



# 奈義ファミリークリニック ファミクリ便り

# 5

2023 May.

令和5年5月1日発行 第212号  
社会医療法人清風會奈義ファミリークリニック 発行責任者: 松下 明

## フレイル予防 に対するクリニックでの取り組みについて

4月より、診察前の待ち時間を利用して「**簡易フレイルインデックス**」というチェックシート(下表参照)を用いて身体機能評価を行っています。

- ・75歳以上の方
- ・75歳未満で医師が必要と判断した方  
(介護保険を申請されていない方)

対象となる患者様へは、お誕生月の前後に看護師がお声掛けをしますので、皆様ご協力をお願い致します。



### 簡単フレイルインデックス

No	質問	回答	
1	6ヶ月間で2~3kgの体重減少がありましたか？	はい 1点	いいえ 0点
2	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか？	はい 1点	いいえ 0点
3	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか？	はい 0点	いいえ 1点
4	5分前のことが思い出せますか？	はい 0点	いいえ 1点
5	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする。	はい 1点	いいえ 0点

### フレイルとは

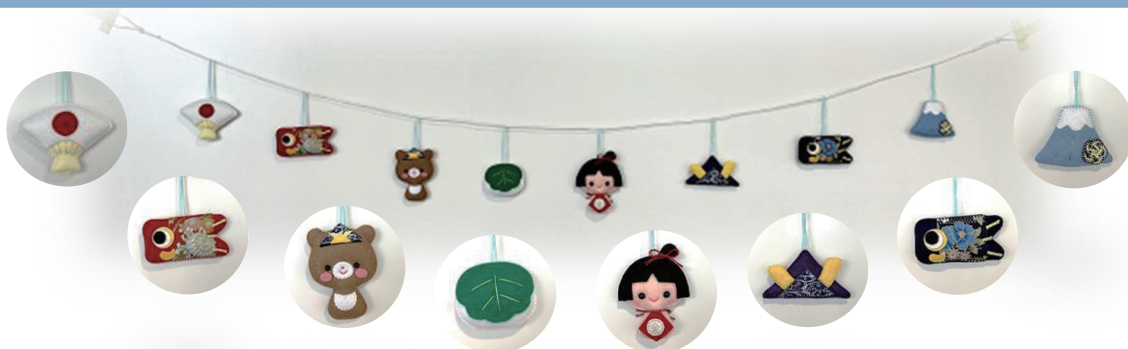
病気ではないけれど、年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の**虚弱な状態**のことです。



フレイルの状態に、家族や医療者が早く気づき対応することができれば、フレイルの状態から**健康に近い状態へ改善したり、要介護状態に至る可能性を減らせる**可能性があります。



## 今月の壁紙 ~5月の節句~



## 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、みんなで話をする集まりです。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、また感染状況等により変更や中止の可能性もありますので、事前に **地域包括支援センター(☎36-4119)** へご連絡ください。  
※マスク着用の上、どうぞお気軽にご参加ください。

今後の日程: 5月12日(金)、6月2日(金) 14:00-15:30 費用: 500円 コーヒー・ケーキ付 場所: カフェ山桃

## 来院されるすべての皆様へ

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、風邪症状のある方へ (咳・鼻水・下痢・咽頭痛など)

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  
直接受付へ、順番を待たずにお声かけ下さい。

## 5月の診療情報

※5/3(水)・4(木)・5(金)は祝日のため休診です

※5/13(土)は医師の学会参加のため休診です

【午前】受付時間- 8:30~11:30 (診察開始時間:9:00)

【午後】受付時間- 15:30~17:30 (診察開始時間:16:00)

※朝の開錠時間は 8:30、午前の受付は 11:30まで となりますのでご注意ください。

※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。

## 今月の担当医

※変更になることがあります。詳しくはスタッフにお尋ねください。

	月	火	水	木	金	土
午前	松下 村田 横田	岸本 横田	松下 岸本 横田	岸本 ※隔週 横田	田中 村田	交代制 ※
午後	田中/横田 村田	田中 横田	村田 杉山	休診	松下 ※隔週 村田 横田	休診

- ❖ オレンジ色の医師は予約を受けておりません。
  - ❖ 松下医師の診療は完全予約制です。
  - ❖ 松下医師の金曜午後の診療は隔週となります。  
※5月は12日(金)と26日(金)が診療日
  - ❖ 田中医師と横田医師の月曜午後の診療は隔週です。  
※5月は1日・15日・29日は田中、8日・22日は横田の診療日
  - ❖ 岸本医師の木曜午前の診療は隔週です。  
※5月は18日(金)が診療日
- ★5月12日(金)村田医師・横田医師は不在となります。

## 土曜日の担当医

※変更になることもあります

5月6日(土)	横田・川口
5月13日(土)	学会のため休診
5月20日(土)	田中・横田
5月27日(土)	松下・川口

## 予防接種・乳幼児健診外来

月・水 14:40~ ※要予約



## 栄養指導

毎月第2火曜、第2土曜 ※要予約

日本原病院栄養士による栄養指導を当院にて行っています。ご希望の方はお気軽にお尋ねください。

## ラジオ出演

毎週金曜日 AM8:10~8:20  
「おはようファミリードクター」

FM津山(78.0MHz)の朝の情報番組  
「グッドモーニング!つやま」にて松下が  
生放送で皆さまからの質問にお答えしています!



## 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5年5月6日(土) 午前中  
令和5年5月20日(土) 午前中

※順番を取りに行く場合は

午前8時から11時まで受付

※電話で順番を取る場合は

☎0868-36-3311

午前8時30分から11時まで受付

日本原病院 眼科(皆川 香織 医師)



要予約

※診療前日(診療時間内)までに、受付窓口 又は  
お電話(☎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