

# ももたろ便り

春号

Spring.2017年



新緑が目まぶしい季節になりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

4月15日・16日の2日間で『日本在宅医学会 第2回地域フォーラムin岡山』を開催しました。大会長の小森院長のリーダーシップのもと、スタッフは力を合わせて大会の準備・運営に携わりました。当日は地方会にもかかわらず全国から850名を超える方の参加がありました。様々なプログラムにより知識と意識を高める有意義な大会となり、大変盛況でした。準備には1年以上かかり大変でしたが、この大会を通してスタッフ同士のチームワークも高まったように感じます。この大会をきっかけに、岡山の在宅医療がますます盛り上がってほしいと願っています。

## 日本在宅医学会 第2回地域フォーラム in岡山 みんなで支える在宅医療 ～多職種協働で地域力をたかめよう～



【小森大会長 挨拶】



【会場は大盛況！】



【トークセッションの様子:(左から)上別府アナウンサー、サイボウズ社 青野社長、伊原木知事】

## 職員紹介

主に呼吸器外科を学んできました。現在は倉敷北病院で高齢者医療全般を担当しています。地元の岡山市大元から地域に根差した在宅医療を提供できるよう努力してまいりますのでよろしく願い申し上げます。



【非常勤医師】

いりえ まさひろ  
入江 真大

尾道出身で現在、岡山大学に勤務しています。訪問診療には以前より興味がありましたので微力ながら頑張りますのでよろしく願い申し上げます。



【非常勤医師】

つきおき たかひろ  
突沖 貴宏

## ワンポイントアドバイス

☆心身の疲労はありませんか？

気温の変化に体がついていけない、新しい環境での心の疲れなどのストレスで自律神経も乱れがちに。春はメンタルの乱れに要注意！

心のバランスを整えるには・・・

- ① 生活リズムを整える
- ② 栄養バランスの良い食事
- ③ 休養
- ④ 体温調節

などがありますが、今回はリラクゼーションできる快眠体操を紹介します。就寝前などに行い、心と体をほぐすようにしましょう。



ナースももこ

### 【背伸び】

仰向けに寝て、両手を頭の上で組みます。手のひらを外向きに返し思いきり背伸びを。ゆっくり3回繰り返します。

### 【腰ひねり】

仰向けに寝て両手を真横に広げ膝を立てます。顔を左側に向け、両膝をそろえたまま足を右側に倒し、左右交互に3回繰り返します。

### 【おしり伸ばし】

仰向けに寝て、左右どちらかの足を両手で抱えゆっくり引き寄せます。左右交互に3～5回繰り返します。

### 【脱力】

仰向けに寝て、両手・両足を上げ手足をぶるぶる震わせませます。全身の緊張、筋肉がほぐれたら自然におろします。

## 確認じゃ！ 経済対策分 臨時福祉給付金



厚生労働省 給付金専用ダイヤル

オー！みな いいきゅうふ  
**0570-037-192**

受付時間 9:00～18:00 (土日祝日含む) ※日本語または英語のみの対応

IP電話からおかけの場合

03-6627-1290 / 06-7731-2370

平成 28 年度分  
の住民税が課税  
されていない方  
が対象です。

お問い合わせ



《参考 URL》<http://www.2kyufu.jp/seido.html> (アクセス日:2017/4/10) 厚生労働省ホームページ「確認じゃ！臨時福祉給付金」



医療法人ザイタック ももたろう往診クリニック

TEL : 086-242-3232

FAX : 086-242-3233

MAIL : [info@momotaroclinic.jp](mailto:info@momotaroclinic.jp)

URL : [www.momotaroclinic.jp](http://www.momotaroclinic.jp)