



コープ大野辻クリニック通信 4月号



新型コロナワクチン接種3回目予約は、まだ受付中です!

当院でもワクチン接種を行っていますので、ぜひご利用下さい。
現在は「ファイザー社製」のワクチンのみですが、国からの供給次第では「モデルナ社製」のワクチンも併用となります。どちらも安全性や有効性は確認されています(右図)ので、早めの接種をおすすめします。

“交互接種”で抗体量↑?

1回目	2回目	3回目	
モデルナ	モデルナ	モデルナ	10.2倍
		ファイザー	11.5倍
ファイザー	ファイザー	ファイザー	20.0倍
		モデルナ	31.7倍

(厚労省の資料より)

接種の時間帯は、火・水・金の診療時間中です

※ご予約は「岡山県共通予約システム」や「岡山市コールセンター」、もしくはクリニックの窓口や電話にて、14~16時の間で承っております。

~4月の行事~

① 4月22日(金) 13:00~14:00

★医療生協何でも相談会★

メインテーマ「フレイル予防」
医療生協の有資格者が皆様の困りごと、ご相談に乗ります。

※事前のお申込みは不要です。
※店頭にいる職員へお声がけください。

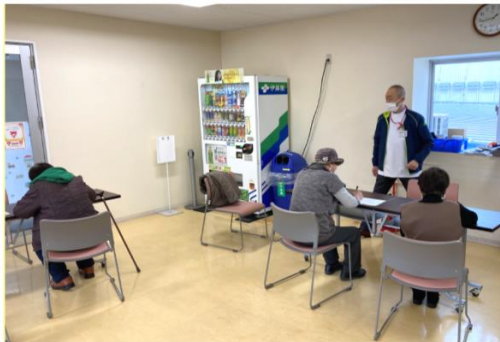
② 4月19日(火) 13:30~14:30

☆女性のためのからだケア☆

「もう肩こりとはさようなら」簡単ストレッチ♪

※事前のお申込みが**必要**です。
お申込みは 健康まちづくりセンターへ
086-271-7880(森田)

↓3月18日の相談会の様子です↓



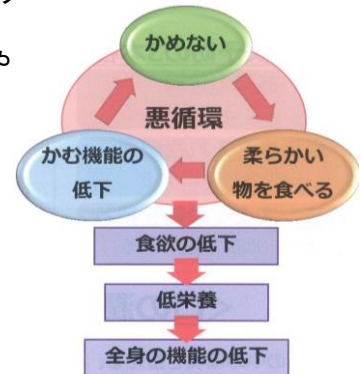
オーラルフレイルを予防しよう

「なんとなく話づらい」「噛みにくい」「むせる」等の自覚症状はないですか?
些細なトラブルをそのままにしておくと、食欲低下や噛む力が落ちたり、舌を動かしにくくなります。更に悪化すると低栄養状態になったり、サルコペニア(筋肉減少症)のリスクが高まります。これを「**オーラルフレイル**」といいます。

オーラルフレイルを予防するには

- ①顎を動かして噛む力を鍛える
- ②普段から噛み応えのあるものを食べる
- ③うがい動作で頬や舌を動かして噛む力や飲み込む力を高める
- ④舌の体操で唾液腺を刺激して飲み込みやすくする。

が大切です!「年のせい」と諦めずに、まずはやってみましょう!



虹いろニュース

処方箋に有効期限があるって知ってましたか? 診察後処方箋が発行されたら、処方箋をもらった日を含めて4日以内が期限です。それを過ぎると処方箋は効力を失い、薬がもらえなくなります。この4日以内というのは土日、祝日、年末年始、も関係ありません。連休前に受診して連休後に薬をもらおうとすると、処方箋は使えないという事態になりかねません。処方箋を受け取ったらできるだけ速やかに薬局に持っていくようにしましょう。

虹いろ薬局 大野辻店 河野店長

LINEでお友だちに♪

☆クリニックのフレッシュでタイムリーな情報もお届け☆



QRコードからお友達になろう!



2022年 4月 診療予定表

外来診療・健康診断・予防接種・定期往診・禁煙外来・胃内視鏡検査

※午後(夜間診療まで)は介護施設・患者さんのご自宅に訪問診療をおこなっております。

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30 (12:00受付終了)	福田	循環器 小磯	循環器 大澤	福田	福田	福田 第1 第3
午後	訪問診療					
17:00~19:00 (18:30受付終了)		福田		福田		

〒700-0975
岡山市北区今3丁目26-28
コープ大野辻2F

お問い合わせはお電話でお気軽にどうぞ。

TEL 086-805-0335