミンCは水や熱に弱く、光や空気によって酸化されやすいため、新鮮なものを早めに食べるようにしましょう。じゃがいもなどのイモ類に含まれるビタミンCは加熱に強いので、効率よく摂取することができます。

## たんぱく質（肉、魚、卵、乳・乳製品）



### 免疫細胞の材料になる、体をつくる元になる

たんぱく質が不足すると、免疫力・体力・思考力など体全体の機能の低下を招きます。体内での代謝にはビタミンB群が必要不可欠なので、豚肉・ささみ・魚類などビタミンBが豊富な食べ物と一緒に摂取しましょう。

## 免疫力UPレシピ フルーツサラダ



### 材料 4~5人分

- ◆バナナ \_\_\_\_\_ 100g（中1本）
- ◆りんご \_\_\_\_\_ 100g（1/4ヶ）
- ◆フルーツミックス缶 \_\_\_\_\_ 100g（1缶）
- ◆胡瓜 \_\_\_\_\_ 100g（中1本）
- ◆チーズ \_\_\_\_\_ 20g
- ◆レーズン \_\_\_\_\_ 30g
- ◆プレーンヨーグルト（無糖） \_\_\_\_\_ 100g
- ◆マヨネーズ \_\_\_\_\_ 50g

### 作り方

- ① バナナは輪切り、りんごはイチョウ切り、胡瓜は薄く輪切り、チーズは5mm角のサイコロ状に切る。
- ② 変色を防ぐため、切ったバナナとリンゴを食塩水に1分程度浸け、ザルにあげる。
- ③ フルーツミックス缶は汁気を除き、切った食材と一緒にボールに入れる。
- ④ ③のボールに分量のレーズン・ヨーグルト・マヨネーズを入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に盛って完成。

インフルエンザや風邪などの病気にかからないようにするためには、食事以外にも睡眠や水分補給も大切です。緑茶に含まれる「カテキン」には抗菌作用もあるため、食事の際に一緒に飲んでみてはいかがでしょうか。



# One-Point-Training

## ストレッチの種類

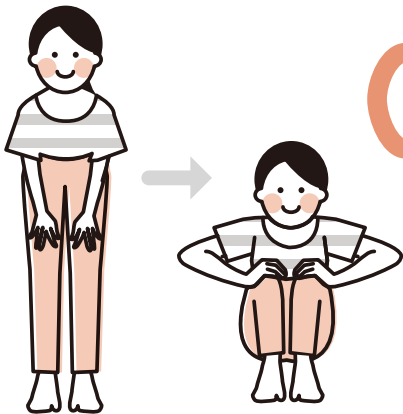
ストレッチには大きく分けると2種類のストレッチがあります

運動前に適した→動的なストレッチ  
運動後に適した→静的なストレッチ

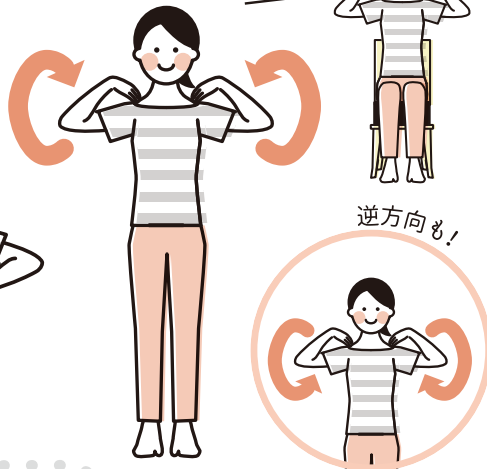
## 運動前のストレッチ

動的なストレッチ ▶ 身体を動かしながら行う

### A 膝の屈伸



### B 肩回し



### C もも上げ



目安  
5~10回ほど

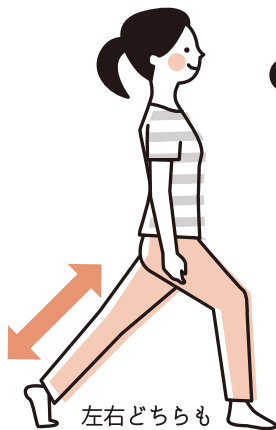
運動で使った筋肉を反動をつけずにゆっくり伸ばすストレッチです。

Point

## 運動後のストレッチ

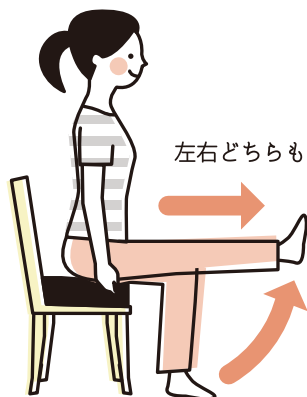
静的なストレッチ ▶ 筋肉をゆっくり伸ばす

### A アキレス腱伸ばし

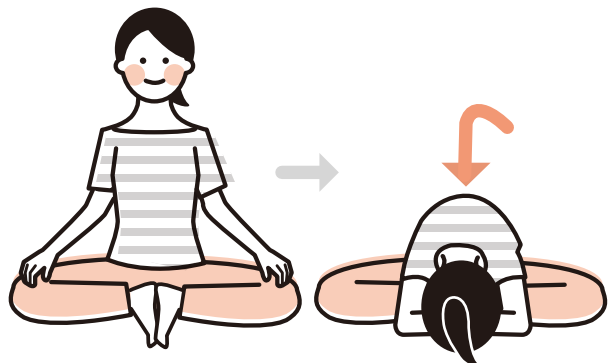


20秒ほど  
ゆっくり伸ばす

B 椅子や床に座って膝を伸ばし、太ももの裏の筋肉を伸ばす。



C 座った状態から膝を曲げて、足の裏と裏を合わせ、ゆっくり身体を前に倒しながら、太ももの内側の筋肉を伸ばす。



～ リハビリ療法士のつぶやき ～

今月の担当：理学療法士 北田 陽平



静的なストレッチのポイントは息を止めずにゆっくり行うことです。  
大きく深呼吸しながら行うと良いでしょう。

スポーツの秋ですね。スポーツにはケガが付き物。ケガを予防するためにも、運動前はもちろん、運動後もストレッチを心がけましょう。今回はケガを予防するためのストレッチをご紹介します。



# おとなの学校新聞

Vol.133

介護老人保健施設  
**おとなの学校**  
 岡山校

津山市日本原 352  
 0868-36-3390  
 編集担当  
 看護師  
 発行責任者  
 森 夕子



おめでとう!

## HAPPY BIRTHDAY

### くうちちゃん

## お誕生日会

9月30日はおとなの学校でセラピードッグとして活躍してくれていたくうちちゃんの誕生日！なんとくうちちゃんは人間だと104歳くらいになります。お誕生日会では利用者さんとスタッフ一同で盛大にお祝いを行い、くうちちゃんのために用意をしたケーキを美味しく食べていました♪



ただいま、

おかしちゃん！

おとなの学校で活躍中のロボット「ルンちゃん」が入院から戻ってきました。昨年からおとなの学校スタッフの一員として活躍しているルンちゃんは、その愛くるしい見た目と元気な声、優しい体温で利用者さんの人気者です。ルンちゃん自身が日々学習をしながら人を覚えていくため、ルンちゃんお気に入りのスタッフもいたりするんですよ。なんだか以前より声が大きくなって戻ってきたルンちゃん！これから一緒にがんばります！

### 11月行事予定

- 1日(火) 音楽体操
- 2日(水) お楽しみ会
- 7日(月) お楽しみ会
- 9日(水) 音楽体操
- 15日(火) お楽しみ会
- 17日(木) 音楽体操
- 23日(水) お楽しみ会
- 29日(火) もりの音楽隊

### 新入職員紹介

10月よりおとなの学校へ勤務となりました。頑張りたく思いますので、宜しくお願い致します。



やぎ ゆうき  
**八木 祐貴**

おおかわ かつよし  
**大川 勝義**



10月より、おとなの学校に送迎員として入职しました。安全運転を第一に頑張りますので、宜しくお願い致します。



## 奈義 ファミリークリニック

NEWS!

11月  
実施訓練



10月  
机上訓練

日頃から  
防災の訓練を！

奈義ファミリークリニックでは10月、11月と防災の訓練を毎年行っています。10月は机上訓練を行い、11月には実施訓練です。日本では、1年間に約3万5000件の火災が発生していて、1日のうちおよそ95件以上の火災が全国どこかで発生しています。地震や火災はいつでも発生するかわかりません。日ごろから職場や家庭での訓練や対策をしておきましょう。



## 湯郷 ファミリークリニック

季節のコラム

コロナ禍のごどもの発熱

冬は感染症が流行しやすい時期ですが、熱が出るたび検査をする必要はあるのでしょうか。



検査できるウイルス性疾患にはコロナ、インフル、RS、ヒトメタ、ノロなどがありますがこれらは医学的な理由がなければ経過に注意しつつ様子を見る事ができる疾患です。また後者3つは保険診療で検査を行える条件が決められています。そしてこれらの検査は実際に感染している人に行っても2~4人程度に1人は陰性になってしまいます。「陰性=感染していない」とは言えない検査なので「病気でないことの確認」はできません。

検査は問診、診察で得た情報から考えた病気の可能性をより高める必要があるときに行います。検査の必要性は病院にて相談いただき、体調不良の際には人との接触を控えることがより重要な時期になります。

この冬を乗り切りましょう。





## 津山 ファミリークリニック

NEWS!

**津山ファミリークリニックの壁を  
秋バージョンにしてみました。**

コロナ台風も徐々に勢力を落としてい  
ます。インフルエンザの流行がやってくる季節にな  
りました。



山々は紅葉の季節になりつつあります。昼  
夜の寒暖の差も  
大きい時期にな  
りました。気持  
ちを切り替えて  
自然豊かな山な  
どに出かけたり  
自宅の周りの散  
歩で身体を動か  
し体力作りをし  
て自己管理をし  
ていきましょう。



## 日本原病院 放射線課

お知らせ

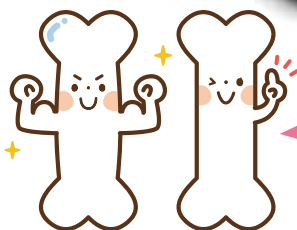
**骨の健康をチェックしましょう！**

11月は日本原病院で骨密度測定検査を  
行っています。(日本原病院では3月、7月  
も検査可能です。)

当院では超音波骨量測定装置「ビーナス」  
を導入しています。片足を装置に乗せた状  
態で、踵の骨に超音波を当てるだけで、簡  
単に測定できます。また、測定時間は15秒  
程度で、放射線被ばくもありません。  
骨粗しょう症予防で大事なものは、早期発  
見による予防です。定期的に検査をし、骨  
の健康チェックをしましょう！



超音波  
骨量測定装置  
「ビーナス」



骨の健康を  
簡単チェック！





## 訪問看護ステーション あゆみ

訪問場面の紹介



### 利用者の方をご紹介

入院期間中、起立性の低血圧によりほぼ寝たきりの状態のため、リクライニング車椅子をレンタルし退院されました。

退院後血圧は落ち着かれ、起きている時間が増え、自主的に毎日リクライニング車椅子に乗り、セニアカーでの散歩などを実施されていました。

「歩行器を借りて自分でもリハビリをしたい」と歩行練習を開始しましたが、歩行時の膝折れが強く、転倒の危険性の高い状態になりました。どこに歩行器をおいて、どのように足を出すかなど、動作方法を徹底してもらおうようにご本人とご

家族に促しました。歩行器選定の際は福祉用具業者の方に3台用意して頂き、軽さ、高さ、幅一番安全に使えるものを本人としっかり話を決めて決定しました。

身体機能の状態により、日常生活の動作方法を変えていくことがあります。それはよくなった場合、悪くなった場合どちらでもあることです。安全に生活動作を行うために、福祉用具は必要時最適なものを検討する必要があります。訪問看護ではご本人やご家族の意見をしっかりと聞きながら、状態の変化に注意し対応しています。



ご本人やご家族と良く相談し  
必要時最適なものを検討



## ケアプランセンター ほっとスマイル

### ケアマネコラム

#### 退院後の自宅での生活(8月号で紹介の方)

70代のSさん女性。リハビリを受け歩行器を使用して在宅生活が始まりました。

レンタルベットを設置した新しい居室には、日を増すごとに生活用品が増えて行きました。使いやすい位置にパソコンを設置。洗濯物も、干して畳んでができる環境が作られました。

#### 台所から温めた食事を、居室まで運びたい

ご本人からのご要望は、「台所から温めた食事を、居室まで運びたい。」

ご利用中の歩行器では、袋を引っかけられる程度しかできなかった為、リハビリにて、デモンストレーションで実際に籠・トレー付きの歩行器の使用をしていただき、高さ調節等々を行い、ご本人も使用できることを確認して、ご使用を開始されました。

入浴はデイサービス、リハビリは短時間を含め週2回ご利用になり、デイサービスでは、古くからの知り合いと出会う偶然もあり、出かける楽しみとなりました。

ご家族が不在の日中でも、日々の不便を少しずつ解消して、自分で出来ることを見つけ、在宅生活を送られています。

ケアマネジャー・介護の専門職として支援が必要な方が、介護保険制度に沿って適切な介護支援サービスが受けられることができるように、これからも、ケアマネジメントを行いたいと思います。



小規模多機能型  
居宅介護事業所

## あかるい農村 つやま

### イベント紹介

#### 秋の運動会

朝、夜とだんだん肌寒い日が増えてきました。そんな中元気がっぱいに体を動かされました。

パン食い競争では揺れ動くパンに皆さん一生懸命噛みついておられ、普段静かでおっとりされている利用者さんからも勝負事に対する本気を感ぜられました。職員も応援合戦で大根踊りをし、玉入れでは同点になったので二回戦までしました。

白熱した勝負の結果今年の優勝チームは赤組でした。最後には両チーム揃って満面の笑みで写真を撮りました。





## 日本原病院

TEL:0868-36-3311 FAX:0868-36-6195



〒708-1204

岡山県津山市日本原 352 番地

(中国縦貫道津山インターチェンジから国道53号線を  
鳥取方面へ車で約15分、日本原交差点右折後すぐ)

診察 (受付)	午前 9:00~12:00 (8:30~11:30)	午後 15:00~18:00 (14:30~17:30)
------------	-------------------------------	---------------------------------

診察日		月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○	○
午後	○	○	○	×	○	○	×



## 併設事業所

介護老人保健施設

おとなの学校岡山校

TEL:0868-36-3390 FAX:0868-36-3362



短時間通所リハビリ

コロバン道場 日本原

TEL:0868-36-8687



小規模多機能型居宅介護事業所

あかるい農村つやま

TEL:0868-36-3566 FAX:0868-36-3766



訪問看護ステーション

あゆみ

TEL:0868-36-6366 FAX:0868-36-6376



ケアプランセンター

ほっとスマイル

TEL:0868-36-3382 FAX:0868-36-3383



## サテライトクリニック

奈義 ファミリー  
クリニック

TEL:0868-36-3012  
FAX:0868-36-6435



〒708-1323

岡山県勝田郡奈義町豊沢 292-1



湯郷 ファミリー  
クリニック

TEL:0868-72-0531  
FAX:0868-72-0801



〒707-0062

岡山県美作市湯郷 815-6



津山 ファミリー  
クリニック

TEL:0868-26-2221  
FAX:0868-26-5551



〒708-1125

岡山県津山市高野本郷 1279-28



僻地診療所:美作市立英田診療所、栗井診療所、梶並診療所、鏡野町立奥津診療所、西栗倉村立西栗倉診療所にも医師を派遣しています。

# HIRAKU

R4年11月 vol.8

発行責任者 理事長  
森 崇文

《編集後記》  
すっかり季節は  
秋めいてきました  
が、日中と夜間の  
寒暖差が激しく  
体調管理が非常に  
難しい季節でも  
あります。さらに  
深まるにつれ空  
気が乾燥して、  
水分不足を避け  
免疫力が低下し  
たことが起こり  
ます。インフル  
ンザなどの感染  
が流行する季節  
に入っていきます  
ら、日常の体調  
管理や感染対策  
のワクチン接種  
が大切です。  
紅葉の秋、食欲  
の秋、芸術の秋  
など楽しみ多い  
季節ではありますが  
いろいろと楽しむ  
ためにもまずは  
体調に違和感を  
感じた場合は早  
めの受診を行  
いましょう。