

9  
月  
号

# HIRAKU

住み慣れたまち。ここで、一緒に、自分らしく。

 社会医療法人清風會 月刊広報誌 Vol.18



清風會の知っとる？

転ばんためのリハビリプログラム  
“短さ”が魅力のコロバン道場

スタッフおすすめの NOBORI 活用法 15P

短時間が魅力だが  
関わりはここに来ている  
時間だけではない  
コロバン道場での取り組みを  
どれだけ生活に取り入れられるか  
そこを目指してチームで支援する





**04** 清風會の知っとる?  
**転ばんためのリハビリプログラム**  
**“短さ”が魅力のコロバン道場**

「送迎員」と「理学療法士」にインタビューしてみました。



**07** ワンポイントトレーニング  
**腰痛を予防・解消!**  
**お家でできる腰痛体操**

清風會のリハビリセラピストが毎日できる簡単なトレーニングを解説します。



**08** 栄養だより  
**夏の疲れを改善する食生活**

**10** ドクターコラム  
**こころの中の家族たち**

日本原病院 心療内科医



**11** おとなの学校新聞

**12** Group Introduction - 各部署からのお知らせ -

**13** みんなのギャラリー

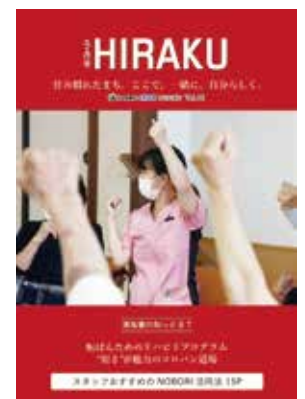
**14** PICK UP! INFORMATION

**15** 健康管理に「NOBORI」



月刊広報誌 **HIRAKU** とは…

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込め「拓く」という言葉から、この名前を考えました。



## 転ばんための リハビリプログラム “短さ”が魅力の コロバン道場



送迎員 & 理学療法士

コロバン道場日本原は岡山県北では珍しい短時間通所リハビリを行っている。短時間通所リハビリは終日滞在をするデイサービスなどとは違い、1時間30分という短時間でリハビリを実施することで、運動はしたいがデイサービスなど終日滞在するのは苦手な方や、半日は自分のやりたいことに時間を使いたい方など、短時間ならではの特徴的なサービスを実施している。9月号の「知つとる!？」ではそんなコロバン道場日本原で働く、送迎員の野田さんと理学療法士の下山さんへ取材を行った。



インタビュー

送迎員  
野田 義秀

野田さんは10年以上にわたり送迎員として、コロバン道場日本原を必要としている方々のために安全運転を行っている。送迎を行う上で心がけていることややりがいについて伺った。

### 01 会話からわかる大切なこと

「やはり雰囲気作りは大切だと思います。車の中でも積極的に話しかけて明るい雰囲気づくりができるように心がけています。」野田さんは会話を通して、体調などの確認をし、その情報をリハビリ担当者と共有している。一人に話をしたと

### 02 ただ送迎するだけではない

が速やかに全体に伝わっているというのは、サービスを受ける側として自分を大切にしてもらえていると感じることができるところだろう。それはとても重要な心掛けであると感じた。

初めてコロバン道場を利用される方に対しては事前にその方のご自宅に伺い、周辺の道路状況や駐車場の有無、車が転回できる場所があるかどうかなどの確認を行っている。また、身体状況により右側から乗る人、左側から乗る人、後ろの席までいけない人、酔いやすい人など、状況に合わせて送迎のルート設計や乗る順番を工夫する必要があるという。

そして継続して利用しやすいように野田さんが送迎中に積極的に話しかけコミュニケーション

### 03 一人ひとりに注目して

ションをとっている。「初めて来られる方は僕も色々知りたいので、極力こちらから話しかけて情報収集をするようにしてるんです。例えば性格とか困っていることとか、車の中ってしっかり話をする時間があるので、その情報をリハビリをするスタッフに伝えて初日から馴染めたりここに来てよかったと思っただけのように心がけています。」

送迎の準備をしている時に印象的だったのが、シルバーカーや歩行器など利用者さん毎に必要なアイテムがすごいスピードで準備をされることだ。

「それぞれに必要なものは頭に入っています。道や車への乗り方もそうですが、一人ひとりのことをしっかりと覚えて、その人の為の対応を行うよ

うにしています。「こういった誠実な姿勢も野田さんが慕われ、頼りにされていることに繋がっているのだろう。」



## 04 送迎の大切さ

最近嬉しかったことについて伺った。つい先日の出来事だそうだが、久しぶりにコロナバン道場へ復帰をされた方の送迎に伺ったそう。その時に「コロナバン道場に通わせてもらって本当に助かっています。送迎がないと通うことができないので、本当に助かっているんですよ。」と嬉しいお言葉をいただいたそう。特に岡山県北地域になるとバスも少なく、タクシーの台数も限られている。やはり送迎がないとこういうリハビリ施設に通うことが難しい人が大半であるのが現状だ。こういった声があるからこそ野田さんは「頑張らないかな!」と送迎の

仕事に誇りを持って取り組んでいる。

野田さんが送迎員になった当初は利用者数が約80名ほどであったが、現在は2倍以上に増加している。それも野田さんの一人ひとりのことを考えた優しく明るい送迎の甲斐があるのものであると感じた。今日も送迎員として皆さんがコロナバン道場日本原に安心して通えるように、安全運転で取り組んでいる。

### インタビュー

理学療法士  
下山直之



理学療法士としてコロナバン道場日本原でリハビリテーションを通じて生活の支援を行っている下山さん。理学療法士をめざしたきっかけやリハビリを行う上で心がけていることなどについて伺った。

## 01 始まりは「高齢者運動」

「元々は高齢者運動にすごく興味があったんです。祖母の身体が弱ってきた時期に高齢者の運動支援を行いたいと考えました。最初は運動指導に特化した資格を取って働いていたんですけど、高齢化が進んでくるとケガや病気が多

くなってくるのでそこに合わせた運動を提供するのがどうしても難しくなってくるんです。そこにもどかしさを感じていました。だから

そういった方の支援もできる資格を取るためにもう一度勉強し直そうと思って、4年間夜間の学校に通って理学療法士の資格を取得しました。」

理学療法士の資格を取得するには4年間勉強し、受験資格を得てから国家試験に合格をする必要がある。働きながらの勉強、それは決して容易ではなかっただろう。また周りの助けがあったからこそ資格が取得できたという下山さんの謙虚な姿勢が印象的だった。

## 02 学び続ける姿勢

現場での勉強以外にも積極的に知識を身につけるための活動をしているという。研修会への参加や書籍や文献などで知識を深めているそうだが、その中でも「勉強仲間がいる」というのは興味を沸かした。最近ではZoomなどのオンラインでつながることができると、オンラインで学生時代の同級生やその友人などと定期的に情報交換を行っているそう。学んだ内容はすぐに実践をし、今まで行っていた手技と新

しく学んだ内容を比較をしながら、その方にとって必要なリハビリを見極めていく。

まだまだ一つひとつの技術に対してレベルアップが必要だと感じる一方で、幅広い疾患に対しても理解を深めるために日頃から勉強を続けている。自分が求めていることや、やりたいことについてどのくらいのことが出ていますかという質問に対して「まだ半分くらいでしょうか。」と答える下山さんはこれからも勉強を重ね、リハビリを通じてより多くの方の自分らしい生活の継続に貢献してくれるのだろうかと感じた。

### 03 連携の力

「家族さんの力ってめちゃめちゃ大事で、自宅でどんな関わりを持ってきてくれるかはすごく大事だと僕は思っています。コロナ道場に来られている時間は1時間30分だけなので、そこでの取り組みをどれだけ自宅での生活に活かしていただけるかが大切です。なので、ケアマネさんやご家族と情報共有をしながら、自宅での生活にも目を向けてチームで支援をしていくことが大切だと思います。そういった取り組みを今後も行っていきたいと思っていますし、それがコロナ道場の役

割のひとつだと感じています。」

コロナ道場に滞在する時間は1時間30分だ。この時間の内、理学療法士が関わる時間はわずか20分となる。そんな短時間の関わりであっても、会議などとは別に相談の電話がかかってくるという。そんな時に「頼られている実感」を感じることができ、やりがいに繋がっているという。



### 04 20分のできること

とある方が認知面の低下を自覚され悩まれていた。その方は一つのことを長く覚えておくことはできたのだが、複数情報が入ってきた時に必要なことだけを抜粋して覚えるのが難しいようだった。そこで下山さんはリハビリを開始する前に「リンゴ」「サッカー」

「車」など全く関係のないフレーズを覚えておいていただくという方法を実践した。20分間のリハビリテーションを行っている間に雑談をするのもひとつの刺激ではあるが、よりその人の状況に合わせた介入ができないかを考え工夫しながら少しでも関わる人が自分らしく生きられるよう支援を行っている。

### インタビューを終えて

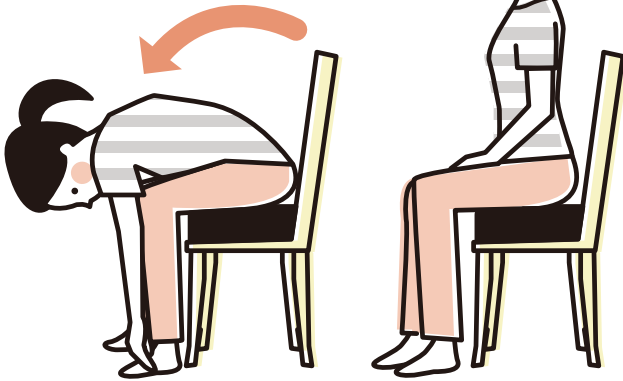
コロナ道場は1日に利用者さんが入れ替わりながら3回転をするスケジュールが組まれており、各スタッフの連携が非常に重要な部署です。野田さんや下山さんをはじめとした、関わる人のことを心から大切に思っている人たちだからこそ、忙しい中でも心を込めたサービスが実施できているのだと感じました。コロナ道場の横を通るといつも元気な声が聞こえて来ますが、この元気さはスタッフの心がけがあるからこそでしょう。これからも地域の元気を支える道場としての活動を応援していきたいです。

法人事務局 広報 松久勇輝

# One-Point-Training

## 腰痛を予防・解消！ お家でできる腰痛体操

### 1. 上体前倒し



朝・昼・晩  
5~10回

椅子に座って、息を吐きながら体の力を抜いて上半身を前に倒し、10秒保つ。

### 2. 片脚あげ



Point //

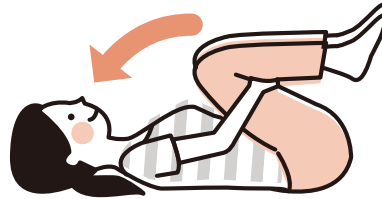


楽に行えるようなら背もたれから背中を離す。

左右交互 朝・昼・晩  
5~10回

椅子に座ったまま、背中を背もたれにつけて片脚をあげ10秒保ち腹筋と脚の筋肉を強くする。

### 3. 両もも抱え込み



Point //

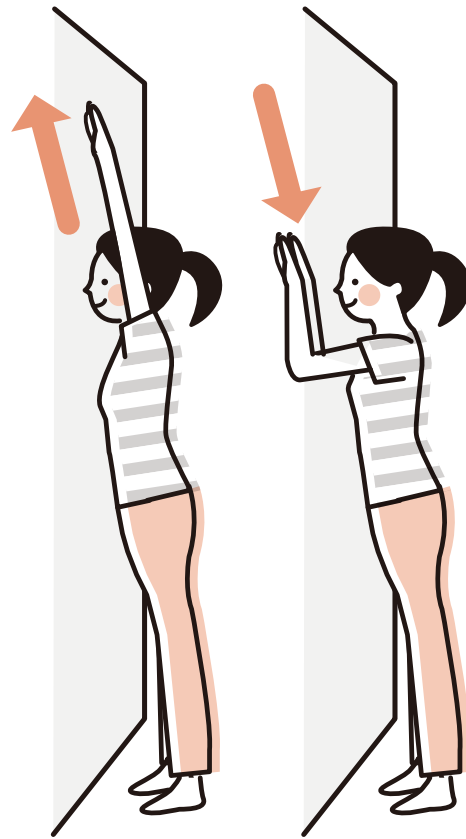
慣れてきたら30秒程度保つ。

朝・昼・晩  
5~10回

仰向けに寝転び、ももの裏側を腕で抱え込み、できるだけ胸に近づけて10秒保つ。

### 4. 壁伝い背伸び

朝・昼・晩  
5~10回



壁から10cm離れて両手両ひじをつき、息を吐きながら両手を壁伝いにあげていき、体全体を十分に伸ばしたら、その姿勢を30秒間保つ。

突然腰に激痛が走るぎっくり腰や、日常的な腰の痛み・不快感など、多くの人が腰痛で悩んでいます。腰痛の改善や予防の効果が期待できる体操・ストレッチを紹介します。

～ リハビリセラピストのつぶやき ～

今月の担当：理学療法士 北田 陽平



どの運動も痛みがある時はやめておきましょう。

④の体操を行う際、立ったり歩いたりすると腰が痛くなるという方は特に注意が必要です。無理のない範囲で行いましょう。

# 栄養だより

第103回テーマ

夏の疲れを  
改善する食生活

9月になり暦の上では「秋」になりますが、まだまだ暑い日が続いています。

1日のなかでも寒暖差が大きく、夏の疲れが出やすい9月は体調を崩す方が増える時期です。

今月は、夏の疲れを改善する食生活についてご紹介します。

## ☀ 夏の疲れ度チェック ☀

冷たい食べ物や飲み物を摂りすぎると内蔵が冷え、胃腸の消化機能が衰えてしまいます。また、冷房の効いた室内で長時間過ごしていると、外気温との温度差に身体の体温調節が追いつかず、だるさや疲労の原因にもなります。



✓ 下記のチェック表にいくつ当てはまるか確認してみましょう。



✓ 体がだるい、疲れやすい



✓ 睡眠不足



✓ 眠気がとれない



✓ 食欲がない



✓ めまい、立ちくらみがする



✓ やる気が起こらない



✓ なんとなく顔色が悪い

3つ以上チェックがある人は…

夏の疲れが取れていないかもしれません

食事 + 睡眠 + 休養

をしっかりととりましょう！



# 夏の疲れに効く食べ物

## 疲労回復効果のある食べ物

玄米、そば、豚肉、大豆に含まれる**ビタミン B1**には疲労回復の効果があると言われています。ねぎやにら、にんにくに含まれる香り成分「アリシン」はビタミン B1 の排出を抑制する効果があるので、野菜炒めやスープと一緒に食べると疲労回復効果がさらに UP します。



## 身体を温める食べ物

冷えによる血行不良は自律神経が乱れ、だるさや疲労の原因にもなります。生姜に含まれる「**ショウガオール**」、にんにくの香り成分「**アリシン**」には血行促進の効果があり、身体を内側から温めてくれます。また、食欲増進効果もあるため普段の食事に取り入れていきましょう。



## 活性酵素から身体を守る食べ物

活性酵素とはストレス・喫煙・紫外線などにより生成され、体内で増えすぎると老化促進・免疫機能低下など様々な病気や障害を引き起こします。レモンなどに含まれる**ビタミン C**、鶏むね肉に含まれる**イミダゾールジペプチド**などには活性酵素の働きを抑えてくれる抗酸化作用の働きがあります。ビタミン C は水に溶けやすい栄養素なので、サラダなど生で食べることがおすすめです。



## 腸内環境を整える食べ物

自律神経の乱れは、免疫力が低下したるさや疲労の原因となります。腸内環境が整うと自律神経も整う、と言われており元気に過ごすためには腸内環境を健康に保つことも大切です。野菜、きのこ類、海藻に含まれる**食物繊維**、ヨーグルトやチーズなどの乳製品に含まれる**乳酸菌**は腸内環境を整え、便秘改善・コレステロールの吸収を抑制する働きがあります。



## 朝 昼 夕 3食きちんと食べることが大切

忙しいときでも、サンドイッチやおにぎり、スープなど少しでも食べるようにしましょう。

## 夏バテ予防！ご飯がすすむ！ 豚肉とにらの味噌炒め



### POINT

ニラ以外にも小松菜やほうれん草など旬の野菜で応用できる一品です。

### 材料 3人分

- ◆ニラ \_\_\_\_\_ 60g
- ◆豚こま切れ \_\_\_\_\_ 100g
- ◆玉ねぎ \_\_\_\_\_ 50g
- ◆酒 \_\_\_\_\_ 5g(小さじ1)
- ┌◆みそ \_\_\_\_\_ 25g(大さじ1強)
- └◆みりん \_\_\_\_\_ 10g(小さじ1/2)

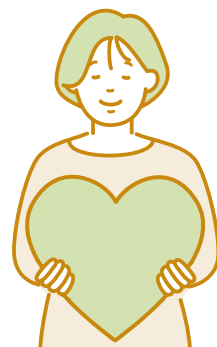
### 作り方

- ① 味噌とみりんを混ぜ、調味液 A を作る。
- ② 温めたフライパンに油を引き、豚肉と酒を入れて炒める。
- ③ 豚肉の色が変わってきたら玉ねぎを加えて炒める。
- ④ 全体に火が通ったら調味液 A を加える。
- ⑤ 最後にニラを入れ、しんなりするまで炒めたら完成！



# 「ご自身の心の中の家族たち」

日本原病院 心療内科医



## ■ 自我状態理論（内なる家族）

「家庭医療」という医療分野があります。これはご本人の背景にご家族様の存在を見据えながら、ご本人の健康で幸せな人生を支援する医療です。

一方、ひとりの人間の中にも複数（各々のキャラをもった）人格パートナーたちという家族がいる、と捉える心身医療があります。専門家はこれを「自我状態理論」とか「内なる家族」と呼びます。ここでは、そんな考え方もあるということをちよつと理解していただくと、日常生活と健康に役立つかもしれません。

## ■ 自分の中の

### 家族のようなメンバー

親の前にいる時のキャラ、夢中で部活や仕事に打ち込んでいる時のキャラ、初恋の人にはったり出会った時の



キャラ、心を満たされ誰かに優しくしたいと思う時のキャラ、逆に誰かを急に腹立たしく思う時のキャラ、わけもなく混乱している時のキャラ…。全部あなたご自身ですが、少しずつ違う別々のキャラ（人格パート）を日々体験しているのです。

ある時はあるキャラのパートにスポットライトが浴びせられ浮かび上がっています。そのスポットライトは必要に応じて次々と他のパートを照らしていきます。そんな自分の中の家族のようなメンバーは皆それぞれ大切な役割をもちながら、センターのあなたを支えます。

## ■ 人は誰もパートがある

さあ、みなさん。もし「あの人のことが腹がたつ、気になって仕方ない、どうしても許せない、そんな気持ちをコントロールできなくてヘトヘトだ」としたら、この話を思い出してみよう。その人の中にもいろんなパートがあります。その人全体を好きになろう、許そうなどとしなくてもよいのです。その人の中の何かとても困難な問題を抱えたまま助けが来ず苦しんで困っているパートさんが、あなたの目の前にグイッと踏み出してきて見え、あなたの中のあるパートさんがあなたを守るために戦っているのです。

その人の「そのパート」を嫌いでいてもよいのです。それは自然なことです。ただし、その人「全体」までを嫌いになる必要はありません。そうやってセンターのあなたがこころや身体まで傷めてしまう必要はないのです。



このような問題を解決したいときはプロの心理カウンセラーがお手伝いします。中でも一番の専門家は自我状態療法認定セラピストです。

# おとなの学校新聞

Vol.143

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  
音楽療法士・くもん  
発行責任者  
森 夕子

## お花屋さん

利用者さんお一人おひとりの机に、季節のお花を飾っています。お花屋さんから毎週入れ替えに來てください、たくさんのお花が並んでとても綺麗です。

お花があると  
一気に華やかに  
なりますね



## 美容講習

毎月恒例の美容講習を行いました。マニキュアやパックなど「昔はしたことになかった」と、皆さんとても楽しそうに体験されていました。男性の利用者さんも一緒に参加してくださいました。



## 太鼓を使って算数の授業をしました

利用者さんに太鼓を持っていただき、計算をした答えの数を太鼓で叩いてもらいました。紙やペンを使わずに行うため、皆さんいつもより真剣に数を覚えようとしてくださいました。



### 9月

行事予定

4日(月) | 美容講習

11日(月) | 卒業式

16日(土) | カフェイベント

22日(金) | 美容講習



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



夏祭りを開催しました

手作りどくだみ  
スプレー



日本原地区夏祭りが7月29日であり、あかるい農村からは「ヨーヨー釣り」「どくだみ茶」「虫刺されに効くどくだみスプレー」の販売を行いました。スプレーは花を摘んでアルコールに漬けたり、どくだみ茶の袋詰めをしたり利用者さんに手伝わってもらいました。

あかるい農村での夏祭りは「もぐらたたき」と「ヨーヨー釣り」をしました。職員がモグラに扮して、利用者さんは必死でたたいていました！



## ケアプランセンター ほっとスマイル

ケアマネコラム

ショートステイで、大切な家族の安心をサポート

ショートステイは、介護を必要とする方々が一時的に入所するプログラムです。その間、専門の看護師やケアスタッフが24時間体制でサポートし、必要な医療ケアや生活サポートを提供します。

ショートステイは、ご家族の方々がご自宅での身体的・精神的な負担を軽減する目的でも利用されることがあります。ケアマネジャーは、ご家族とのカウンセリングを通じて、介護の負担や課題を共有し、最適なサポートを提供します。滞在中は、利用者さんの健康状態や生活リズムを細やかに観察し、必要なケアを行います。ご家族の方々が安心して休息できるよう、スタッフ一同、心をこめてお手伝いいたします。

また、ショートステイの期間中には、リハビリテーションプログラムやレクリエーション活動なども提供しております。これにより、ご入所中の方々が活気ある時間を過ごすことができ、身体的・精神的な健康の維持・向上を図るお手伝いをさせていただきます。

清風會でショートステイを提供しているおとなの学校岡山校ではくもん学習療法や音楽療法、ドッグセラピーやリハビリテーションなど岡山県北ではめずらしいユニークな取り組みをたくさん実施しています。学校のようにメリハリのある生活で、健康維持と向上を図るお手伝いができますので、ご希望の方は担当のケアマネジャーまでご相談ください。



大切なご家族の介護を担う皆さんに、ショートステイがご自身の健康やリフレッシュに役立つことを願っています。介護施設と連携し、安心してお過ごしただけの場を提供いたします。



# みんなのギャラリー

読者投稿ギャラリー



フリーステッチングニードル  
専用の針を布に刺しながら刺繍する技法です



## 刺繍（フリーステッチングニードル）で 作品をつくられている早瀬さん



30年以上、日中のお仕事が終わったあとに夜間の教室へ通い、刺繍を学ばれたそうです。刺繍のほかにも手毬や編み物、ビーズなど、いろんな手法でものづくりを続けられています。お部屋には風格のあるものからお茶目なものまで、今まで作ったたくさんの作品が飾られていて、そこにいるだけで創作意欲が湧いてくるようなエネルギー溢れる空間となっていました。

「最後の晩餐」を刺繍にした作品



▲約 1m ある大きな作品で制作に3年程かかったそうです

▲早瀬さんが作った素晴らしい作品たち

こうして手を動かし続けることが、  
健康な暮らしに繋がっているのかもしれないね

作品ひとつひとつに関する思い出や作り方を笑顔で話してくださいました。最近では、羊毛フェルトを始められたそうです。机の上にあった制作途中の作品を見せてくださり「まだ上手にできないけど楽しいの」と仰っていました。年齢にとらわれず新しいことにチャレンジし、その遊び心溢れる姿勢がとても印象的でした。



コロバン道場のスタッフへ



干支のうさぎとコロナウイルスが早く収束するようにと願いを込めてアマビエのストラップをプレゼントしていただきました♪

## あなたの写真や作品を 広報誌に載せませんか 作品募集中

絵画

デジタル  
アート

切り絵

写真

応募者全員プレゼント

LIFE65  
オリジナル  
トートバッグ  
プレゼント



応募者  
全員

### 提出方法

社会医療法人清風會のスタッフまでデータ、もしくは現物をお持ちください。  
(データをお持ちいただく際は、事前にスタッフにお声掛けください。)

### 注意事項

写真は著作権・肖像権などの第三者のプライバシーを侵害していないもの、作品はコンテストなどに未発表なものに限ります。お持ちいただいた作品を返却するのにお時間をいただく場合があります。スペースの関係上、ご応募いただいた全ての作品を掲載できない場合があります。

## 耳鼻科 予約制

診察日時

9月 9日(土) 9:30~11:00  
9月30日(土) 9:30~11:00

窓口に順番を取りに来られる場合…午前8:00~11:00  
電話で順番を取られる場合……………午前8:30~11:00  
※診察時間は9:30からです。



## 眼科 予約制

診察日時

毎週 火曜・金曜  
午前 10:00~11:30  
午後 14:30~17:30

診察前日までに受付窓口もしくは  
電話でご予約ください。



9/16<sup>±</sup>  
無料要予約

LIFE65(ライフロクゴ) 65歳からはじめる、健康セミナー

## みんなで健康! バスタオル体操

場所/日本原病院内 リハビリルーム  
日時/9月16日(土) 14:00~15:00 (受付13:45~)  
定員/10名 (要予約)  
料金/無料  
申込/清風會イベント予約窓口 ☎0868-36-3622



フレイルを予防して  
100歳までイキイキとした  
毎日を送りませんか?  
セラピストと一緒に  
より効果的なバスタオル体操の  
方法を学びましょう!



## 今月のピックアップ体操

### 足首伸ばし

- ①タオルを足の指の付け根あたりで踏みます。
- ②背中が丸くならないように気をつけながら上に引っ張ります。

15秒間 × 3回



月刊広報誌 **HIRAKU** —— バックナンバー ——

**HIRAKUのバックナンバーをご用意!  
特集をさかのぼってチェックできます。**

バックナンバーは清風會の施設でも配布しています。詳しくはスタッフまでお声がけください。

<https://www.smc-seifukai.or.jp/nhbhp/hiraku/>



## ドッグセラピーチーム アビー

セラピストが実践する  
トレーニングを学べる



@otonanogakkou\_aby





# NOBORI で繋がる

## お子さんやご高齢のご家族の医療情報をあなたのスマホで閲覧できます

離れて暮らすご家族など「ちょっと体調が心配」「ちゃんと受診しているのかな？」と悩まれることがありますよね？ NOBORI ではそんなご家族の医療情報を共有して閲覧することができます。まずは登録して利用してみましょう。  
※閲覧できるのは NOBORI を導入されている施設の情報に限ります



1 「設定」をタップ



2 「家族を追加」をタップ



3 「ユーザーを新しく作成する」をタップ



4 情報を入力し「作成」をタップ



5 ホーム >> 設定 「医療機関等を追加」をタップ



6 表示されている家族の名前をタップ



7 連携する医療機関を選択します



8 「登録する」をタップ

登録後は本人確認が必要です。受付までお越しください。

### 「NOBORI」のインストール方法

- STEP.1 アプリケーションのインストール
- STEP.2 医療機関の窓口で本人確認



インストール方法や使い方がわからない方はスタッフまでお尋ねください





社会医療法人清風會は2015年に中小企業  
が持つ特徴的な価値を評価し認定される  
「企業価値認定」を受けました。

## 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、粟井診療所、梶並診療所、鏡野町立奥津診療所、上齋原診療所、西栗倉村立西栗倉診療所にも医師を派遣しています。

# HIRAKU

R5年9月 vol.18

発行責任者 理事長  
森 崇文

(広報誌編集部より)

《編集後記》  
暑い夏もそろそろ終わり、涼しさを感じる季節がやってきました。さて、9月といえばシルバーウィークがありますね。この機会に、ぜひ新しい趣味や挑戦をしてみませんか？お近くのコミュニティセンターなどの健康イベントに参加をしてみたいかがでしょうか。  
日本原病院では毎月ライフロクゴという健康イベントを開催しています。ぜひこの機会に、健康の大切さを再確認してみませんか？  
ご自身の健康への投資は、これからの未来への投資です。どうぞ素敵なく9月をお過ごしください！