



西大寺診療所だより

発行：コープ西大寺診療所
〒704-8116
岡山市東区西大寺中2丁目
20-33
☎086・944・0088



所長の小部屋



みなさんこんにちは、所長の西野です。4月になり、また新しい年度が始まりました。今年桜の開花も早く、コロナも徐々におさまりつつあり、なんだかワクワクする今日このごろです。

今回は認知症の予防についてお話します。内閣府の白書によれば、2030年には認知症の人は約750万人になり、5人に一人が認知症なる可能性があるとされています。認知症になるとご家族の介護や、病院や施設での対応が難しくなるなど、大きな負担になります。なるべく、認知症にならないように予防することが大切です。では認知症の予防にはどんなことが良いのでしょうか。やはり脳を働かせ、活性化することが大切です。パズルや脳トレ、塗り絵や折り紙などがよく推奨されます。対人ゲームである、囲碁や将棋もとても良い刺激になります。私は囲碁が好きで昔はときどき碁会所に行っていましたが、ご高齢の方が多くおられ、皆さんとてもお元気に勝負を楽しんでおられました。

しかし私が個人的におすすめなのは、やはり他人とコミュニケーションをして、いろいろな活動をする事だと思います。具体的には組合員活動や班会に参加していただくことです。コロナがおさまりつつあり、これらの活動も再開されていくと思いますので、ぜひご参加していただければ嬉しいです。

受付に新しい職員が増えました！！

〈まんなみさんから一言〉

3月13日より入職いたしました。笑顔で頑張ります。宜しくお願いします。

来年は診療所祭が出来るといいな！！

4月 診療予定表



答え：祭

	月	火	水	木	金	土
午前 9時～	西野 吉崎 (3・10・17日)	西野 吉崎 (4・11・18日)	吉崎 (5・12・19日) 内視鏡 (西野)	西野 浪尾	吉崎	西野 (1・15日) 光野 (8・22日)
午後 13時半～				浪尾		
夜間 17時～	西野		西野			

【受付時間】

午前：8時半～12時 午後：13時～15時

夜間：16時半～18時30分

診察開始時間【午前】9時

【午後】13時半（木）

【夜間診】17時（月・水）

※禁煙外来：月～金の診療時間内で行っています（予約制）

※吉崎Dr：4/24(月)～4/27(木)休診です

にじいろだより

2023年4月診療所だより

4月と言えばお花見ですね。お花見ではお酒を飲む機会も増えるのではないのでしょうか。お酒などのアルコール類を飲んだ場合は、お薬と一緒に飲まないように気を付けましょう。アルコールは肝臓で分解されますが、一般的に薬も肝臓の働きを受けるので、肝臓に負担がかかります。例えば、一般的な風邪薬に含まれるアセトアミノフェンという成分は、アルコールと併用することによって肝臓に負担がかかりやすい薬です。風邪薬を飲んだ日は飲酒を避けてください。また、特に気を付けていただきたいのは睡眠薬や精神安定剤などです。薬の副作用が強く出すぎることもあり危険です！

降圧剤など、毎日飲まなくてはならない薬があっても、飲酒をやめられない方は、飲酒と薬の時間を空けたり、飲酒の量を減らしたりする必要があるかもしれません。ぜひ一度薬剤師に相談してください。



芥子山支部主催で3月8日にウエルシア富士見店であおぞら健康チェックを開催しました。

お天気も良くお散歩日和、参加された組合員さんがお友達を連れてきてくださったり、お店に買い物に来ている方に声をかけて来ていただいたりと、12人の方に健康チェックを行うことが出来ました。今回は骨密度測定を行い、栄養士の宮武さんから丁寧な説明もあり、とても好評でした。骨粗鬆症にならないように気を付けているつもりでも、数字で見ることによって更に健康意識が高まりますね。これからも地域の皆様の健康維持・向上のためにもあおぞら健康チェックを定期的に行っていこうと思います。

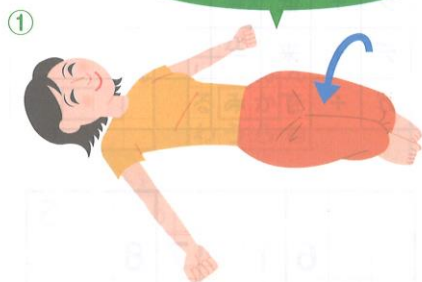
今回は芥子山支部の運営委員さんを中心にスタッフ12人で行いました。新規に組合員に加入してもらえたり、増資をしてくださる方もいて、岡山医療生協の活動を更に地域で広めていくきっかけとして、実りあるあおぞら健康チェックになりました。



お金をかけない健康法 ④

五十肩

腕を上げやすくする体操



背中が真っすぐに

五十肩（肩関節周囲炎）は40〜50代で最も多く発症しますが、60代以上でも起こりえます。高齢の方に病名を「五十肩」と告げると、にこりとほほ笑む方もいらっしゃるようです。

五十肩の主な原因は、老化によって肩関節の骨や靱帯、腱などに炎症が起きることです。注意が必要なのは、症状が似ている**腱板断裂**という病気です。こちらは夜間眠れないほど痛む

ことも多く、腕を上げた時に肩にジョリジョリという軋（あ）み音が生じます。

五十肩は自然に治る場合も少なくないので、日常生活の支障が軽い場合は以下の腕を上げやすくする体操が有効です。

ただし、肩を動かしていかないに痛む、肩に熱感がある、痛みや動きの制限によって生活に支障がある場合は、必ず整形外科を受診してください。

腕を上げやすくする体操 ①

おおむねに寝て、両膝をそろえて立てる。両腕は体の横に広げる。頭と肩は動かさず、両膝をそろえて痛くない側に倒し、3秒間維持する。

腕を上げやすくする体操 ②

※左肩が痛む場合の体操。右肩が痛む場合は逆向きに行う

テーブルを体の右側に置いて立つ。右足のつま先をテーブルに向け、上半身を右にひねって両手をテーブルの上に置く。両手のひらでテーブルを押しながら、お尻を後ろに引き、3秒間維持する。

- 呼吸を止めずにゆっくりした動作で、気持ち良いと感じる範囲で行う
 - それぞれ10〜20回を1セットとして、1日3セットを目安に行う
- （参考）NHK健康チャンネル「五十肩を治す体操・ストレッチ症状をやわらげるセルフケア」
https://www.nhk.or.jp/kenko/atc_214.html



サロン & 一斉増資

3月18日（土）に **邑久支部**の一斉増資とディスコンサロンを行いました。増資者117名・増資額327,000円と目標を上回りました。皆様のご協力に感謝です。

サロン参加者12名のほとんどの人が、初体験のディスコンの説明を健まちセンター光田さん、森田さんから受け、赤青2組に分かれ5ゲームを2回しました。円盤が転がったり、とんでもない方向にスライドしたりと、笑いが絶えません。得点はともかく体を動かす事でリフレッシュできました。久しぶりに参加してくれた人もあり、「楽しかった」「又班会でしたい」と盛り上がりしました。

いつでも元気 MIN-IREN 2023.4月号

雄神支部

3月24日（金）緋田 博さんを講師に、楽しく頭の体操。鏡像、まちがい探し、イラストが左右の鏡絵になっていて、なかなか難しい。右脳を鍛えます。文字ジグソーパズル・・・ちっともわからん！！私は、左脳が弱いらしい。例題を1つ考えてください。何という字になりますか？
答えは診療所だよりのどこかにあります！

脳いきいき講座

