

5  
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.26



清風會の知っとる？

地域医療介護相談センター  
ワンストップ窓口で「より分かりやすく」「より親切に」

オンライン診療

松下医師  
赤ひげ大賞受賞

ちょこっと脳トレ  
まちがいさがし

ワンポイント  
トレーニング

薬をすぐに処方してもらいたい方、  
病院や薬局での待ち時間を短縮したい方へ



## 日本原病院の オンライン診療

診察からお薬の配送までスマホで完結

初診の方も  
ご利用できます

詳しくは日本原病院の  
オンライン診療ページを  
ご確認ください。



### オンライン診療とは

ご自宅等からスマホやパソコンを使って医師との診察、薬剤師との服薬指導が受けられます。お薬はクレジットカード決済後、ご自宅等へ配送されます。



### オンライン診療で対応可能な症状

#### カゼ症状

頭痛、鼻水、咳など一般的なカゼ症状の相談

#### 消化器の症状

腹痛、吐き気、下痢などのうち軽度な症状に対する相談

#### 泌尿器の症状

排尿痛、血尿、失禁など泌尿器系の相談

#### 高血圧や糖尿病などの慢性疾患

高血圧、糖尿病、高脂血症、便秘、喘息などの慢性疾患の経過管理

#### 皮膚の症状

安定した皮膚疾患に関する相談や処方せんの更新

#### 健康診断後の相談

健康診断で異常が指摘された場合の相談

#### 健康相談

一般的な健康に関する相談

### 診療科目

内科  
発熱外来

### 診療時間

毎週水曜・木曜  
11:00～14:00 / 16:00～19:00

### 予約受付時間

内科 / 前日まで  
発熱外来 / 当日30分前まで



**04** 清風會の知っとる?  
**地域医療介護相談センター**  
**ワンストップ窓口で**  
**「より分かりやすく」「より親切に」**

開設して1年となった地域医療介護相談センターの取り組みについてインタビューを行いました!

**07** ワンポイントトレーニング  
**いちから始めるウォーキングの基礎**

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  
**「疲労回復」に効果のある食事**

疲労回復に欠かせない栄養素を知ろう。

**10** おとなの学校新聞

**11** みんなのギャラリー

**12** あゆみの歩み

**13** Group Introduction- 各部門よりご案内 -  
 & まちがいさがし

**15** 清風會事業所案内

**16** PICK UP! INFORMATION - 注目記事 -

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。



# 清風會の 知っとる!?



医療ソーシャルワーカー **本名さん**      看護師 **末田さん**      看護師 **山本さん**

## 地域医療介護相談センターワンストップ 窓口で「より分かりやすく」「より親切に」

地域医療介護相談センターは医療や介護に関する様々な相談やサービス利用のお申込みに対応するための窓口です。今回は地域医療介護相談センターの取り組みについてインタビューを行いました。

### 01 地域医療介護相談センターの活動

「地域医療介護相談センターの活動が始まって1年経ちました。これまでどのような声がありましたか?」

**末田さん(以降 末)** 今まで訪問診療の利用開始依頼は、直接ファミリークリニックにお電話をいただいていたのですが、業務により折り返しのご連絡が遅れてしまったりとスピード感のある対応ができないことがありました。地域医療介護相談センターが出来たことによって、ご依頼のお電話を確実に取ることができ、よりスムーズに対応ができるようになったのではないかと思います。他の清風會の事業所も同様に、地域医療介護相談センターにご連絡をいただくことで、現場は目の前の患者さんのご支援に集中し、ご依頼に対して確実によりスピーディーな対応ができるようになってきました。

た。ただ、まだ認知度が高くないので、ぜひ皆さんには地域医療介護センターを便利にご利用いただきたいと思っています。

「電話対応がスムーズになるのは、依頼者にとってもストレスがなくなりますね」

**末** 依頼先の事業所へ直接かけられると業務の都合でどうしても電話が取れないことがありますからね。こちらは複数名体制で電話番号をしていますから、安心してかけてきて欲しいです。

### 02 地域医療介護相談センターの対応

「地域医療介護相談センターは、利用内容の相談にも対応しているようですか、何か印象的なことはありましたか?」

**末** そうですね。おとなの学校のショートステイを希望されていた方なんですけど、ショートステイを利用するための段取りが大

#### ロゴの意味



「誰でも入りやすいような開放された窓」「様々なサービスが積み重なってひとつの形をつくる」というキーワードからCCACの文字を窓に見立て積み木のように組み合わせました。

変わったため、日本原病院への※レスパイト入院になったというケースがありました。

**本名さん（以降本）** 検査をしてみると異常値があったりして、ショートステイの利用前に日本原病院での入院治療を行ってからおとなの学校を利用されたというケースもあります。

—患者さんの状況を考え、適切なサービスを提案されているんですね。他にはどうでしょう？

**末** 外来の看護師から、介護について気になっているという方の紹介をいただくことがよくあります。相談内容に応じて、こちらから行政に連絡をしたりして対応しています。その結果「介護保険申請を行うことができた」や「行政の方が一度訪問されて相談してみることになりました」など、介護保険制度を利用するきっかけ作りができることもありました。

—これまではその場合どう対応されていたんですか？

**本** これまでは医療ソーシャルワーカーに依頼が来ていました。今は私もチームに加わっているので地域医療介護相談センターの中に医療ソーシャルワーカーと看護師が在籍しています。これまでの相談対応は介護や社会制度に関するサポートが中心でし

※レスパイト入院とは家族や介護者が一時的に介護から離れることができるよう、要介護者を短期間病院へ入院させる制度です。

たが、医療面でのフォローやアドバイスができるようになりました。より総合的にアドバイスができるようになったので、今まで以上に患者さんに合ったご提案やアドバイスができるようになってきたと思います。

—普段の情報のやりとりはどうされているんですか？

**末** 毎日清風會の各部署を回って情報交換をするようにしています。これまでも部署間のやり取りは行っていました。中心になって相談しまとめてくれる窓口が出来たことで、とても心強いと言ってくださっています。

### 03 今後の活動について

—昨年を振り返って、今後どのように活動していきたいですか？

**末** より迅速にサービスがつけられたらいいなと思います。また、各部署と協力しながら患者さんの希望や状況に対して適切なサービスを提案することができればと思います。

—最近岡山市内などに治療のために転院された方へのフォローも始めたか聞いていますが、どのような活動を行っていますか？

**山本さん（以降山）** この4月からですが

岡山県南にも拠点を設けました。主に清風會の事業所から治療のために転院をされた方のフォローを行っています。治療を終えられてこちらに戻られる時や、自宅に戻するためにサービスを利用したいなどとなった時に都度相談ができる体制を整えています。

**末** 入院先の病院へ私たちが訪問した時に今後の方針などを相談しておくことで、退院時の対応がよりスムーズになり不安も軽減できると思うんです。

**山** 今後岡山県南で活動できる範囲を増やしていったら、岡山県北東部から治療で来られている患者さんが自宅に戻られる際に相談をいただける窓口になっていければと思います。

#### 医療・介護事業所の皆様へ

新規利用時のご依頼・ご相談は地域医療介護相談センターまでお願いいたします。お気軽にお問い合わせください。

電話 0868-35-2835

受付 9:00~17:00 (土日祝を除く)

メールやLINEでのご相談も可能です

詳しくは地域医療介護相談センターのホームページをご確認ください▶▶





# 「在宅医療・訪問診療」とは？

社会医療法人清風會 岡山家庭医療センター  
奈義・津山・湯郷ファミリークリニック

松下明



## ■在宅医療・訪問診療とは？

社会医療法人清風會では3つのクリニックで在宅医療と訪問診療に力を注いでいます。

通院が困難な方のうち、住み慣れた家や施設で過ごしながら治療や療養をしたいと希望される方、**自宅で最期を迎えたいと考えている患者さん**やご家族のために、医師・看護師が患者さんの居宅（自宅をはじめ、老人ホーム、グループホームなど）にお伺いし、診療を行っていただきます。患者さんの病状に合わせて計画を立て、定期的に医師・看護師が訪問し、ご自宅での診療・治療・薬の処方や療養上のアドバイスを行います。また、定期訪問診療に加え緊急時には24時間365日体制で対応、必要に応じて臨時往診や入院先の手配などを行います。訪問診療と臨時往診をあわせて在宅医療になります。

## ■社会医療法人清風會の実績

3クリニックで合計300名ほどの訪問診療の患者さんを担当しています。寝たきり高齢者の定期診察および肺炎や尿路感染症などの医学的問題への在宅対応、高齢者の終末期医療、在宅での看取りをサポート、末期がん患者の在宅緩和

## ■急性期の病院から

### 訪問診療に移行するには？

医療、神経難病（パーキンソン、ALS）、進行性核上性麻痺 の在宅医療など幅広く取り組んでいます。訪問診療の対象となるのは、地域の通院困難な患者さん全員です。患者さんの年齢や病気の種類に關係なく、通院が困難な方であれば、どなたでも訪問診療という選択が可能です。

がんの治療など急性期の病院で治療を受けたが今後は自宅で訪問診療を受けたい場合

#### ① 現在受診中の医療機関の診療情報提供書

② 在宅医療相談申込書（同様情報を含む書類代用可）  
右記2種類の書類を医療機関に依頼し、清風會（日本原病院）の地域医療介護相談センター（CACC）へご連絡いただけますと、住所に近いクリニックでの受け入れを検討します。書類がまだの状態でもお気軽にご連絡ください。

### 地域医療介護相談センター



☎0868-35-2835

〈受付〉平日9時-17時

◀公式HPはコチラ

## ■本当に24時間365日対応してくれるの？

上記のやり取りをして、事前の面談をした方は新規の訪問診療が開始され、それ以降は24時間365日当番の医師（宅直医）にいつでも電話で相談できます。

状態が悪化した、熱が出たがどう対応したら良いか、痛みが強くなっているなど、自宅での療養に不安はつきものです。電話で解決できることもあり、状態によっては深夜でも、日曜日祝日でも臨時の往診で対応しますのでご安心ください。必要なときには日本原病院や地域の急性期の医療機関への入院もやりとりしますので、ご活用ください。



背景におられるご家族の健康状態・精神状態にも配慮しながら、この地域で暮らせて良かったと思っています。だけのお手伝いをしたいと思えます。

# One-Point-Training

## いちから始めるウォーキングの基礎

5月に入り、外で運動が行いやすい時期になりましたね。運動不足解消や体力維持・向上には有酸素運動がおすす  
めです。今回は有酸素運動の中でも気軽にできる「ウォーキング」について、準備運動から紹介していきます。

### ウォーキング前の準備

服装

動きを妨げないよう動きやすいものを選びましょう。

水分をとる

脱水にならないよう運動前にコップ1杯の水分を取りましょう。

準備体操

ケガ防止のため軽い準備体操を行いましょう。

### 準備体操

首から足まで、  
順番にストレッチを行います。

① 首回し 左右2~3回

② ひじ回し

背筋を伸ばし  
肩甲骨が動くよう  
意識してください。

前後3~5回



③ 体横伸ばし

痛くない  
程度に5秒ほど



④ アキレス腱の  
ストレッチ

左右5秒ほど



⑤ 足首まわし 左右5回ほど

立って行う事がむずかしい人は  
座って行いましょう。

顎を引き、  
前方を見る

踵から着いて  
親指で蹴りだ  
すように歩く



腕はリズムカ  
ルに後ろに引  
くイメージで  
振る

### ウォーキングのやり方とポイント

時間 15~30分程度

スピード 歩幅は普段より大き目に、少ししんどい  
かなと思えるペースで歩きましょう。

Point //

#### ウォーキング中に気を付けるポイント

- ◎ 頭をブレさせない。
- ◎ 胸を張り背筋を伸ばす。
- ◎ 肩の力を抜く。
- ◎ つま先はまっすぐ。
- ◎ 呼吸は鼻から吸って口から吐くように行う。

～ リハビリセラピストのつぶやき ～

今月の担当：理学療法士 浅尾 夏帆



背筋を伸ばし、骨盤を前へ起こした姿勢で行うことで腹部の筋肉が働きやすくなるため、より安定&効果的に行えます。できる範囲でやってみましょう。

# 疲労回復に効果のある食事

## 「疲労」とは？

「疲労」とは心身への過剰な負荷による活動能力の低下のことを言い、思考力の低下・注意散漫・活動意欲の低下・頭痛などの症状がみられます。

「疲労」の原因には不規則な生活・ストレス・過労・睡眠不足などがあげられます。これらの原因は活性酵素（体内に取り込まれた酸素の一部が変化したもの。細菌やウイルスを攻撃する働きなど免疫機能で重要な役割を持つ酵素）を体内で過剰に増加させ、正常な細胞も攻撃して疲労や老化を招きます。

疲労は免疫力も弱めてしまうので、疲労が蓄積する前に対策をとる必要があります。

## 疲労回復に欠かせない栄養素

### ビタミン B1

#### 豚肉・ハム・ベーコンなどの加工品 うなぎ・たらこ・玄米

炭水化物（糖質）をエネルギーに変える酵素を助ける働きがあり、不足するとエネルギーが十分に産生されなくなり、疲労を感じやすくなります。

ねぎやんにんにくに含まれる「アリシン」という香り成分は、ビタミン B1 と結合すると血液中に長く留まる性質があるためこれらの食品と一緒に食べるとビタミン B1 が排泄されるのを抑えることができます。



### クエン酸

#### 梅干し・キウイフルーツ・酢など

エネルギー代謝に欠かせない栄養素で疲労回復効果が期待されています。酸味のある食べものに多く含まれており、酸味は唾液や胃液の分泌量を増やして食欲を増進させる働きもあるので、疲れているときには積極的に摂取してほしい食べ物です。



# 栄養だより

新年度が始まり、早くも1ヶ月がたちました。この時期に気をつけていただきたいのが「疲労」です。新しい環境に慣れようと頑張っていると、知らず知らずのうちにストレスが溜まり身体的・精神的に負担がかかっていることがあります。今月は「疲労回復」に効果のある食事についてご紹介します。

新年度が始まり、早くも1ヶ月がたちました。



## ビタミンC

### ほうれん草・ブロッコリー いちご・グレープフルーツなど

活性酵素から体を守る働きのある抗酸化作用をもつ栄養素。緑黄色野菜や果物に多く含まれています。ストレス・喫煙・アルコール飲料の摂取でビタミンは消費されるため積極的に摂取していきましょう。



## アスパラギン酸



### アスパラガス・さやいんげん・梨など

体内で生成できるアミノ酸の一種で、エネルギー代謝に関わり、疲労回復やスタミナ増強、抵抗力を高める働きがあります。特に、5月に旬をむかえるアスパラガスにはアスパラギン酸のほかにもビタミンB群やビタミンCなど疲労回復に欠かせない栄養素が豊富に含まれています。

疲労回復には栄養バランスの良い食事と十分な睡眠が大切です。  
疲れたな、と感じたときには食事をしっかりとり、早めに休むようにしましょう。

## アスパラガスの胡麻和え



### 材料【4～5人分】

- ◆アスパラガス ————— 2束
- ◆すりごま ————— 大さじ2
- A ◆砂糖 ————— 小さじ2
- ◆しょうゆ ————— 大さじ1/2

### 作り方

- ① アスパラガスは斜め切りする。
- ② ①を塩茹でし(塩は分量外)、ザルに上げて冷水で冷ます。
- ③ ボウルにAの調味料を入れて混ぜ、②を加えて和える。
- ④ 器に盛って完成。



# おとなの学校新聞

Vol.151

  
 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  
 発行責任者  
 森 夕子

## 4月 お花見会を開催しました

春が来たって感じがするな！

やっぱり桜はきれーいじゃな！

4月、お花見会を開催しました。天気の良い日に施設前の桜の木の下で日光浴をし、記念撮影をしました。「やっぱり桜は綺麗じゃな」「春が来たって感じがするな」と、笑顔で四季の移り変わりを感じておられました。その他にも、春にちなんだ歌を歌ったり、桜の形の作品を作ったりして各々の春を感じておられました。

## 5月 行事予定

5月13日(月) | 母の日イベント  
 5月21日(火) | 美容講習



**新 入 社 員 紹 介**

**送迎員 結城達也**

安全運転を心がけて頑張ります!!

# みんなのギャラリー

読者投稿ギャラリー

津山ファミリークリニック内の色々な場所に飾っていますので、ぜひ隠れている子たちも探してみてくださいね。



トイレトペーパーカバー

昔から編み物が好きでお子さんのセーターを作ったり、レース編みをしたりと今でも手芸を楽しまれているそうです。このトイレトペーパーカバーは入院生活中に出会った方から作り方を教えてもらったそうで、色とりどりの毛糸と愛らしい表情で見ているだけで癒されます。中には頭の上から動物がひょっこり顔を出しているものも。今回、『子供たちが喜んでくれれば』という想いで作品をお持ちくださいました。



季節の絵葉書 豊岡さん

可愛らしいチューリップの絵葉書。春が来てお花がいきいきとしている姿が目浮かびますね。

## 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

応募者 全員

LIFE65  
オリジナル  
トートバッグ  
プレゼント



### 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。



## お薬の管理、困っていませんか？

訪問看護のケアの1つに「お薬の管理」があります。とある利用者さんが、薬を覚えきれずに忘れてしまうことがあると話してくださいました。いくつかのお薬を処方された場合、お薬の種類によって飲むタイミングや量が異なるため管理が難しく、飲み忘れてしまうこともあるかと思えます。

そこで今回は、その方の暮らしに寄り添った新しい薬箱を作ることで、ご自身で管理が続けられるようにサポートさせていただきました。



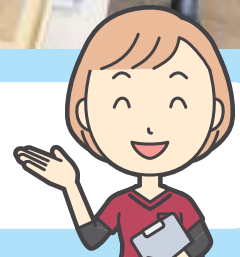
完成しました！

一つひとつの箱が取り出せるようになっています。内服後も飲み忘れがないか確認しやすいです。その日ごとに色を変えて、より見やすくなりました！

お薬を飲む時間・回数に合わせて作ります。この方は1日5回、回数が多いため出し入れのしやすさを考えて作成中…



処置やりハビリだけでなく、日々のお薬の管理も大切なケアのひとつです。今後も「何もかもをやってあげる」のではなく、できるだけご自身で継続できるケアのサポートで自律の支援を行ってまいります。



## 『緊急時訪問看護加算』『24時間対応体制加算』ってなに？

訪問看護ステーションあゆみをご利用いただくにあたって「緊急時訪問看護加算」「24時間対応体制加算」という制度があります。こちらの加算に同意していただいた場合、ご本人やご家族の方からの電話等でのご相談に常時対応、必要に応じて訪問をさせていただくことができます。現在あゆみを利用いただいている方のうち、75%の方がこの加算を利用されています。

### 利用者さんからのご意見（アンケート結果より）

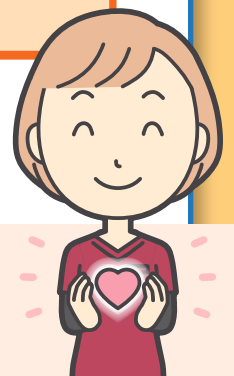
困ったときに電話で対応してもらい助かりました。処置等丁寧で安心してお願いできました。ありがとうございます。

できるだけ家で過ごさせてあげたいけれど、どうしたらよいか悩んでいましたが訪問に来て下さり私たち家族も精神的にとっても助かっています。

急な体調不良の時も早く対応して下さり安心して生活ができています。看護師さんがとてもやさしく、丁寧に対応して下さってとても喜んでいます。

訪問看護さんのサポートで在宅生活が1日でも長く続きますように祈っています。

このような、ありがたいご意見をいただいています。安心してご自宅で療養していただくため、今後もスタッフ一同、邁進してまいります！



訪問看護ステーションあゆみについて、さらに詳しく知りたい方はこちらにご相談ください  
地域医療介護相談センター ☎0868-35-2835（受付：平日9:00~17:00）



社会医療法人清風會 奈義・湯郷・津山 ファミリークリニック

NEWS!

日本医師会

# 赤い褒賞



岡山家庭医療センター  
センター長 松下明 医師



松下医師が「第12回日本医師会赤い褒賞」の功労賞を受賞されました。この賞は病を診るだけでなく、地域に根付き、その地域のかかりつけ医として、生命の誕生から看取りまで、さまざまな場面で住民の疾病予防や健康の保持増進に努めている医師に贈られています。

松下医師はこれまで、他職種連携への取り組みや、見える事例検討会、カナミックスシステムの導入、そして津山市医師会ではACPファシリテーター養成講座、フレイル予防講座といった地域の他職種や地域の住民の方達と一緒に新しい仕組みを作り上げて来られました。また勝田郡で取り組んだエンディングノート作成やACP(アドバンス・ケア・プランニング)普及の動画作成にも携わっています。その功績が評価をされ、この度功労賞を受賞されています。

そんな松下医師から受賞に際してのコメントをいただきましたのでご紹介いたします。

「とてもありがたいと思います。70代か

ら80代の大先輩方に囲まれて、とても恐れ多いものを頂いた印象を受けましたが、57歳の私としては、まだまだこれからこの地域に還元できる事はたくさんあると考えることができました。

これから先も勝田郡や津山市含めた岡山県北の地域医療、介護福祉システム含めたプライマリケアの発展にますます貢献していきたいと思えます。

またこの地域での家庭医療、総合診療を目指す若い医師の育成にこれからも頑張っていきたいと思えます。

医学生、初期研修医、後期研修医、医師にとどまらない、薬剤師、看護師含めた様々な職種の若い世代の育成を行いつつ、地域で働く医療、介護、福祉の専門職、そして地域に住んでいる住民の方達と一緒に岡山市北のプライマリケアシステムが素晴らしいものになるように、より一層の努力をしていきたいと思えます。多くの仲間と手を取り合って、皆さんが健康で幸せに過ごせる世の中を作って行けたらと思います。」



小規模多機能型  
住宅介護事業所

# あかるい農村 つやま

イベント紹介

今年のお花見は…



今年のお花見は「去年行った  
神宮寺と、喫茶にもう一回行  
きたい」と利用者さんからのリ  
クエストもあり、3月下旬にお  
出かけの計画をしていました。

当日、まさかの悪天候で外出できず、喫茶ほおず  
きに予約していたお弁当を取りに行き、農村に持  
ち帰って食べていただきました。

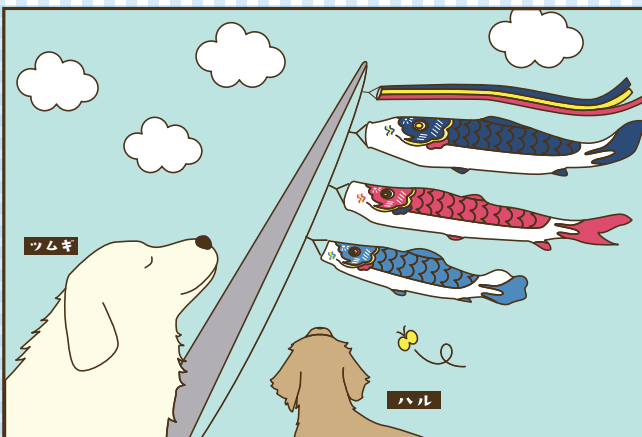


4月になり改めて桜  
が満開の時に、奈義の  
美術館近くの川沿いに  
ドライブに行きまし  
た。菜の花も満開で、  
「奈義にも綺麗なところ  
があるんじゃないか」と  
皆さんとても喜ば  
れ、春を満喫すること  
ができました。

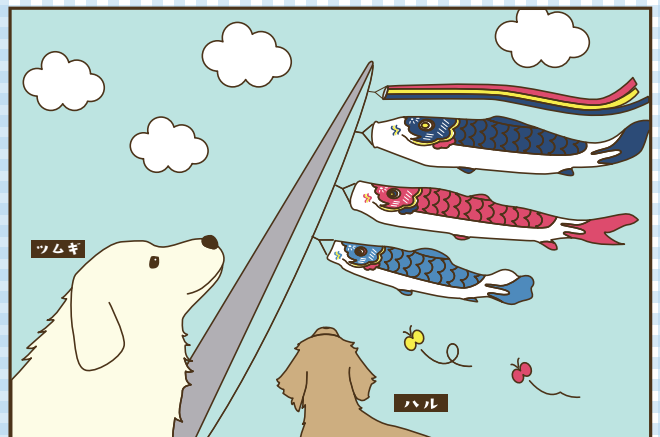
## ちょこっと脳トレ! まちがいさがし

ふたつの絵には3つちがうところがあるよ。  
みつけたら②の絵のちがうところに○をつけよう。  
こたえは裏表紙にあるよ。

1



2



# 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



TEL:0868-36-3390

介護老人保健施設  
おとなの学校岡山校

FAX:0868-36-3362



TEL : 0868-36-8687

短時間通所リハビリ  
コロバン道場日本原



TEL:0868-36-3566

小規模多機能型居宅介護事業所  
あかるい農村つやま

FAX:0868-36-3766



TEL:0868-36-6366

訪問看護ステーション  
あゆみ

FAX:0868-36-6376



TEL:0868-36-3382

ケアプランセンター  
ほっとスマイル

FAX:0868-36-3383



# サテライトクリニック



TEL:0868-36-3012

FAX:0868-36-6435

〒708-1323

岡山県勝田郡奈義町豊沢 292-1



TEL:0868-72-0531

FAX:0868-72-0801

〒707-0062

岡山県美作市湯郷 815-6



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、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。



## PICK UP! INFORMATION

### 耳鼻科 予約制

診察日時

5月11日(土) 9:30~11:00  
5月18日(土) 9:30~11:00



窓口で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 / 第2・第4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。

5/18<sup>土</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



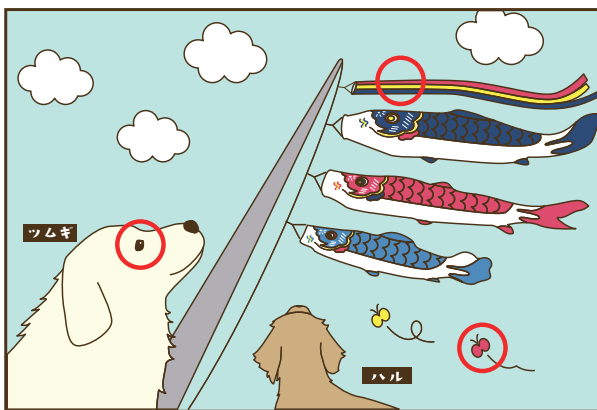
### みんなで健康! バスタオル体操

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!

場所/日本原病院内 リハビリルーム  
日時/5月18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



### まちがいさがしこたえ 全3ヶ所



ツムギの目が開いている/吹き流しの色/ちょうちよの数

### 補聴器の 予約制 受付中 ご相談・メンテナンス

日時 毎月第3金曜日 13:00~15:00

場所 日本原病院 検査控室



お電話にて2日前までにご予約ください。  
予約当日、来院されましたら受付にお声  
がけください。

次回実施日

5/17<sup>金</sup>

ご予約はこちらから

うちだ補聴器  
☎086-231-0281  
(予約受付▶平日10:00~17:00)

HIRAKU

R6年5月 vol.26

発行責任者 理事長  
森 崇文

《編集後記》  
桜の季節も過ぎ去り、新緑が清々しい季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。  
最近では通勤をしていると朝ウォーキングをされている方が以前より見られました。日も長くなり、運動もしやすい気候になりましたね。今月のHIRAKUではウォーキングの姿勢についてピックアップしています。同じ運動を行うにも、どうすれば良いのかを知り取り組むことでより良い効果を出すことができます。ぜひ明日からのウォーキングの参考にご覧ください。