

住み慣れたまち。ここで、一緒に、自分らしく。

2026

2

vol.47

HIRAKU

 社会医療法人清風會 月刊広報誌



巻頭特集

春に健康的に活動するための
冬の“貯筋”習慣

ちょきん 冬の「貯筋」残高 ☑️ チェック



暖かい部屋から出るのがおっくうになっていませんか？

実は冬こそ、運動不足によって筋肉が急激に減りやすい「貯筋（ちょきん）の目減り」シーズンです。銀行の残高は通帳を見ればわかりますが、筋肉の残高は毎日の「体の動き」に表れます。春を元気に迎えるために、今のあなたの「貯筋残高」をチェックしてみましょう。

☑️ 生活習慣編

- ☐ 食事とトイレ以外、半日以上同じ場所に座りっぱなしである
- ☐ 買い物や通院、習い事などの外出が「週3日未満」になった
- ☐ 1日の水分摂取がコップ5杯（約1L）より少ない
- ☐ 寒さで肩をすくめ、背中を丸めて歩くことが「当たり前」になっている

☑️ 身体機能編

- ☐ 家の中のカーペットの端や、敷居などの「わずかな段差」でつまずく
- ☐ 階段の上り下りには手すりが必要で、ないとバランスを崩しそうで怖い
- ☐ 椅子から立ち上がる際、ついテーブルに手をついたり「よいしょ」と声が出る
- ☐ 以前より歩くのがゆっくりになった気がする、または横断歩道を渡りきれない

あなたの貯筋残高はいくらでしたか？

チェック0個
素晴らしい残高です！

この調子で寒さに負けず、
現状をキープして
いきましょう。

チェック1～2個
少し「貯筋」が
減り始めています。

「冬だから仕方ない」と油断
していると、春には体が重く
感じられるかもしれません。

チェック3個以上
かなり「貯筋」が
底をついています！

このままでは
転倒や怪我のリスクが
高まります。

減ってしまった「貯筋」は、今日からでも取り戻せます！
無理なくできる「冬の貯筋運動」のやり方は、4ページで解説しています。

04 【巻頭特集】 減った残高を取り戻す！
春に健康的に活動するための
冬の“貯筋”習慣

07 清風會のスタッフが実践
私の考える自律の支援

08 栄養だより
完璧じゃなくて大丈夫！ 1日
トータルで考える「整える食事」
のススメ

10 ドクターコラム
薬が増えすぎていませんか？
～ポリファーマシーにご用心～

11 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

12 おとなの学校新聞

13 Group Introduction & クロスワードパズル

14 第2回奈義町こころの健康づくりフォーラム

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含め「拓く」という言葉から、この名前を考えました。



私たちと一緒に

👏 貯筋 しましょう



理学療法士
松川さん

作業療法士
芦田さん

なぜ、冬は体の不調が増えるの？

寒さで血管が縮んで血流が悪くなると、疲労や痛みの物質が体に溜まりやすくなります。さらに、寒さで体が縮こまると筋肉もカチコチに緊張し、神経を圧迫してしまいます。この「血行不良」と「筋肉の緊張」のダブルパンチが、冬特有の鋭い痛みや重いこりの正体です。そこで大切なのが、「ほぐす」と「育てる」の合わせ技です。筋肉をほぐし温める運動で痛みを和らげ、筋肉を育てる運動でしっかりと「貯筋」を行いましょう。この冬、筋肉を減らさないように守るだけでなく、少しでも筋肉をつけて「黒字」にしておけば、春からの生活がもっと楽になります。

冬の貯筋習慣

春に健康的に活動するための



寒さで縮こまった体は、まさに「筋肉の活動停止＝貯筋の切り崩し」状態。でも、心配はいりません。減ってしまった貯筋は、取り戻すことができます。筋肉は何歳からでも「つける」ことができ、決して裏切らない財産です。

理学療法士 松川さんの

貯筋 トレーニング

転ばない足腰を作る

椅子スクワット

椅子からの「立ち上がり」と「座り」をゆっくり繰り返すだけの、シンプルですが効果抜群の運動です。太ももやお尻など、下半身の大きな筋肉を鍛えます。基礎代謝が上がり、足腰がしっかりすることで「歩く力」が安定します。

💡ワンポイントアドバイス

膝を痛めないよう、しゃがむ時に膝がつま先より前に出ないように意識しましょう。



2 お尻を後ろに引くイメージで、息を吸いながらゆっくりと椅子に座ります。

目安回数
10回

1

椅子の前に立ち足を腰幅に開きます。

反動をつけずに！

3

反動をつけずに、息を吐きながらゆっくりと立ち上がります

作業療法士 芦田さんの

貯筋 トレーニング 1

歯磨きタイムに

ながらかかと上げ

ふくらはぎは「第二の心臓」ここを動かすとポンプ機能が働き、下半身の血液が心臓に戻りやすくなります。血流がよくなることで体がポカポカしてきますよ。

目安回数
10~20回

💡ワンポイントアドバイス

バランスを崩しやすい運動なので、洗面台などに手を添えて行いましょう。椅子に座ったままでもOK！



ゆっくりと！

2

ゆっくりとかかとを上げ下げしましょう。

1

まっすぐ立ち、腰幅程度に足を開きます。



春に健康的に活動するための 冬の貯筋習慣

作業療法士 芦田さんの

貯筋トレーニング2

目安回数
10~20
回

ぐるぐる

2 手を添えたまま
両肩を「後ろ」に
回します。

1

両肩に手を添えます。

💡ワンポイント
アドバイス

座ったままでもできる
運動です。痛みがなく
心地よく感じる範囲で
行いましょう。

CM 中や洗濯の合間に 肩甲骨ほぐし

肩甲骨をほぐすと猫背
で縮こまった胸が自然
と開き、肺に空気がた
くさん入って疲れにく
い体になります。姿勢
が良くなり背筋が伸び
ることで、気持ちまで
明るく前向きになれる
効果が期待できます。

まずは1日1回から始めましょう！

「運動は苦手…」という方もご安心ください。大切なのは、完璧を目指さないこと。「三日坊主」になっても、また思い出して再開すれば、それは立派な習慣です。筋肉は何歳からでも「貯筋」できます。まずは1日1回、どれかひとつから始めて、春に軽やかな足取りで外出する準備を整えましょう。



あなたの貯筋習慣をサポートする2つのサービス

📌 90 分の短時間通所リハビリ「コロバン道場」

90 分集中のリハビリ道場。理学療法士などの専門家が、効率的な「貯筋」メニューを指導します。隙間時間を有効活用して、いつまでも自分の足で歩ける自信を取り戻しましょう。

📌 65 歳から始める健康週間「ライフログゴー」

ライフログゴーは、65 歳以上の方を対象とした、無理なく楽しく続けられる健康づくりの場です。同世代の仲間との交流を楽しみながら、毎月バスタオル体操を実施しています。

お問合せはこちら

地域医療介護
相談センター
0868-35-2835

受付時間

9:00~17:00

(土日祝はお休みです)

自律の支援

私の考える

清風会の自律は「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会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。



コロバン道場
作業療法士

芦田 遥

普段どのような仕事を行っていますか？

私は作業療法士として「コロバン道場」で、利用者さんがその人らしい毎日を笑顔で過ごせるようお手伝いをしています。リハビリと聞くと筋力トレーニングなどをイメージされるかもしれませんが、私の役割は「日々の暮らし」に直結したサポートです。例えば「靴下がうまく履けない」「階段の上り下りが少し怖くなってきた」といった、生活の中のちょっとした「困りごと」を一緒に解決していくのが仕事です。身体を動かす練習はもちろんですが、お一人おひとりの状態に合わせて、生活環境のアドバイスをしたり、便利な補助道具（自助具）を提案したりと、いろいろな角度から「自分らしく暮らすための工夫」を一緒に探っています。

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？

仕事をする上で何より大切にしているのは、**笑顔**を絶やさないことと、利用者さんの「お気持ち」を第一に考えることです。まずは私自身の扉を全開にして、明るくお迎えすることを心がけて

います。最初はなかなかお話しいただけない悩み事も、一ヶ月、二ヶ月とじっくり関わっていく中で、「この人なら話してみようかな」と思っていただけのような信頼関係を築くことを目指しています。リハビリは私たちが一方的に進めるものではありません。「何に困っているのかな？」と寄り添い、同じ目標を見つけて「一緒にやってみましょう」と歩み寄る。そんな温かいコミュニケーションを大切にしながら、日々の「ありがとう」という言葉を活に変えて頑張っています。



スタッフとのコミュニケーション時も持ち前の“笑顔”で対応

「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？

「自律の支援」とは、ただできないことを手伝うのではなく、どうすればまた

自分自身の力でできるようになるか、その道筋を一緒に見つけることだと思っています。以前、靴下を履くのが難しい方と一緒に自助具を使って練習をしたことがありました。結果としてその自助具自体は合わなかったのですが、その過程で利用者さんから「次は自分でやるから見守っていてね」という力強い言葉をいただいたんです。「自分にはできない」と諦めるのではなく、「もう一度やってみよう」という前向きな意欲が芽生える。そんな心の変化を支えることができたのだとても感動しました。これからもお一人おひとりの心に寄り添い、自分で一歩を踏み出す勇気を応援していきたいです。



患者さんとのお話の中からお悩みを引き出し前向きになれるよう支援します

完璧じゃなくて大丈夫！1日トータルで考える 「整える食事」のススメ

主食・主菜・副菜がそろった食事

食事は、単に空腹を満たすものではなく、身体を動かすエネルギーや、脳を働かせる栄養、体調を整える役割を担っています。



これらを一食ごとに完璧にそろえる必要はありませんが、「1日トータルで整える」という意識を持つことが大切です。朝・昼・夕の3食を基本に、できる範囲で主食・主菜・副菜をそろえることで、自然と栄養バランスは整っていきます。

日本人の朝食欠食率



男性=14.1% 女性=10.1%
特に20~30代で高くなっています!

(国民健康・栄養調査2023)

朝食を抜くことで、午前中にエネルギー不足となり、本来の力を発揮できないことも少なくありません。10代のうちから「食べる習慣」「整える意識」を身につけることは、その後の人生にとっても大きな財産になります。これから受験を控える方も多い2月。勉強時間が増え、生活が夜型になりやすい時期でもあります。試験当日は特別なことをするよりも、「いつも通りの食事」を心がけることが安心につながります。消化のよい食事を基本に、緊張で食欲がない場合も、少量でも口にすることが大切です。

栄養だより

2月は節分やバレンタイン、また受験生にとっては受験シーズンでもあり、生活リズムが乱れやすい時期でもあります。このような時期こそ大切にしたいのが「1日の食生活バランス」です。今月は1日トータルで考える「整える食事」についてご紹介します。

受験期必見！／食生活に大切なポイント

ここからは受験期の食生活に大切なポイントをお伝えします。

① 朝食は少しでも口にする

緊張や寝不足で食欲がなくなることがありますが、少量でも食べることで脳と身体にエネルギーが届きます。おにぎりやバナナ、ヨーグルト、スープなど、食べやすいものから始めてみましょう。温かい飲み物を添えるのもおすすめです。



② 試験当日は「いつも通り」を意識する

試験前だからと特別な食事を用意する必要はありません。食べ慣れたものを、普段と同じ時間帯に食べることが安心感につながります。消化のよい食事を心がけ、無理のない量を意識しましょう。受験期は勉強に集中するあまり、食事がおろそかになりがちです。しかし、毎日の食事は体調管理だけでなく、心の安定にもつながります。夜遅くなる日は、消化のよい夜食を用意するなど、無理のない工夫ができると安心ですね。

温かい食事を囲むこと、そして「大丈夫だよ」という家族の声かけが、受験生にとって大きな支えになります。完璧を目指さず、できることを一つずつ積み重ねながら、この時期を乗り切っていきましょう。

ツナとほうれん草のおにぎらず



材料 (2人分)

◆ ご飯	400g
◆ 海苔	2枚
◆ ツナ缶	1缶
◆ ほうれん草	1/2束
◆ 卵	2個
◆ にんじん	1/2本
◆ マヨネーズ	大さじ1
◆ 醤油	小さじ1(お好みで)
◆ 塩	少々
◆ 白ごま	小さじ1

作り方

- ① ツナ缶の油を切り、ほうれん草を茹でて水気を切り、小さく切ります。
- ② 卵をスクランブルエッグになるように炒めます。
- ③ にんじんは千切りにし、電子レンジで加熱して柔らかくします。
- ④ ボウルにツナ、ほうれん草、にんじんを混ぜ合わせ、醤油とマヨネーズで味付けします。
- ⑤ 温かいご飯を2等分し、ほんの少しの塩を混ぜて味を整えます。
- ⑥ 海苔を広げ、中央にご飯を置き、ツナとほうれん草とにんじんを乗せて、スクランブルエッグを加えます。
- ⑦ 海苔の四方を折り、具材をしっかり包むようにします。こぼれないように四角い形に整えてください。
- ⑧ 包み終わったら、包丁で半分に切って、断面を見せるように盛り付けて完成。



ポイント

ツナからタンパク質を、ほうれん草とにんじんからビタミンやミネラルを摂取できます。忙しい受験生の栄養補給にぴったりのレシピです。



薬が増えすぎていませんか？

ポリファーマシーにご用心？

津山ファミリークリニック 医師 戸川 雄



■薬の数が増えると…

2月のバレンタインデーは、チョコレートを通して相手に気持ちを伝えるイベントです。甘いものは心を和ませてくれますが、食べ過ぎると体に負担がかかるのも事実です。病院で処方されたりドラッグストアで購入したりするお薬（サプリメントや漢方薬なども含みます）にも、これとよく似た側面があります。

■ポリファーマシーにご注意を！

複数の病院に通い、お薬の種類が増えて（一般的には5種類以上）予期せぬ問題が起きるリスクが高まった状態を「ポリファーマシー（またはポリドクター）」と呼びます。単にお薬の数が多いことではなく、**その人にとって必要以上になり、体や生活に負担をかけていることが問題**となります。お薬が増えると、飲み忘れや飲み間違いが起こりやすくなるだけで

なく、副作用や薬同士の飲み合わせの不具合も必然的に生じやすくなります。

「最近ふらつく」「眠気が強い」「食欲がない」といった症状が、**年齢や病気のせいではなく、お薬の影響だった**というケースも珍しくありません。つらい症状を和らげるためのお薬や、生活習慣病の治療薬が、知らないうちに負担になっていることもあるのです。



■ポリファーマシーの対策とは？

ポリファーマシーを防ぐ第一歩は、「**お薬の必要性を折に触れて考え直すこと**」です。お薬手帳を一冊にまとめ、受診時には必ず見せてください。そして定期通院のタイミングで「このお薬は今も必要ですか」「減らせるものはありません

か」「飲み方を簡単にすることは可能ですか」などと、**かかりつけの医師や薬剤師に尋ねてみてください**。また、調子が悪いときに新しいお薬の処方提案された場合は、「今飲んでいるお薬の影響は考えられませんか」「お薬以外の対処法はなにかありますか」と医師に聴いてみましょう。



■ポリファーマシーを防ぐために

チョコレートを贈るとき、相手の体調や好みを考えるように、お薬も今の体と暮らしに合っているかを見直すことが大切です。甘さ控えめで、体にやさしいお薬との賢いつきあい方を、一緒に考えていきましょう。



チョコレートもお薬も**ほどほどが肝要**です。お薬の数が増えてきたら、**こまめに相談してみましょ**う。

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：あゆみ

病棟から在宅へ。自宅での生活を意識する訪問看護実習

訪問看護ステーションあゆみでは、病棟看護師による訪問看護実習（同行訪問）を受け入れています。これは、入院中から自宅での生活の視点を持ってケアに当たれるようにすること、そしてスタッフ同士の「顔の見える関係」を作り、入院から在宅への橋渡しをスムーズにすることを目的としています。

何ができる、何に困るのか

退院後の住環境や家族構成、介護の必要性、そして「何ができる、何に困るのか」。退院後の生活の形は、患者様お一人おひとりによって全く異なります。だからこそ、その方が何を必要とし、何に不安を感じているのか、生活の一瞬一瞬を具体的に想像し、準備しておくことが求められます。入院中から「自宅での生活」の視点を持ってケアに取り組み、ご本人やご家族様と共に退院後の生活をイメージしていくことが大切です。

最後は家で過ごしたい。訪問看護を利用してご自宅へ



▲実習に取り組む病棟看護師の様子

入院中に担当していた病棟看護師も同行し、在宅での様子を見学させていただきました。

担当看護師の声

「入院中は『早く帰りたい』と繰り返していた患者様が、ご自宅に戻られた途端、病院では見られなかったような明るい表情を見せてくださったことが印象的でした。実際に生活環境を目にしたことで、『家で過ごすために何が必要か』が具体的にイメージでき、入院中からただ情報を集めるだけでなく、その方の『生活』を想像すること、長年の習慣やこだわりといった『その人らしさ』を尊重することこそが、私たちがすべきケアなのだと深く学びました。」※写真は別の方の実習風景です。



実習を通して、病棟と在宅看護の違いを肌で感じるとともに、「入院時から在宅視点でできることがある」という大きな気づきが得られたようです。今後も訪問看護実習を通し、患者さんの退院支援がよりスムーズに行えるよう、多職種で協力し取り組んでまいります。

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



クリスマスイベント



12月25日に
クリスマスイベントを
開催しました。今回のイベント
に向けて、利用者様も一緒に演奏や
手話の練習を重ねてきました。当日は、職員や
利用者さんがサンタの帽子をかぶり、鈴を手に『ジングルベル』
『キラキラ星』などを演奏しました。ハンドベルの心地良い音色が
響き、鈴を鳴らしながら歌を口ずさむ利用者さんもおられ、
楽しい時間を過ごすことができました。



おとなの学校新聞

Vol.172

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
リハビリ
発行責任者
森 夕子

December

12

年末年始



|ヨイショー!|



January

年末と元旦には理事長
先生から温麺と甘酒を
作ってくださり、入所のご
利用者様皆さんで召し上
がっておられました。甘
酒には米麴と酒粕の2種
類を時間かけて作ってく
ださり、その中でも米麴
の甘酒が人気でした。ご
利用者様から「おいし
かった」という声も多くあ
り、中には御代わりをさ
れる方もおられました。

お餅つき

令和8年1月10日
におとなの学校で餅
つき大会を行ないま
した。杵と臼を使用
し餅をつきました。
以前、ご自宅でされ
ていた事を思い出し
ながら、餅をつく作
業とこねる作業を良
い表情で楽しみなが
ら行なっておら
れました。



|まあるくなあれ!



2月の行事予定

5日(木) 節分イベント
25日(水) 美容講習





日本原病院 身心医療課

イベント紹介

ゲートキーパー啓発研修を実施しました



12月19日、奈義町地域自殺対策強化事業の取り組みの一環として、栄養委員会にて山村心理師がゲートキーパー啓発研修を実施しました。ゲートキーパーとは、身近な人の「いつもと違う様子」に気づき、声をかけ、必要な支援に繋げる人のことです。研修では、「ゲートキーパー」とは特別な役割ではなく、日頃の声かけや見守りなど、身近な関わりの中にあることを確認しました。参加された皆さんには、これまでの活動を振り返りながら、すでに実践できていることや大切にしている関わりについて共有しました。また、周囲の人を支えるためには、自分自身の心と体の健康を保つことも重要であり、日常で取り入れやすい簡単なセルフケアについても紹介しました。

公募作品選考会を行いました

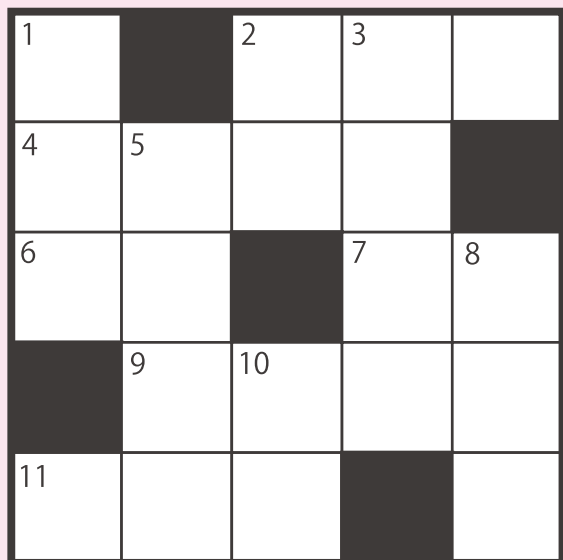


1月7日、奈義町保健相談センターにて、奈義町地域自殺対策強化事業の一環として公募した作品の選考会を行いました。町内の小学生・中学生から応募のあった標語・シール図案・ポスターについて選考を行い、選考された作品は、2月22日開催の「第2回こころの健康づくりフォーラム」にて、表彰および展示を行います。フォーラム当日は、作品展示のほか、ワークショップや子どもの遊びスペース、軽食コーナーもあり、午後からは、児童精神科医の高山恵子先生をお招きし、「講演をいただく予定です。どなたでも参加いただけます。ぜひお気軽にご参加ください。奈義町こころの健康づくりフォーラムに関する詳細は14ページをご覧ください。」



クロスワードパズル

CROSSWORD PUZZLE



縦のカギ

- 1 それになる人。
- 2 戸。扉。
- 3 人の成り行き。宿命。
- 5 足の指の先。
- 8 英語で写真機のこと。
- 10 物のはしのとがった所。

横のカギ

- 2 動く絵。アニメーション。
- 4 計画を立てること。また、原案や草案を作ること。
- 6 仕事を仕上げるのに必要な時間や手数。
- 7 機械の仕組み。機械。
- 9 さかいとなる所。区切りとなる所。分かれ目。
- 11 左右に引いて開閉する戸。

答えは15ページ

入場無料

第2回

奈義町 こころの健康づくり フォーラム

子どものSOSをキャッチするために地域が取り組めること

2026 2.22 日 11:30 ~ 15:30
奈義町文化センター1階

その子らしさを大切にできる地域とは？

子どもを見守る大人たちが、医療・教育・福祉・地域の立場から、子どもの心の健康を支える方法を考えます。専門家による講演やパネルディスカッションを通して、子どもたちが安心して自分らしく過ごせる地域づくりのヒントを見つけてみませんか。

基調講演



「その子らしさ」を大切にするために周りの大人ができること

希望ヶ丘ホスピタル 児童精神科医 高山 恵子氏

自閉症スペクトラム症や注意欠如多動症は、親のしつけや努力不足ではなく、脳の特性によるものです。大切なのは「指導」ではなく、子どもに寄り添う気持ち。日常の関わり方のコツもお伝えします。みんなで子どもの「できた！」を育てていきましょう。



軽食コーナー

※数に限りがございます



おさじ

看板商品さといもドーナツ、冬季限定のさといも豚まん、新作の中華粥をご用意いたします。



湧気自然塾

バター・牛乳不使用、風味づけのオリーブオイルが特徴のケーキ。自前の干しブドウも美味しさを引き立てています。



パネルディスカッション

地域の力で支える子どもの未来 ~子どもたちが輝くために今できること~

「地域で支える子どもの心の健康」をテーマに、医療・教育・行政の立場から意見を交わします。多様な視点で、子どもたちが安心して自分らしく生きられる地域のあり方を一緒に考えます。

希望ヶ丘ホスピタル
児童精神科医

高山 恵子氏

岡山家庭医療センター
総合診療医・家庭医

松下 明氏

日本原病院
心療内科医

豊田 英嗣氏

教育委員会 学事課
教育指導参事

八木 由紀子氏

こども・長寿課
副参事

立石 奈緒子氏



キッズスペース

※託児ではありません

お子さんが楽しく遊べる
スペースをご用意しています。



ワークショップ

※数に限りがございます

絵を描いてオリジナルのタペストリーを作ろう！
作品はこころの週間に町内で掲示されます。
(ご希望の方はお持ち帰りも可能です。)



展示



小・中学生公募作品展示

身近な人をサポートする、思いやりの感じられるポスター・標語、シール図案の公募を行いました。ステージにて優秀作品の表彰も行います。



参考図書コーナー

児童精神科医、心療内科医、家庭医のおすすめ図書をご紹介します。図書カードをお持ちいただければ当日貸出も可能です。



詳しくは
日本原病院ホームページを
ご確認ください。

PICK UP! INFORMATION

耳鼻科 予約制

診察日時

2月14日(土) 9:30~11:00
2月28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週間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

2/20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)

2/21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
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/2月21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

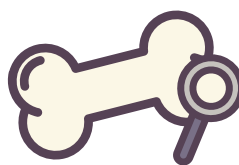


クロスワードパズルの答え

1 ナ		2 ド	3 ウ	ガ
4 リ	5 ツ	ア	ン	
6 テ	マ		7 メ	8 カ
	9 サ	10 カ	イ	メ
11 ヒ	キ	ド		ラ

今月の骨密度測定

2月は 津山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



待ち時間ゼロ、オンライン診療

診察・処方・お薬の配達までスマホで完結



診察日時：毎週火曜 11:00~14:00/15:00~18:00
毎週水曜・木曜 11:00~14:00/16:00~19:00
診療科目：発熱診療、内科、高血圧、糖尿病、健康
診断後の相談、高脂血症、花粉症など

