



コープ

みんなの診療所 だより

発行

コープみんなの診療所運営委員会

〒703-8228

岡山市中区乙多見101-4

☎ 086-278-8522

オーラルフレイル予防のお悩みチェック

✓お茶や汁物でむせやすくなったなど

それなら！

お口の体操でオーラルフレイルを予防

お口まわりの筋肉を鍛えよう！

お口まわりが衰える「オーラルフレイル」は、食べる力の低下に直結します。予防するには昔懐かしい吹き戻しがおすすめ。吹くだけで楽しくお口まわりのトレーニングができます。

子どもの頃から歯は大切に！

- ☐ 砂糖の多い甘いお菓子をたくさん食べている
- ☐ ファストフードをよく食べている
- ☐ 虫歯がある

乳歯から永久歯に生え変わる時期に気を付けたいのが虫歯やあごの衰え。虫歯を招くお菓子の食べすぎや、あごの成長を衰えさせる軟らかなファストフードなどの摂りすぎは控えましょう。

当てはまったら要注意！

お口の健康が長生きの秘訣

CFMD 東京：田中夏実医師（東京ほく医療生協）

オーラルフレイルは新しい健康の考え方で、オーラルは「口」、フレイルは「弱々しい、病弱な」という意味です。口の機能が老化や虫歯、歯周病などによって衰えると、美味しく食べられるものが減ったり、誤嚥して肺炎になりやすくなったり、さまざまな問題が出てきます。予防して健康に長生きしましょう。

お口まわりを鍛えると食べ物もしっかり噛めてスムーズに飲み込むことができます。誤嚥性肺炎などのリスクも減りますよ。

家庭医コラム

「オーラルフレイル」という言葉を耳にされたことはありませんか？「オーラルフレイル」とは話す力や呼吸する力・食事を噛む力・飲み込む力といった口腔機能の衰えた状態のことを指します。オーラルフレイルは老化の始まりを示すサインとも言われており、これを予防することで誤嚥性肺炎と言った病気の予防にも繋がります。

予防のためには「吹き戻し」を使ったトレーニングがおすすめです。興味を持たれた方はみんなの診療所にお問い合わせください。

健康チェックカレンダー-2022より引用

お知らせ

感染症予防のため、サークル活動は9月中もお休みいたします。

医師体制の都合により、診療予定の変更があります。診療予定表を御覧ください。

ご迷惑をおかけいたしますが、ご了承ください。



日曜健診 ご利用下さい

保険診療をせずに健診のみを行いますので待ち時間が短いと好評です。

日曜健診を上手にご利用下さい。

日程：9月4日、10月2日
12月4日

感染予防のため、来院の際はマスク着用にご協力ください。

★★ サークル活動のご案内 ★★



新型コロナウイルス感染予防のため

現在お休み中です。

	定例曜日	時間
手芸	第2・4水	10時～12時
卓球	火曜	15時～17時
	第1・3木	14時半～16時半
フラダンス	第2・4水	10時～11時半
新舞踊	第2水	13時半～15時半

9月診療予定表

○午前診療 9時～12時 ○午後診療 13時半～15時

○夜間診療 17時～19時

○休診：日曜日・祝日、第1・3・5土曜日

※土曜日は第2・第4のみです ※月・金曜は2診体制です

内科	月	火	水	木	金	土
午前診療 9時～12時	黒瀬 5日 12日 26日	黒瀬	今井 21日 28日	浪尾博	黒瀬 2日 9日 16日 30日	黒瀬 10日 24日
	門田 5日 12日 26日		担当医 7日 14日		門田 2日 9日 16日 30日	
午後診 13時半～15時	*	*	*	浪尾博	*	*
夜間診 17時～19時	*	*	黒瀬	*	*	*

コープみんなの診療所



県道250号線を姫路方面に向かい、左手に洋服の青山とネッツ岡山、右手にブックオフがある乙多見交差点を左折。突き当たりを左に折れてダイレックスの奥、左手に看板が見えます。

虹いろ薬局 コーナー ～口唇ヘルペスってどんな病気？～

口唇ヘルペスは、唇やその周りに軽い痛みを伴う水ぶくれができる病気です。風邪や発熱、疲れやストレスなどで免疫力が落ちているときに症状がでます。最初に唇にチクチク・ピリピリという違和感があつた後、痛みを伴う水ぶくれができ、3～5日程度でかさぶたになって治る、という経過をたどります。

口唇ヘルペスは、単純ヘルペスウイルスによる感染症です。ありふれたウイルスで成人の半数以上が子供の頃にすでに感染していると言われています。感染の際、多くの場合、症状はありませんが、免疫力が落ちた時に症状がでます。チクチク・ピリピリという違和感がでてきた段階で、ウイルスは増え始めています。できるだけ早く治療薬（抗ヘルペスウイルス薬）を使い始める

日頃から免疫を落とさないように体調管理を行うことが予防になります。発症した場合は、早めに受診して治療するようにしましょう!!!



肝炎ウイルス検査は受けられましたか？

岡山市の自治体健診には肝炎ウイルスの検査があります。B型・C型肝炎の抗原・抗体を調べる採血検査です。

40歳以上で今まで健診で肝炎ウイルス検査を受けたことがない方が対象になります。特に41・46・51・56・61・66歳の方には無料クーポン券が岡山市から届きますので、そちらを利用すると無料で受けることができます。

採血のみの簡単な検査ですのでまだ受けたことがない方は気軽にお申し込みください。



*基本的にこの検査は1度のみしか受けられないのでご注意ください。

2022年度 乳がん検診ご案内

乳がんは日本の女性が罹るがんの中で一番多い病気と言われています。

その一方で乳がんにかかった方の9割以上は治癒するとも言われています。

検診は女性スタッフで対応していますので、安心してお申し込み下さい。

今年度の乳がん検診は今回が最後となります。

TEL: 086-278-8522 または受付まで

日時: 10月25日(火) 14時00分～

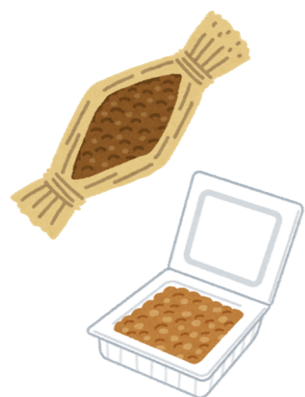
内容: 視触診+乳腺エコー

定員: 40名

完全予約制

費用(税込): 組合員 3,850円

一般 5,610円



納豆を夜に食べる方が良いのは、納豆のネバネバした部分に含まれているたんぱく質分解酵素「ナットウキナーゼ」の働きのためです。ナットウキナーゼが持つ血の固まりである血栓を溶かす作用は、食後10～12時間続きます。なので、寝ている間に血液はサラサラ、血流・代謝ともにアップし、むくみ防止にも繋がります。値上げしたとはいえ、お財布にも優しい納豆は綺麗に元気にダイエツトするために、もっと活用したい食材です。

私は1日1パック程度で、酢納豆や納豆やトマトのチーズオムレツ、キムチのネバネバ冷や奴など色々工夫しながら、楽しくダイエツトを進めていきたいです。

事務員 U

職員コーナー
納豆は夜に食べると
良いつて本当!!

みんなのサロンのお知らせ

9月以降の予定

9月は感染症予防のため
サロンはお休みいたします

お問い合わせは
みんなの診療所
278-8522まで



みんなの診療所では
サロンや健診、
その他いろいろな行事で
ボランティアをしてくださる方を
募集しています!