



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

医療生協中区東エリアにて運動会ご案内

みんなで体と頭を動かし、楽しい交流をしたいと
みんなで計画した運動会です。
ご参加ご希望の方は診療所または健康まちづくり
センターまでお願いします。

岡山医療生協 中区東エリア



年度末へ向けて
もうひと踏ん張り！
みんなで大笑いして
楽しみましょう！！

日時
2023年3月22日(水)
10:00~12:00

場所
江尻レストパーク
(岡山市東区瀬戸町江尻990)

持ち物
うちわ・飲み物
マスクの着用をお願いします。

<プログラム>
開会式
スッキリはればれ体操
玉入れ
グランドゴルフ
風船バレー
○×クイズ
借り物競走
じゃんけん大会
マカレナダンス
閉会

当日の天候によって内容が
変更になる場合があります。

お問い合わせ・申し込み先
・岡山医療生協
健康まちづくりセンター 小山
086-271-7880
・各支部運営委員まで

- ・参加希望の方は申し込みをお願いします。
- ・雨天の場合は中止・延期となります。



花粉症にご注意を

今年のスギ花粉のピークは中国地方
では例年通り3月にピークを迎えます。
昨年の夏が「高温・多照・少雨」で
あった影響で今年のスギ花粉は昨年
以上になると予報されています。ま
だまだマスクが手放せない日が続き
そうです。お気をつけ下さい。



“訪問診療” ご相談下さい

訪問診療とは、ご自分で診療所への通院が難しく
なった方に診療所の医師・看護師が定期的(月に2
回程度)にご自宅や入所の施設へ診療に伺い、計画的
に治療や健康などの管理を行うもので、臨時の
“往診”とは異なります。
通院が困難で在宅医療を希望されている方、寝たき
り状態や認知症の方、終末期の療養生活を自宅で希
望される方などが対処王です。
定期訪問だけでなく、緊急時には必要に応じて臨時
往診にも対応していますので、ご家族の方も安心して
いただけます。距離などの関係で訪問可能な地域
も限られたり、費用の面では外来
通院より自己負担額が高くなります。
外来通院が難しくなりそうで不安を
感じている方は、ぜひ一度
診療所までご相談下さい。



3月診療予定表

- 午前診療 9時~12時 受付時間 8時半~11時半
- 午後診療 13時半~15時 受付時間 13時半~14時半
- 夜間診療 17時~19時 受付時間 16時半~18時半
- 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	多賀 6日 13日 20日 担当医 27日 門田	多賀 7日 14日 28日	今井	浪尾博	多賀 3日 10日 17日 31日 担当医 24日 門田	多賀 11日
午後診 13時半~15時	*	*	*	浪尾博	*	*
夜間診 17時~19時	*	*	多賀 1日 8日 15日 29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

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

～桜の香り～

多くの日本人に愛される「桜」。お花見を楽しみにされている方も多いですね。桜の開花は、毎年気候の影響により多少前後するものの、中国地方ではだいたい3月の下旬からです。今回は、桜の魅力の一つ、「香り」の効果についてご紹介したいと思います。

桜のあの上品な香りの正体は、クマリンと呼ばれる物質です。クマリンは生の花や葉の中で糖と結合した状態で存在しているので、生の花や葉の状態ではほぼ香りはしません。しかし、生の花や葉を塩漬けなどにする事で、桜が持つ糖分が塩と反応して分離し、クマリンが生成されます。これが桜餅や桜茶などの香りの素となっています。クマリンには、抗菌作用、リラックス効果をはじめとした鎮静作用、咳止め作用、二日酔い防止作用などがあるとされています。



また桜の木は、フィトンチッドという香気成分を発生します。フィトンチッドとは、樹木が自分自身を守るために葉や幹から放出している揮発性の物質の総称で、殺菌作用をもちます。この物質を人間が吸い込むと、気分が落ち着きリラックスし、ストレスの軽減にもつながるとされています。

満開の桜の花を眺めるだけでなく、香りを感じて、そして味覚で楽しんで、よい春をお過ごし下さい。



避難所で長い間動かないでいるとエコノミークラス症候群を引き起こし体調不良に繋がります。予防のために足の運動をしましょう。

避難所まで行ってみよう



自宅から避難所までの経路や移動時間を知るために、実際に歩いて行ってみましょう。避難所までをお散歩コースにして歩き慣れておくのもおすすめです。

理学療法士から

エコノミークラス症候群は軽い場合、自覚症状が乏しく予防と対策が重要です。予防には、長時間同じ姿勢を続けないこと、適度な足の運動が大切です。また、トイレを我慢するために水分を控えてしまいがちですが、脱水を予防するためには水分補給をこまめに心がけてください。普段から適切な水分補給と運動の習慣化にとりくみましょう。

エコノミークラス症候群

を予防しよう

食事や水分を十分に取らず、狭い座席に長時間座って足を動かさずにいると血行不良となり、エコノミークラス症候群を引き起こして体に不調をきたします。実は避難所でも起こりやすい症状です。予防のための足の運動を覚えておきましょう。



みんなで備える健康カレンダー-2023より

最近のマイブーム

備前焼のマグカップで紅茶・コーヒーを楽しむのが最近のマイブームです。備前焼は見た目や触り心地からあたたかみを感じられるだけでなく、目に見えない細かな凹凸が苦味を除いてまろやかな味に仕上げるという素晴らしい効果があると言われている。実際に美味しく感じられて、小さな幸せを味わうことができます。皆さんも是非試してみてください。

看護師 Y

みんなのサロンのお知らせ

3月以降の予定

3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



新型コロナウイルス感染症が落ち着いたら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！