



おさふねクリニック

おさふね通信

Vol.66
＜2013年12月＞

内科、リウマチ科、透析内科、糖尿病内科、腎臓内科、消化器内科

おさふねクリニック TEL.0869-26-8080
FAX.0869-26-8081

内科・リウマチ科	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
16:00~19:00	○	○	○	/	○	12:30 まで

休診日：日曜・祝日 ※急患は、電話でご相談ください



Information お知らせ

外来休診のお知らせ 12月10日(火)・・・院長出張にて午後外来18:00まで

年末年始の 外来診療時間

※休診日にご注意ください。
※透析は通常通り

2013年 12月31日(火)・・・休診

2014年 1月1日(水)・・・休診

1月2日(木)・・・当番医(9:00~17:00)

1月3日(金)・・・休診

1月4日(土)・・・通常診療

Guide 受診案内

予約制です

当院には定期的に各科の医師が診察に来ています。受診希望の方はご相談ください。

受診科	担当医	日にち	診療時間
整形外科	橋詰 謙三先生	12月14日(土)	9:00~12:30
	難波 良文先生	12月 4日(水)	17:00~19:00
		12月18日(水)	
	今野 陽介先生	12月 6日(金)	16:00~19:00
12月27日(金)			
膠原病リウマチ科	守田 吉孝先生	12月 4日(水)	9:00~12:30
脳外科	南 政博先生	12月 9日(月)	16:00~19:00
		12月16日(月)	
内視鏡(胃カメラ)	石山 修平先生	12月 4日(水)	10:00~12:00
		12月21日(土)	
フットケア	森田 一郎先生	12月 7日(土)	14:30~16:00
		12月14日(土)	

Pick up!

リウマチ医療講演会 (11/10 ゆめトピア長船)



「リウマチ患者さんの日常生活の過ごし方」 講師:<院長>中村 明彦

「うつを防止するために」 講師:<看護師長>中田 淳子

「実践!リウマチ体操」 講師:<理学療法士>清瀬 直子

「関節リウマチ患者さんの日常生活の過ごし方」をH25年11月10日(日)ゆめトピア長船にて開催しました。今回は公益社団法人「日本リウマチ友の会」岡山支部の主催で開催、おさふねクリニックも協賛しました。雨模様の中、クリニックの患者さん、友の会の会員さん、瀬戸内市民の方など総勢200人近い方々の参加がありました。



会は例年同様、院長による台本、演出でプロの劇団員の劇を交えながら、関節リウマチの病態、内服薬や日常生活の注意点などを示しました。劇の合間にお招きした、パネリストの先生方のわかりやすい解説や、練習問題などを解きながら、楽しく、日常に役立つ知識を得られる構成となっていました。

パネリストの川崎医科大学 守田吉孝先生に治療と生活管理のポイント、川崎医科大学附属病院 市川和子先生に食事管理のポイントを学びました。また、クリニック看護師長中田淳子よりうつを防止するために笑いが大事とのことから、笑いの実践と理学療法士清瀬直子より、リウマチ体操の実践を会場の皆様とともに行いました。

ご参加いただいた皆様には、お楽しみいただけたでしょうか？
後日、参加された方より、いままで疑問に思っていた薬のことや、
食事のことがよくわかりました。とても楽しかったので、また参加し
たいですとの感想をいただいております。



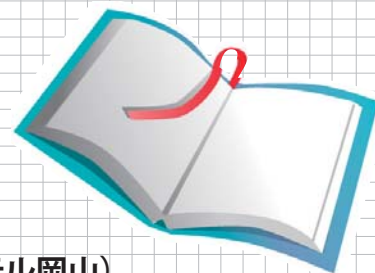
この医療講演会が滞りなく開催でき
ましたことはご参加いただいた皆様、リ
ウマチ友の会の方々のおかげと感謝申
し上げます。また今後もみなさまの健
康のお役に立つことができますよう取
り組んでいきたいと思っております。



おさふねクリニック一同

■ 第7回 東備糖尿病治療懇談会

(10/31 おさふねサービスエリア) 閉会の辞:<院長>中村 明彦



■ 第5回 岡山RAナースカンファレンス(11/9 アークホテル岡山)

「生物学的製剤の費用対効果って？」 座長:<看護師長>中田 淳子

■ 第3回 中四国臨床工学会(11/9~10 倉敷市芸文館)

「ワークショップ²」 座長:阿波加 和美

■ 第19回 日本HDF研究会学術集会・総会(11/26~27 ベルサール秋葉原)

「膜性能評価³」 座長:阿波加 和美

おさふねクリニック患者会に入会しませんか？

おさふねクリニックでは同じ悩みを持つもの同士お互い励まし合い、知識を共有し、情報提供や意見交換を通して、会員相互の親睦を図ることを目的とした患者会を立ち上げています。入会希望の方はクリニックスタッフへ申し出ください。



リウマチ膠原病患者さんご家族を中心とした会です。定期的に勉強会を開催しています。
会費は無料です。

おさふねクリニック



日本糖尿病協会の支部会で、糖尿病患者さんご家族を中心とした会です。定期的に健康教室や歩こう会を開催しています。
会費は3,000円です。



ハタヨガシリーズ第5段。今回は、腕と脚の強さを使って背骨を均等にストレッチします。毎日1~2分行き、その日の体が硬いのか柔らかいのか、疲れていないかなど、日によって異なる体の感覚を観察するのに役立ちますよ。



手を前に伸ばした子供のポーズ

正座の姿勢から膝を左右に開き、上体を前に倒しおでこを床につける。両腕を前に伸ばし、両手を肩幅に開き、10本の指を均等に開いて全ての指で床を押し、深呼吸をする。背中や肩甲骨のあたりに伸びや膨らみを感じる。膝や股関節に痛みがある人は、一番下のバリエーションポーズを行きましょう。



下向きの犬のポーズ

開始姿勢から足の指を立て、腰を上へ引き上げ、両手で床を押し体を後方に伸ばす。この時、左右の手首のシワが真横に伸びるようにして手を置き、両手の指を均等に開いて指でも床を押し。出来るだけ両踵が床に近づくように膝の裏を伸ばし、太ももの前側の筋肉に力を入れます。



下向きの犬のポーズ バリエーション

肩が痛い人は、
両手を肩幅より少し広めに開いて外側に向ける。
肘が痛い人は、
両肘の内側が向かい合わせになるように意識し肘を軽く曲げる。
首が痛い人は、
耳が腕のラインに揃うように目線を少し前方に移動させる。
太もも裏が硬くて伸びない人は、
両膝を曲げて踵を上げ、背骨を伸ばす。それでも難しい人は、両手を頑丈なテーブルや椅子もしくは壁について行いましょう。

New Face 新しい仲間がふえました

<医療事務> **上田 早苗** (うえだ さなえ)

誕生日: 4月15日

血液型: O型

趣味: ツーリング

座右の銘: 「七転八起」

心のこもった対応ができるよう頑張りますので宜しくお願いします。

