

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
内科(新患)	八鍬秀之	松川フレディ	八鍬秀之	柏木政伸	山門進	岸田輝幸
内科(再診)	山門進	柏木政伸	高田啓介	高田啓介	松川フレディ	
整形外科	河野清					
皮膚科			宮田新 <sup>*1</sup>			
血液・超音波						田近賢二 <sup>*2</sup>
認知症外来		松川フレディ			松川フレディ	

- ①\*1 宮田医師(皮膚科)は月に1～2回午後からの診察です。(受付は午後2時より)
- ②\*2 田近医師(血液疾患・超音波診断)は隔週の診察です。事前に診察日をご確認ください。
- ③ 月曜日から金曜日は外来リハビリテーションを行っております。

なお、一般健診、企業健診、人間ドック(日帰り、要予約です)、特定健診・特定保健指導、藤沢市健診(胃がん、大腸がん、B型肝炎含む)、生活機能評価等も行っております。お気軽にお問い合わせください。

**フレディ松川の認知症外来**  
(毎週火曜日・金曜日14時～)  
予約が必要です。  
お気軽にお電話ください。  
☎ 0466-82-7311(内)

**フレディ松川の  
「ボケないカレンダー日記」  
2016年度版できました!**



年を重ねることに誰でも記憶力が弱くなり物忘れは多くなります。それを防ぐためには「メモを書く」ことです。夜に1日を「回想」し、一語一語に書いて下さい。そして、淡った事、困った事をひとつづつ「宛」に書いて下さい。薬を服用した時、すぐに「チェック」しましょう。

体調欄には「発熱、体感温度、気分、気になる事を残しましょう。この欄を続けていくうちに記憶力はこの「回想法」でアップします。「ボケ予防」の最適な方法です。一年続けて下さい。

一年後の貴方は驚かされるようになっていきます。藤沢市立長寿園病院 認知症科 フレディ松川博士



**当院院長のフレディ松川考案の「ボケないカレンダー日記」(塗り絵付き)です。**

物忘れ防止、認知症防止にはもってこいの「ボケないカレンダー日記」2016年度版ができあがりました。

その日の夜に1日の回想をし、楽しかったこと、嬉しかったことを😊の欄に、嫌だったことや困ったことを😞の欄に書きましょう。

その日の右上にはお薬を飲んだかどうかチェックできる欄もあります。さらに体調欄には自分のからだで気になったことを記入します。この習慣を1年続けましょう。記憶力はアップし、「ボケ予防」に最適な方法となるでしょう! さあ、お試しあれ!

**当院へのアクセス**



**編集後記**

あっという間に師走ですね。「今年も終わりだなあ・・・。」とさみしい気持ちの反面、「来年はどんな一年になるかなあ?」と少しワクワクした気持ちにもなります。皆様にとって来年が今年よりもよりハッピーな一年になりますように・・・。

(笠井 優理子)