

住み慣れたまち。ここで、一緒に、自分らしく。

2026

1

vol.46

HIRAKU

 社会医療法人清風會 月刊広報誌



“あそび”を通してお子さんの健やかな成長を
あそびチャレンジ開催...13P

謹んで初春の お慶びを申し上げます



令和八年の新春を迎え、地域の皆さまに心よりお慶び申し上げます。

私たち社会医療法人清風會は、創業から80年にわたり、地域に生きる人々の健康と尊厳を守ることを第一に、医療・介護・リハビリテーションを通じて、地域社会に貢献してまいりました。

清風會が一貫して大切にしてきたのは、

「住み慣れたまちで、ここで、一緒に、自分らしく」暮らせる環境を守ることです。

超高齢社会の中で、人生100年時代をより豊かに、より安心して生きていくためには、人と人とのつながり、と同時に、技術と知恵の活用、もまた欠かせません。

本年、私たちは「H」をはじめとしたテクノロジーを積極的に活用し、よりパーソナライズされた医療や介護、予防支援の体制を整えてまいります。

それは単なる効率化ではなく、「その人らしい生き方」を科学的に支え、いきいきと、自分らしく暮らせる地域づくりを、皆さまと共に進めていく取り組みです。

これまで支えていただいた地域の皆さま、そして共に働く仲間への感謝を胸に、私たち清風會はこれからも変わらぬ理念のもと、時代に応じた新たな挑戦を続けてまいります。

本年が皆さまにとって、健康で穏やかな一年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。引き続きのご指導とご支援を、どうぞよろしくお願い申し上げます。

社会医療法人清風會 理事長 森 崇文

04 清風會の知っとる!?

医療・介護の「わからない」を、「安心」へ。
そのお悩み、まずは地域医療介護相談
センターでお聴きします。

06 清風會のスタッフが実践

私の考える自律の支援

07 訪問看護ステーションあゆみ・ホームケアプラス
訪問看護師の在宅療養ガイド**08** 栄養だより

冬場の食事は“塩分”に気を付けて

10 冬に気をつけよう!

ヒートショック

11 ワンポイントトレーニング

脳と身体を一緒に動かそう!
簡単すわって体操

12 おとなの学校新聞**13** Group Introduction & クロスワードパズル**14** Group Introduction**15** PICK UP! INFORMATION**16** 事業所案内月刊広報誌 **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。





医療・介護の「わからない」を、「安心」へ。そのお悩み、まずは地域医療介護相談センターでお聴きします。

お正月、久しぶりにご家族と過ごされて「あれ？以前より元気がなさそう」「部屋が片付かなくなっているかも」と気になることはありませんでしたか？

「まだ介護が必要な段階かわからない」「役所に行くべきか病院に行くべきかわからない」。そんなふう迷っているうちに、時間は過ぎてしまいます。専門的な知識は一切不要です。「ちよつと困っている」。その段階で、私たちにご連絡ください。あなたの状況を整理し、最適な「次の行き先」をご案内します。

01 たとえば、こんな場合どうなるの？

ケース

ご家族の様子が心配だけれど、制度も手続きも全くわからない

【お困りの状況】

● 親の部屋が散らかっていて、以前より元気がなさそう。

● 「しんどい」と言うことが増えたが、病気なのか年齢のせいなのか不明。

● 介護保険の申請をしたことがなく、仕組みもわからない。

● 「どこに相談すればいいの？」と迷ってしまい、動けない。

【STEP1】

まずは「お話」をお聴きします

最初から答えが決まっているわけではありません。お困りごとを具体的にお伺いします。

【STEP2】

必要な「窓口」へお繋ぎします

生活のサポートが必要で、介護保険の申請や生活のご相談が必要な場合は、自治体の適切な窓口へご相談できるようにサポートします。

【STEP3】

最適な「サービス」をご提案します

ご本人の性格や生活スタイルに合わせて、多彩なサービスの中から最適なプランをご提案します。

ご提案例

「お喋りや運動がしたい」

↓通所リハビリ・おとなの学校

「自宅での生活を支えてほしい」

↓訪問看護・訪問診療

「一時的に預かってほしい」

↓レスパイト入院・ショートステイ

02 清風會のネットワーク

清風會の各事業所の

総合相談窓口として活動をしている



医療や介護の様々なサービスで、住み慣

れた場所での暮らしを支えます。リハビ

リに通いたい、自宅療養をしたいなど、

様々なご要望についてサポートを行うこ

とが可能です。

【お身体のごことはへ病院・診療所】

● 日本原病院

● 奈義ファミリークリニック

● 湯郷ファミリークリニック

● 津山ファミリークリニック

● 在宅クリニック ホームケアプラス

【い自宅での生活はへ訪問看護】

● 訪問看護ステーション あゆみ

● 訪問看護ステーション ホームケアプラス

【リハビリ・介護・相談はへ施設・通所・相談】

＜施設・通所・相談＞

● 介護老人保健施設 おとなの学校 岡山校

● コロバン道場 日本原

● ケアプランセンター ほっとスマイル

● 小規模多機能型居宅介護事業所

あかるい農村 つやま

【お問い合わせ】

医療・介護の「わからない」を、「安心」へ。

まずは地域医療介護相談センターへご相談ください。

地域医療介護相談センター

TEL **0868-35-2835**

受付時間 / 月～金 9:00-17:00

MAIL ccac@smc-seifukai.or.jp

ホームページ



LINE相談



自律の支援

私の考える

清風會の自律は「立」ではなく「律」と書きます。これには、ただ生かされているだけでなく、病気や障がいがあっても自分らしく生きていきたいという想いが込められています。このコーナーでは清風會のスタッフが実践する「自律の支援」についてご紹介します。



津山ファミリークリニック
看護師
藤原 千晴

普段どのような仕事を行っていますか？

津山ファミリークリニックで、外来診療と訪問診療を中心とした看護業務を行っています。診察の補助や検査、処置に加え、企業健診や予防接種の介助など業務は多岐にわたります。また、現在は主任として、日々の診療やスタッフの業務が円滑に進むよう、スケジュールの管理や調整も行っています。具体的には、医師の往診スケジュールの調整や、受付が混雑した際のサポート、スタッフ間の情報共有の橋渡しなどです。クリニック全体に目を配り、患者さんやスタッフの困りごとにいち早く気づけるよう、「全体を見る気配り」を大切にしています。

仕事で心がけていること、大切にしていることはありますか？

当院には0歳の赤ちゃんから100歳を超えるご高齢の方まで、幅広い年齢層の方が来院されます。そのため、お一人おひとりの年齢や背景に合わせた「声かけ」や「対応」を心がけています。例えば、子育てに悩むお母さ

んには、同じ親としての目線でアドバイスをしたり、次に来院された際に「この前の件、どうでしたか？」とお声がけするなど、以前の会話やエピソードを覚えていることを伝え、安心感を抱いていただけるよう努めています。「ここに来れば相談できる人がいる」「些細なことでも電話してみよう」と、患者さんやご家族に思っただけのような、地域のかかりつけ医としての信頼関係を築くことを大切にしています。



スタッフとのコミュニケーションも欠かさず行っています

「自律の支援」を行うためにどのような取り組みを行っていますか？

患者さんが「ここに来てよかった」

と思えること、そして当院の理念でもある「一人ひとりに寄り添い、生きいきした生活を支える」ことを目指しています。そのために、患者さんの病状だけでなく、ご家族の背景や心の状態までを含めた「柔軟性のある関わり」を意識しています。また、専門外の症状であっても「まずは相談できる窓口」としての役割を果たすことも自律の支援の一つです。当院で対応できない場合は適切な専門機関へスムーズに橋渡しを行うことで、患者さんが迷わず安心して適切な医療を受けられるようサポートしています。お子さんが怖がらずに来られる工夫なども含め、誰もが安心して自らの意思で医療に関われるよう、笑顔を忘れずに取り組んでいます。



様々な業務がありますが、スタッフと一丸となって取り組んでいます

訪問看護師の 在宅療養ガイド



訪問看護ステーションあゆみ、訪問看護ステーションホームケア+で働く看護師が、在宅療養に関する情報や日々の活動の様子をお届けします。

今月の担当：ホームケア+

あけましておめでとうございます！今年もどうぞよろしくお願いいたします！



訪問看護ステーションには 看護師だけでなく リハビリスタッフもいます



訪問看護ステーションには「セラピスト」とよばれる、訪問看護のサービスの一環としてリハビリテーションを中心に行う理学療法士(PT)、作業療法士(OT)がいます。訪問看護師の指示に基づき、利用者さんのご自宅に訪問して**身体機能の維持・回復**や**日常生活の自律を支援**します。

看護師・セラピストそれぞれの専門性を発揮し、密に連携することで、利用者さんにとってより包括的で質の高い在宅ケアを提供することができるよう努めています。

セラピストの 役割



リハビリテーションの実施

身体機能の評価や運動療法など、医師の指示に基づいてリハビリを行います。

環境調整

自宅の段差や動線などを考慮し、安全で快適な生活を送るための環境調整を行います。

家族へのサポート

介助方法の指導や、介護に関する相談に乗るなど、家族を支援する役割も担います。

専門的なリハビリの提供

利用者の生活環境に合わせて、より具体的で効果的なリハビリプログラムを作成・提供します。

専門職間の連携

訪問看護師と密に連携し、利用者の全身状態を共有しながら、それぞれの専門性を生かしたアプローチを行います。

アプローチの方法や視点は違いますが、連携をして自律の支援を行っています。

お問い合わせ・新規ご利用のご相談、講習会や研修のご依頼はこちら

Community Care Access Centre
地域医療介護相談センター

TEL 0868-35-2835

▶受付時間 平日9:00~17:00(担当/末田・山本)

詳しくはHPを
ご覧ください



冬場の食事は「塩分」に気を付けて

おせちに使われる食材

おせち料理は、歳神様をお迎えし、**家族の健康・安全、五穀豊穡、子孫繁栄**などを祈願するためにいただくものです。重箱を用いるのは、豪華さだけでなく、**【福を重ねる】**という意味も込められています。また、おせちに使われる食材はそれぞれ縁起物としての願いが込められています。



黒豆: 無病息災を願う



栗きんとん: 金運・財運を願う



数の子: 子孫繁栄を願う



伊達巻き: 文化・教養の向上を願う



田作り: 五穀豊穡を願う



昆布巻き: 語呂合わせで祝いを意味する

塩分の摂り過ぎには注意



このような豪華で美味しいおせち料理・親戚の方との集まり・新年会など食べる機会が多くあると思います。その中で注意して頂きたいのが、塩分の摂り過ぎです。**塩分過多は、高血圧の原因**となり冬場に起こりやすい**ヒートショックのリスクを高めます**。おせち料理やお雑煮には、日持ちがするように塩分が多く含まれています。楽しみながらも塩分摂取量を意識しましょう。例えばお出汁を工夫してみるだけでも塩分を控えてうま味を楽しめますよ。

※ヒートショックとは: 急激な温度変化(寒い脱衣所から暖かい浴室へ移動するなど)により血圧が大きく変動し、心臓や血管に負担がかかることで、失神、心筋梗塞、脳卒中などを引き起こす健康被害。

冬場のお食事で気を付けること

おせち料理		品数・種類を考える。数の子・かまぼこなどの練り物に塩分多いため量を調節しましょう。
お雑煮		汁気が多いと塩分過多になりやすいため、汁物の量を調整し、野菜を増やしてバランスよく食べる。
新年会		飲酒量が増える時期には、塩辛いおつまみは控えめに。

栄養だより



1月はお正月をはじめとして、様々な風習や食文化が楽しめる季節です。中でも、【おせち料理】や【お雑煮】は、地域やご家庭によって特徴があり、毎年の楽しみになっている方も多いのではないのでしょうか。

塩分を摂り過ぎたと思ったら

塩分を多く摂ってしまった日には、カリウムが豊富な食材を取り入れるのがおすすめです。カリウムは、過剰な塩分を排出する役割があります。カリウムは様々な食材に含まれています。おせちにも豊富に含まれていますよ。

野菜:ブロッコリー・ほうれん草 	きのこ:しめじ・エリンギ 	海藻:わかめ・ひじき 
芋類:じゃがいも・さつまいも 	果実:バナナ・キウイ 	種実:くるみ・アーモンド 

※透析患者様など、カリウム制限が必要な方は主治医にご相談ください。

WHO が推奨する塩分摂取量は 1 日 5 g 未満です。
 新年の目標として、減塩に取り組んでみませんか。調理にレモンやハーブを使ったり、市販品を選ぶ際にはラベルを確認する習慣を付けましょう。



黒豆と抹茶のパウンドケーキ



おせちで余った
黒豆を使用しても
OK!

材料
基本のパウンドケーキ1本分
(17×18cm)

- ◆バター 100g
- ◆グラニュー糖 70g
- ◆卵 2個
- ★薄力粉 100g
- ★ベーキングパウダー 2g
- ★抹茶 大さじ1
- ★塩 ひとつまみ
- ◆黒豆(煮てあるもの) 50g

作り方

- ① バターを常温に戻し、泡だて器でクリーム状に練る。
- ② グラニュー糖を2回に分けて加え、白っぽくなるまで混ぜる。
- ③ よく溶いた卵を数回に分けて加え混ぜる。
- ④ ★を振り入れて、切るように混ぜる。
- ⑤ 煮てある黒豆を混ぜて型に流し込む。
- ⑥ 180℃に予熱しておいたオーブンで10分焼く。
- ⑦ 1度出して、中央に切込みを入れ、170℃のオーブンで20～25分焼く。
- ⑧ 焼きあがったら、型から外して粗熱を取りお皿に盛り付けて完成。

黒豆にはカリウム・ビタミンDも多く、日照時間が少ない冬には欠かせないです。糖尿病の方は豆も糖質なので食べる量に注意!!

暖 冬に気をつけよう! 寒 ヒートショック

ヒートショックとは?

家の中の急激な温度差により血圧が大きく変動することで失神や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こし、身体へ悪影響を及ぼすことです。

どこで起こるの?

おもに**家の中の温度差**により起こることがわかっています。真冬は暖房をつけている暖かい部屋と、暖房をつけていない浴室やトイレの温度差は、**10°Cを超える**と言われています。

どうやって起こるの?

暖かい部屋から寒い浴室に移動すると、体は室温の急激な変化から体温を調節するために、ブルブルと筋肉を震わせて熱を作ります。同時に血管を細くして、皮膚の下に流れる血液の量を減らし、**体の熱を外に逃がさない**ように調節します。

血管が縮むと血液が流れにくくなるので**血圧は急上昇**します。しかし、浴槽の温かい湯につかることで、**血管は拡張**し急上昇した血圧が、今度は**急激に低下**してしまうのです。その後も浴槽から出て体を洗ったり、あるいは熱い湯船からいきなり出て寒い脱衣所に移動することなど、一連の入浴行動の中で**血圧は急激に大きく変動**します。

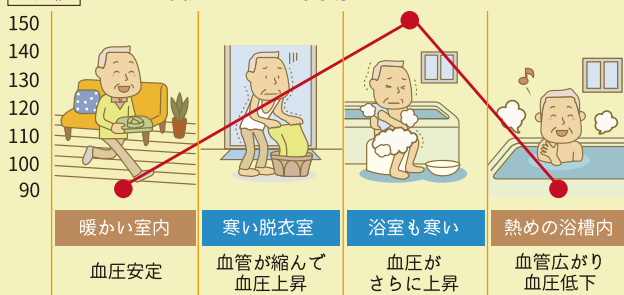
血圧が上昇すると?

高血圧や糖尿病、脂質異常症など動脈硬化が進行した高齢者では、血圧の上昇による**心筋梗塞**、致命的な**不整脈**、**脳梗塞**や**脳出血**などを引き起こしやすくなっています。

血圧が低下すると?

めまいや**ふらつき**が起き、または意識を失って、転倒や溺死という結果を引き起こすこともあるのです。

血圧値 温度差によって変動する血圧イメージ



このヒートショックによって亡くなる人の数は**交通事故で亡くなる人の数の倍以上**と言われています。一方で、生活環境を改善することで、未然に防ぐことが可能となります。

ヒートショックで倒れないための予防法

部屋間の温度差をなくす

入浴前と入浴後に水分を補給

浴槽の湯温を低めにする(41°C以下)

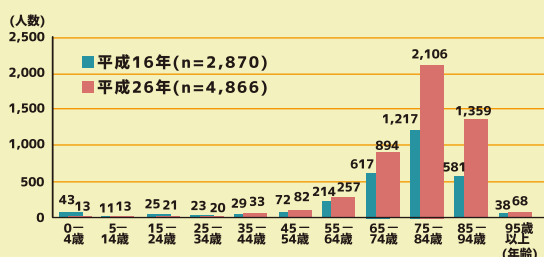
長湯をしない

飲酒後の入浴をしない

浴室に手すりをつける

入浴中に他の人が声をかける

高齢者ご本人とその家族が、トイレや入浴時にヒートショックが起こりやすいことを認識しておくことが大切です。そうすれば、ご本人もゆっくりと温度に慣れるように注意して行動したり、ご家族も入浴中に声をかけることができます。ヒートショック発生の認識があるのとないのでは、危険性は大きく異なります。



11月～2月までの時期がヒートショックの好発時期です。

浴室や脱衣所などの気温が下がり、長風呂になりやすいため、危険が高まります。昔ながらの日本家屋などでは床がタイルだったり、暖房設備がない場所も多いので温度差が生じやすくなります。また、トイレでヒートショックを起こす人もいるのでお風呂以外でも温度変化のある場所には要注意です。

脳と身体を一緒に動かそう！ 簡単すわって体操

今回は、肩まわりの運動性アップと、頭の体操（脳トレ）を組み合わせました内容です。短時間でも続けることで、姿勢の改善や認知機能の活性化が期待できます。無理のない範囲で、ぜひ毎日の習慣に取り入れてみてください。

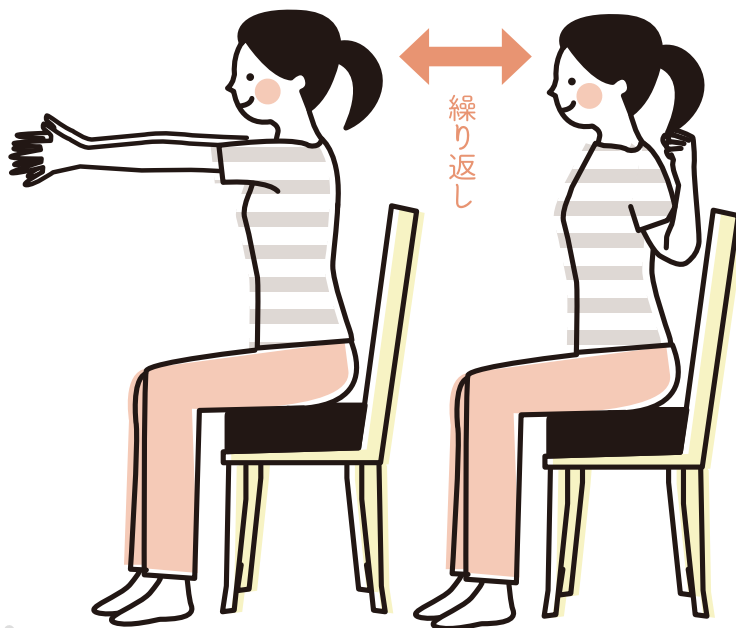
1. グーぱー体操

POINT

反動を使わず、胸が大きく開く感覚を意識しよう！

- ① イスに座り、背筋を軽く伸ばす。
- ② 両手を「グー」にしながら、肘をぐっと後ろへ引いて胸を開く。
- ③ 次に、勢いよく腕を前に伸ばし「パー」を作る。指先までしっかり伸ばす。
- ④ グー → パーをリズムよく繰り返す。

1日の目安 10回



2. 指と頭の体操

POINT

焦らずゆっくりから始め、慣れてきたらスピードアップ！

- ① 片方の手は「小指」、もう片方の手は「親指」を出す。
- ② 次に、それらを同時に入れ替え、小指⇄親指が反対になるようにする。
- ③ 正しくできたら、リズムよく繰り返す。

1日の目安 10回



～ リハビリセラピストのつぶやき ～

今月の担当：作業療法士 近藤 光夏



運動は「続けること」がいちばん効果につながります。
特に今回の体操は、短い時間で肩まわりの活動や脳の活性化に役立ちます。
無理をせず、自分のペースで楽しみながら取り組みましょう。

おとなの学校新聞

Vol.171

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
デイケア
発行責任者
森 タ子

キラキラわくわく

世の中は、すでにクリスマス一色。おとなの学校でも授業の時間を使って、クリスマスツリーの飾りつけを行いました。キラキラのモールやかわいいアイテムを思い思いの場所に手を伸ばして付けてくださりました。オーナメントを利用者さんと一緒に手作りし、ホール全体に飾り付けを行いました。クリスマス仕様にお色直しし、キラキラわくわくしますね。



HAPPY Birthday



12月11日(木)セラピードッグのゆきちゃん6歳の誕生日を迎え、おとなの学校のご利用者さんと一緒にお祝いしました。ハッピーバースデーの歌の間中、落ち着かず…バースデーケーキは、一瞬で間食(笑)ゆきちゃん、これからも元気にみんなを癒してね。

新入職員紹介

看護師

安藤 志穂(あんどう しほ)

病棟から異動しました。看護師の安藤です。フルート演奏で、皆様の日々の楽しみが増えるとうれしいです。

入所・ケア

松永 俊彦(まつなが としひこ)

お気軽に声をかけて下さい。よろしくお願いします。



1月の行事予定

10日(土) 餅つき

15日(木) 美容講習





社会医療法人清風會

イベント紹介

くもの巣チャレンジ



内臓パズル



「あそびチャレンジ」を
開催しました!!

11月29日(土)、リハビリテーション部門主催の「あそびチャレンジ」を開催いたしました。当日は12名のお子さんその保護者の方々にご参加いただき、「内臓パズル」や「くもの巣チャレンジ」など5つのブースで、遊びを通して楽しく体を動かしていただきました。

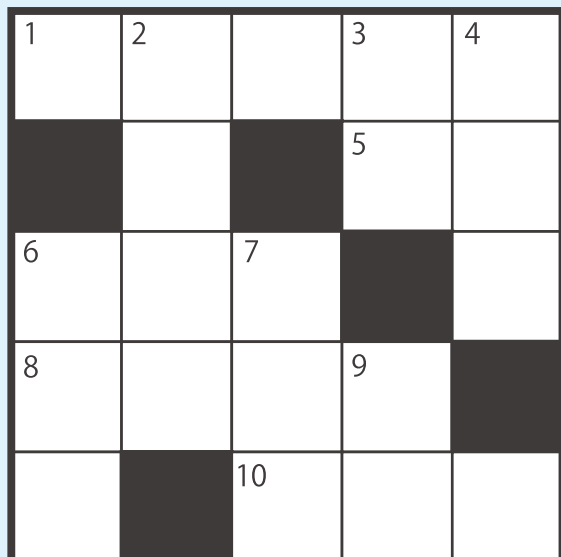
参加されたご家族からは、「スタッフの笑顔のおかげで、緊張や不安の強い娘も早いうちから楽しむことができ、安心しました」という温かいお言葉を頂戴しました。お子さんたちの笑顔が見られ、スタッフ一同大変嬉しく思います。

今後も地域のお子さんの成長をサポートし、安心してご参加いただけるイベントを企画してまいります。ご参加ありがとうございます。



クロスワードパズル

CROSSWORD PUZZLE



横のカギ

- 1 互いに勝ち負けや良し悪しを争うこと。
- 5 組織などの長。親分。上司。
- 6 花びらが閉じていて、これから咲こうとする花。
- 8 試験に受かったり、決まった条件や資格にかなうこと。
- 10 旅をする道筋。旅の途中。

縦のカギ

- 2 物事の実現を求め、強く期待すること。
- 3 父や母の母。おばあさん。
- 4 衣服を少なく着ること。
- 6 その折の状況や事情。
- 7 自分の仲間。
- 9 動物の頭と胴をつないでいる部分。人間や動物の肩から上の部分。

答えは15ページ



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



手作り味噌を使った
お味噌汁をいただきました



手作り味噌だから
とっても美味しい

令和7年の2月に、農村で収穫した大豆から作った味噌を11月にお披露目し早速昼食に味噌汁としてお出しし、皆さんで味わってもらいました。
仕込みの時に手伝ってくださった利用者さんは「やっぱり自分で作ったけん、美味しいなあ」と喜びもひとしおのようでした。
無添加の優しい素朴な味わいでした。



日本原病院 身心医療課

イベント紹介

身心医療課のメンタルヘルスケア

地域メンタルヘルス支援に関する
発表を行いました

当院が取り組んできた、地域住民主体のメンタルヘルス支援について第47回 日本心身医学会 中国・四国地方会にて発表を行いました。今後は、より多様な職種・団体との連携を進め、地域全体で「支える力」を育む仕組みづくりを目指します。

奈義中学校で「こころの授業」を実施しました



12月10日、山村心理師が奈義中学校にて「こころの授業」を行いました。授業は、生徒が人との関わり方やこころの健康について理解を深めることを目的に実施しました。この時間を通して、友達を褒めることや自分が褒められる体験すること、相手との関係性を振り返ること、人との関わり方について考えました。また、こころの不調のサインについて学び、不調に気づいたときに自分でできる対処法や、周囲の人ができる支え方についても紹介しました。

PICK UP! INFORMATION

耳鼻科 予約制

診察日時

1月10日(土) 9:30~11:00
1月24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 / 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。



補聴器の 予約制 受付中 ご相談・メンテナンス



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。

日時 毎月第3金曜日 13:00~15:00
場所 日本原病院 検査控室

次回実施日

1/16金

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)

1/17土
無料要予約

LIFE65(ライフロックゴー)
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/1月17日(土) 14:00~15:00 (受付13:45~)
定員/10名(要予約) 料金/無料
申込/清風会イベント予約窓口 ☎0868-36-3622

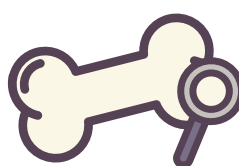


クロスワードパズルの答え

1キ	2ヨ	ウ	3ソ	4ウ
	ウ		5ボ	ス
6ツ	ボ	7ミ		ギ
8ゴ	ウ	カ	9ク	
ウ		10タ	ビ	ジ

今月の骨密度測定

1月は 湯郷ファミリークリニック で
検査が受けられます



- + 測定時間10分程度
- + 年齢制限なし
- + 予約不要

超音波で骨の強度を調べる検査です。骨密度は年齢とともに
変化していくため、定期的に測定することが大切です。
詳しくは医師または外来看護師までお声がけください。



住み慣れたまち。ここで、一緒に、自分らしく。

医療から介護、リハビリテーションまで、職員一人ひとりがそれぞれの専門性を発揮し
「チーム清風會」として患者さん・利用者さんを支えます。



医療・介護・リハビリについてのご相談はこちら

お一人おひとりのお悩みを伺い、あなたに合ったサービスや制度についてのご提案を行います

Community Care Access Centre
地域医療介護相談センター

☎ **0868-35-2835** 平日9:00~17:00 (担当 末田・山本)
✉ **ccac@smc-seifukai.or.jp** メールは24時間受け付けております

詳しくはHPを
ご覧ください



診療枠が追加されました

診察からお薬の配達までスマホで完結

待ち時間ゼロのオンライン診療



NEW

火曜日 11:00~14:00 15:00~18:00

水・木曜日 11:00~14:00 15:00~19:00

詳しくはホームページをご確認ください

