

# 3月の診療情報

【午前】受付時間- 8:30~12:00 (診察時間:9:00~12:30)

【午後】受付時間- 15:30~17:30 (診察時間:16:00~18:00)

※木曜・土曜の午後は休診  
夜間,木曜・土曜午後,日曜祝日は  
日本原病院へご相談下さい。

## 来院されるすべての皆さまへ

クリニック内ではマスクの着用と受付時に検温をお願いしています。必ずマスクをご持参ください。

発熱、風邪症状(咳・鼻水・下痢・咽頭痛など)のある方へ

院内には入らず、まずはお電話をください。

☎0868-36-3012

※携帯電話をお持ちでない方は、順番を待たずに直接受付へお声かけ下さい。

## 今月の担当医

\*変更になることもあります

	月	火	水	木	金	土
午前	松下丸山 村田田中	羽田野 杉山	松下丸山 羽田野 杉山	丸山田中 羽田野 杉山 村田	村田田中 羽田野 杉山	交代制※
午後	丸山田中 村田 羽田野	丸山* 杉山 羽田野* 川口	村田 田中 羽田野* 杉山	休診	松下丸山 村田 杉山	休診

## 土曜日の担当医

\*変更になることもあります

3月6日(土)	松下・丸山
3月13日(土)	丸山・羽田野・川口
3月20日(祝)	休診
3月27日(土)	田中・杉山

- ◆松下医師の診療は完全予約制です。
- ◆丸山医師の火曜午後の診療は隔週です。  
※3月は9日④・23日④が診療日
- ◆羽田野医師の火曜・水曜午後の診療は隔週です。  
※3月は2日④・10日④・16日④・24日④が診療日
- ◆予約外の診療を担当するため、オレンジ色の医師は予約を受けておりません。
- ◆3/20④春分の日 は祝日のため休診です。
- ◆3/8日④~12日④の松下医師は休診となります。
- ◆3/24④丸山医師の最終診察日となります。(以降休診)
- ◆3/25④羽田野医師の最終診察日となります。(以降休診)

## 予防接種・乳幼児健診外来

月・火・水・金 15~16時 ※要予約

## 栄養指導

現在クリニックでの栄養指導をお休みしています。  
日本原病院にご紹介させていただきますので、  
ご希望の方はお気軽にお尋ねください。

## 日本原病院 からのお知らせ

### 日本原病院 耳鼻科(東川 康彦 医師)

令和3年3月13日(土) 午前中  
令和3年3月27日(土) 午前中

※順番を取りに行く場合は  
午前8時から11時まで

※電話で順番を取る場合は  
(電話0868-36-3311)  
午前8時30分から11時まで

### 日本原病院 眼科(皆川 香織 医師)

※診療前日(診療時間内)までに、受付窓口または  
電話(☎0868-36-3311)にて予約可能です。

受付時間	診療時間	火	金
10:00 ~11:30	10:30 ~12:00	○	第2・4 金曜日のみ
14:30 ~17:30	15:00 ~18:00	○	第2・4 金曜日のみ

## 松下 所長がラジオに出演しています

~FM津山 78.0 MHz 「おはようファミリードクター」~

毎週金曜日 朝8:10より10分間、生放送で皆さまからの質問にお答えしています。



奈義ファミリークリニック

# ファミクリ便り



第186号

令和3年3月1日発行  
社会医療法人清風会  
奈義ファミリークリニック  
奈義町豊沢 292-1  
電話 0868-36-3012  
Fax 0868-36-6435  
編集長: 松下 明

## 「歩行補助具」と「介助動作」の勉強会を行いました

日本原病院の理学療法士さんをお招きして、「歩行補助具」と「介助動作」について院内勉強会を開催しました。  
「歩行補助具」の種類や役割、使用方法についての講義、後半には補助具の使用体験と「介助動作」の指導をして頂きました。



### 杖

杖には様々な種類がありますが、「T字杖」又は「多点杖」をご使用の方が多くはないかと思います。

**T字杖**: 腕の力が有りバランスが比較的良好の方に適応。

**多点杖**: 着地面積が広く安定性が高い。体重をかけても倒れにくい  
ため、立つ姿勢やバランスが不安定な方に適応。



- 杖は原則として健側(=けがをしていない方)で持つ。
- 長さを調整する際、手をまっすぐ下におろし、手首までの長さに合わせると肘が30度に曲がるので良いそうです。
- 杖の付き方:T字杖は斜め右、多点杖は真下。
- 一般的に介助者は杖と反対側(不自由な側)に立ち、サポートできる距離で、本人の速度に合わせて歩く。



※松葉杖は、最も重い荷重に耐えられる杖です。



## 歩行器・歩行車

様々な種類があり、適応や用途を考慮して選択できます。



車椅子からベットへの移動の際、介助者の負担を軽減する方法やコツも学びました。  
歩行補助具の使用についてご不明な点やお困りのことなどありましたらぜひスタッフに相談ください。  
今後も介助の際には、患者さんに負担をかけない工夫を実践していきたいと思っております。

## 認知症カフェ「オレンジカフェ山桃」のご案内

月1回カフェ山桃さんをお借りして、コーヒーを飲みながら認知症について学び、みなでお話するという集まりです。  
どなたでもご参加いただけますので、ぜひいらしてください。

※当日参加もOKですが、コーヒーとケーキの準備がありますので、事前に  
地域包括支援センター(☎36-4119)までご連絡いただけますと助かります。

今後の日程 3/5(金) (4月以降未定)

時間 14:00-15:30

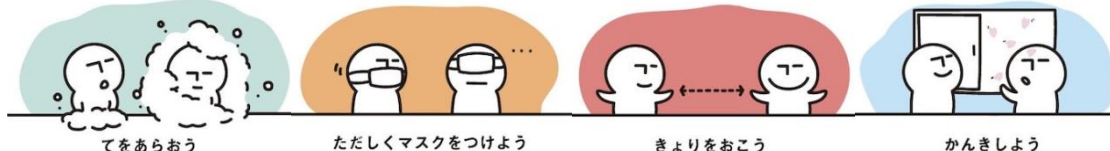
費用 500円  
(コーヒー・ケーキ付)

マスク  
着用の上、  
お越しください



## マスク 手洗い 消毒 コロナ対策、続けましょう。

気持ちを緩めず、対策を続けていきたいと思います。





# 丸山 淳也 先生 ・ 羽田野 貴裕 先生が3月末で退職します

那岐山の雪も溶け桜が春を告げる季節がやってきました。

そんな今春、7年間勤務しました奈義ファミリークリニックを異動することとなり、挨拶をさせていただきます。

私は大学卒業後2年間の研修期間を経て様々な疾患や健康問題にきちんと対応して身近で相談できる医師になりたいと思い、色々調べたあげくこちらまでやってきました。

山に囲まれた生活や冬の厳しい寒さなど、今思えば当初は慣れなく感じたことを懐かしく思い出します。地域の皆さんにはこれまでも私のような学びに来た医師を温かく受け入れてくださり、皆さんと話をしていく中で多くのことを学ばせていただきました。診療の中で一つ一つのやりとりが印象深く、医学の面でも知らないことに気付かせてくれると同時にもっと色々学ばなくては、という思いにさせてくれました。また地域のことや皆さんが関わっている農業を始めとする仕事のことなど、知らない世界も知るきっかけになりました。そのような診療の積み重ねで色々相談に乗れる医師に少しは近づけたのかなと思います。

地域としても行政や他の事業所との距離が近く、連携しながら地域の皆さんに関わることができたのは奈義町の強みでもあり、そこに至るまでの各関係者の方の努力を感じます。今後ますます高齢者が増え人口も減る中でより地域に根ざした医療が求められると思いますので、この地域ならではの医療を経験したことは大きな財産になるかと思えます。

4月以降は奈義町での学びを生かしながら地元の福岡県に戻って医療を行う予定です。これまでの経験を存分に生かしながら、改めて頑張っていきたいと思えます。

最後になりますが、奈義町の皆さんがこれからも健康で落ち着いて過ごされることを願っています。長い間本当にありがとうございました。

丸山 淳也



奈義ファミリークリニックかかりつけの皆様、こんにちは！

医師の羽田野貴裕（はだのたかひろ）です。

この度、3年間勤めました奈義ファミリークリニックを退職することになりましたので、紙面を借りてご挨拶させていただきます。

私は鹿児島県鹿児島市出身で、鹿児島大学在学中に奈義ファミリークリニックを見学させていただきました。そして、この町の雰囲気が気に入り、「いつかここで働いてみたい!」と思っていたところ、ご縁があり2018年4月に赴任しました。以降、系列の津山ファミリークリニック、湯郷ファミリークリニックや日本原病院、そして、津山中央病院や西粟倉村診療所などを行き来しながらも、奈義ファミリークリニックに腰を据えて診療して参りました。

2019年には津山市から奈義町に住民票を移し、町民の一人として地域に関わるようになりました。奈義町に住んでみてわかったことがたくさんあり、広戸風やカメムシ、積雪の大変さも経験することができました。また、患者さんや地域の方々との交流も少しずつ増え、助けられることばかりでした。2020年7月からは、コロナ禍という逆風の中、なんとか念願の「オレンジカフェ山桃」という認知症カフェを立ち上げることができ、おかげさまで参加者も次第に増え、毎回学びのある会となりました。

そんな中、地域に関わりながら診療を続けるうちに、あらためて勉強したいことや自分で研究したいことが増えてきました。そして、またご縁があり、来年度からは東京慈恵会医科大学の総合診療部へ赴任し、大学院へ進学することに決めました。この奈義での3年間の経験を活かして医学に貢献したいと思っております。

まだまだ若輩者の私を信頼して通院してくださった皆様には感謝の気持ちでいっぱいです。短い間でしたがお世話になりました。私も頑張りますので、皆様もどうかお元気で。ご縁がありましたら、またお会いしましょう！

羽田野 貴裕



お二人の今後のご活躍を、スタッフ一同心よりお祈り申し上げます

