



清風会

奈義ファミリークリニック

ファミリー便り

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

第120号
平成27年9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 松下 中山 岡 三浦

朝晩涼しくなりましたが、皆さん体調はいかがですか？
今月は、稲刈りや農作業で疲れた肩や腰のストレッチをご紹介します！
診察の待ち時間や自宅でテレビをみながらやってみて下さい♪



1. 肩痛予防体操

肩関節はからだのなかでもっとも大きく動く関節で、腕や手を使う動作と関連しています。腕を前後にふる、腕を左右にふる、手のひらを上下に向けるという6つの動きも肩関節の動きによるものです。そのため、肩に痛みが生じた時は、腕や手の動きも制限されてしまいます。たとえば洋服を着替える、物を持ち上げる、高い所から物を下ろすといった基本的な動作がスムーズにいかなくなります。中高年に多い肩関節周囲炎（五十肩）は、肩関節周囲の組織における炎症のために肩関節に痛みが起こり動きが悪くなります。

ひじあわせ



指を組む

お祈りをするようなポーズで指を組みます。



肘を寄せる

指を組んだ状態で、左右の肘が触れるところまで、肘を寄せます。強く肘をつけた状態で約3秒間維持します。



肘を寄せている力を抜く

パッと力を抜いて、肘を開きます。

肩を抱きしめ腕上げ下げ



左右の肘を重ねる

両腕で自分を抱きしめ、左右の腕の肘を重ねます。

下の肘で持ち上げるようにします。



肘を上げる

両腕を顔の前にくるようにグッと持ち上げます。



もとに戻す

力を抜いてもとに戻し、腕をかえて同様の動作を行います。

2. 腰痛予防体操

腰痛の大半は腰を支える筋肉の疲労が原因です。疲労した筋肉は反射的に短縮し、血行不良や全身のバランスに障害を起し、ほかの部位にも痛みをもたらします。老化による筋力、特に腹圧の低下によることが多いのですが、片マヒの人におけるバランスの変化による腰痛、パーキンソン病の人における前かがみの姿勢による腰痛もあります。腰痛予防の基本は、腹筋を固くして動く習慣をつけることにあります。そのため腹筋を瞬間的に固くする練習をします。

かかとを上げてヘソのぞき



背中と背もたれの間をあける

イスに深く座り、背中と背もたれの間をこぶし1つ分あけます。背中が前傾しないように確かめます。

あごを引いてヘソをのぞく

あごを引いてヘソをのぞくようにします。少し息を吸い、お腹を丸めて腹筋に力をいれます。

かかとを上げる

かかとを上げて、腹筋に力を入れ、そのまま5～6秒間保ちます。立っている時も腹筋に力を入れる習慣を。

(介護予防 リハビリ体操 大全集より一部引用)

クリニックより

皆さまにはいつも支えていただきありがとうございます。この度、大変急な話ではありますが、こちらを離れ、福井大学に半年ほど行かせていただくことになりました。ご挨拶したいと思います。

岡山に来てから今年で5年目になります。津山中央病院、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とそれぞれの場所でお世話になりました。

5年前は出身校である福井大学附属病院の救急・総合診療部に所属しておりましたが、奈義ファミリークリニックの医療に憧れてこちらにやってきました。ここで働かせていただき、本当に自分の理想とする医療があると感じ、とても楽しかったです。それはクリニックの医師やスタッフだけでなく、患者さんたちの温かさのおかげだと思っています。

ここで学んだことをいつかは大学に戻したいと思いながら過ごしてまいりましたが、この度その期会をいただくことができました。福井大学で自分や後輩たちのために力を注ごうと思っています。

皆さまには大変ご迷惑をおかけして申し訳ありませんが、応援していただければ幸いです。

またこちらに戻った際にはよろしくお願ひ申し上げます。

中村 奈保子



新しい医師の紹介です。

8月から11月末まで毎週木曜日の外来を担当します上春 美奈医師です。

皆さん宜しくお願ひ致します。



5. 6診察室の壁にキャラクターのカードを貼っています。待ち時間に遊んでみて下さい！



待合の自動販売機横に『おはなし迷路』を貼っています。どんなお話になるかやってみてね！



研修・実習を終えての感想

* 8月に研修をした研修医の感想です *

鳥取大学医学部附属病院の初期研修医の石津聡美(いしづさとみ)と申します。1か月間という短い間ではありましたが、8月に地域研修として奈義ファミリークリニックで研修させて頂く事ができました。まずは外来や往診を見学させて頂き、私のつたない問診・診察にご協力下さった患者さん方と、温かく迎えて下さった奈義ファミリークリニックのスタッフの皆様には本当に感謝しております。

私は岡山県の隣、鳥取県中部にある倉吉市の出身なのですが、親戚が津山市在住である事と、奈義町のどこか倉吉に似た風景とに、親戚の家に帰ってきたかのような親近感を感じていました。そんな奈義の地で、最初は家庭医とは何か？というところから始まり、日々様々な事に気づき、知識や考え方を吸収していく度に、また新たな気づきがある、とても充実した研修を過ごす事ができました。まだまだ学びたい事が数多くある中、あっという間に一月が過ぎてしまったという印象です。

9月からは再び鳥取、大学病院での研修となりますが、奈義ファミリークリニックで学んだ事、感じた事は今後の自分の大きな礎となると感じています。

松下所長を始め、ご指導下さった先生方も、本当にありがとうございました。



研修医・研修生の紹介

今月は、岡山大学病院の初期研修医が研修に来られています。



三島 桃子さん
(岡山大学病院)
9/1~9/30まで研修されます。



医師の診察前後に、研修医が患者様のお話を伺う事があります。皆さんの予診や診察をお願いする事がありますが、ご協力宜しくお願い申し上げます。

お気づきの点がございましたら、遠慮なくお申し出下さい。

医師不在のお知らせ

- 賀來医師は、9月16日(水)～18日(金)と、30日(水)は不在です。
- 松下医師は、9月17日(木)は不在です。



～病児・病後児保育室「コアラのお医者さん」～

奈義町内在住のお子さん(生後6か月から小学校3年生までの児童)が病気の時に、保護者がお仕事・冠婚葬祭などの理由で家庭保育できない場合、一時的にお預かりをします。

詳しくは、当院のホームページにも案内を載せていますのでそちらもご覧下さい。

また、何かありましたらスタッフ、奈義町保健相談センター(36-3700)にお尋ね下さい。



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。

休診のお知らせ

- ◆9月20日(日)
 - ◇9月21日(月) 敬老の日
 - ◆9月22日(火) 国民の休日
 - ◇9月23日(水) 秋分の日
- は、祝日の為休診とさせていただきます。ご了承下さい。



	月	火	水	木	金	土
午前	松下 江口 辻川 松坂	中山 江口 辻川	松下 賀來 中村 江口	中山 中村 上春	中山 賀來	交代制
午後	中山 松坂 江口	中山 辻川	賀來 江口 丸山	休診	松下 賀來 辻川 丸山	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、木曜・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

9月5日(土)	松下・賀來
9月12日(土)	松下・賀來
9月19日(土)	中山・丸山
9月26日(土)	中山・辻川



●日本原病院耳鼻科(東川医師)●

平成27年9月5日と19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

