



清風会

奈義ファミリークリニック

# ファミクリ便り

(ホームページも情報満載!見て下さい!)  
<http://www.nagifamily.com/>

第92号

平成25年5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 松下明

奈義町豊沢 292-1

電話 0868-36-3012

Fax 0868-36-6435

編集担当 木島 居安 三浦

春になりだいぶ暖かくなってきました。

ただ平均的には暖かくなってきているものの、朝の冷え込みが強い日があったり、そうかと思うと昼間は暑いと感じる時もあったり、家の外は暖かいけど家の中に入ると寒かったり、気温の変化や温度差は大きかったりします。4月は着る服に困るという声があちこちから聞こえてくるなど、なかなか過ごしやすい気候とまではいかないようです。

また気温が暖かくなるとともに草木も元気に育つ時期になり、庭仕事や畑仕事で忙しい日々がやってきています。外来でも、ここ最近には特に「腰が痛い〜」「肩が痛い〜」という相談を受けることが増えてきています。

田植えの季節もやってきて、これから大変忙しい時期になると思いますが、休憩も十分に取って、体にも十分気を使いながら、忙しいシーズンを元気に乗り切りましょう♪



ということで、今月は首まわりの体操について紹介させていただきます。

## 首まわり

首をまわすときは、伸ばすほうを意識してゆっくりとまわします



①後ろに曲げる  
口を閉じたまま、  
ゆっくり首を曲げます



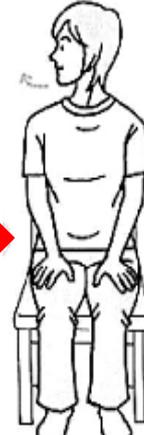
②前に曲げる  
首の後ろが伸びて  
いることを意識しな  
がら曲げます



③右に倒す  
首の左側が伸びて  
いることを意識しな  
がら右に倒します



④左に倒す  
首の右側が伸びて  
いることを意識しな  
がら左に倒します



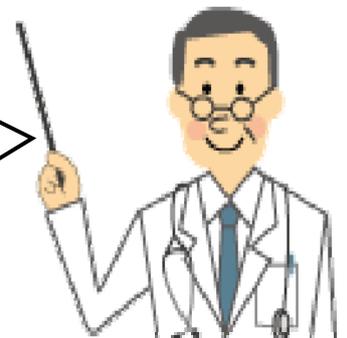
⑤右を向く  
首がまわるところ  
まで顔を右に向け  
ます



⑥左を向く  
首がまわるところ  
まで顔を左に向け  
ます

首の運動はゆっくりおこなうことがポイントです。

気持ちがいいところで止め、筋肉が十分伸びているを感じ  
ましょう。

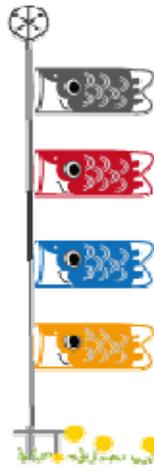


## 医師より

5月より、新しく太田 <sup>おおた</sup> あつし 敦 <sup>あつし</sup> 先生が  
 外来を担当します。  
 担当は火曜日の午後と、  
 木曜日の午前中です。  
 よろしくお願ひします。



## 休診のお知らせ



5月3日(金) 憲法記念日  
 5月4日(土) みどりの日  
 5月5日(日) こどもの日  
 5月6日(火) 振り替え休日

5月18日(土) 学会参加の為 **臨時休診**

となります。

## 今月の担当医



●松下医師の月曜午前と

金曜午後の診察は完全予約制です。

●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。**

●出張や研修などで変更する場合があります。

	月	火	水	木	金	土
午前	松下 藤谷 賀来 松坂	大門 藤谷 賀来	松下 木島 藤谷 河合	藤谷 中山 河合 太田	木島 河合 賀来	交代制
午後	木島 藤谷 松坂	大門 賀来 太田	木島 賀来 藤谷	休診	松下 木島 河合	休診

## 今月の診療所情報



### 通常の診療受付時間

午前8時30分—午後12時(月曜—土曜)

午後3時30分—午後5時30分

(木曜・土曜午後は休診)



**夜間・土曜午後、日曜祝日は日本原病院**

へご相談下さい。

土曜日の外来予定\*変更する場合があります

5月4日(土)	休診
5月11日(土)	松下・河合
5月18日(土)	休診
5月25日(土)	木島・太田



### 日本原病院耳鼻科(東川医師)

平成25年5月18日と25日(土)午前中のみ  
 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

### 予防接種・乳幼児健診外来

月・水・金の15時~16時です。

\*ご予約をお願いします。

\*母子手帳を必ずお持ちください。

忘れた場合、接種できないことがあります

<栄養指導>毎月第2土曜日と第2火曜日  
 の午前中に栄養士による栄養指導も行ってい  
 ます。興味のある方は診察時医師にお尋ねくだ  
 さい

