

ももたろ便り

秋号

Oct. 2016



涼しさを感じる虫の声に色づく木々・・・秋の深まりを感じる頃となりました。皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

さて、先般ご案内しましたとおり当院は8月下旬に移転しました。新しい場所に移り2カ月がたち、ようやく慌ただしさも落ち着いてきました。移転後のクリニックは2階建てです。職員用休憩室なども広くなり職場環境がかなり充実しました。移転場所は以前の住所（南区西市）から車で5分位の場所（北区大元）ですので訪問エリアも特に変更はありません。

さて、来年4月には『日本在宅医学会地域フォーラム in 岡山』が岡山駅前のコンベンションセンターで開催されます。院長の小森が大会長を務め、当院が事務局を主幹します。県内はもとより近隣の県の方々にも参加いただけるような魅力ある大会にすべく現在、準備を進めているところです。

今後も地域の在宅医療分野において必要とされるようなクリニックを目指し職員一同努力してまいりますので引き続きよろしくお願い申し上げます。



インフルエンザ 予防接種のご案内

時期：10月下旬から予防接種をおこないます。

ご希望の方は訪問時に申しつけてください。

対象者：当院患者さんと介護されているご家族。

自己負担額：65歳以上（一般）2,050円
（助成券）1,020円
（無料券）0円

65歳未満 3,500円



職員紹介



【看護師】

よしい かずえ
吉井 一恵

急性期病院で病棟勤務のほか退院調整や治験コーディネーター業務を経験しました。今までの経験を生かしつつ早く在宅の場で安心・安全な看護が提供できるよう笑顔で頑張ります。趣味は読書とバレーボールです。よろしくお願いいたします。

ワンポイントアドバイス

『転ばない体づくり』を始めてみませんか？

年齢を重ねるにつれ、脳や筋力は衰えてきます。『転ばない体づくり』で転倒にともなうケガや骨折を予防し明るく元気に暮らしましょう。①アタマの体操は普段から脳を活性化させる方法、②足指じゃんけんは目で見て脳で判断しどうするかを決定して足に指示を出す体操で頭と体のトレーニングになります。

① アタマの体操 ～脳トレーニング～

- 今日は何月何日の何曜日？
- 昨日食べた夕食は？
- 昨日着ていた服は？
- 昨日見た人の顔と名前、服装は？

できる事から少しずつ頑張りましょう！



ナースももこ

②足指じゃんけん

- グー：足の指を内側にぐっと丸める。足裏がつるほど強く丸めないこと。
- チョキ：親指を立てて、残りの指を丸める。その逆もやってみよう。
- パー：足の指を全部開く。たとえ開かなくても広げようとするだけでOKです。



出典：いきいき体操でめざす転ばない体
監修：武藤芳照（日本転倒予防学会理事長）、2016

支える医療へ



医療法人ザイタック ももたろう往診クリニック

〒：700-0924 岡山市北区大元 1-1-29

TEL：086-242-3232

FAX：086-242-3233

MAIL：info@momotaroclinic.jp

URL：www.momotaroclinic.jp