



西大寺診療所だより



10月 診療予定表

	月	火	水	木	金	土
午前 9時～	西野 吉崎	西野 吉崎	吉崎 内視鏡 (西野)	西野 浪尾	吉崎	西野 14・28日 光野 7・21日
午後 13時半 ～			ワクチン 外来(14時～) 4・11・18日	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)

～診療所からのお知らせ～

今月より『コロナワクチン秋接種』が始まります。当院では過去にコロナワクチンを2回以上接種された方が対象です。お手持ちの接種券(春接種を受けられた方は新たに届きます)をご確認の上、予約をお願い致します。

インフルエンザワクチンについては、10/16(月)より接種開始します。例年通りご予約は不要です。体調の良い状態でお越し下さい。

所長の小部屋

みなさんこんにちは、所長の西野です。10月になり、やっと秋らしくなってきました。朝晩の気温がぐっと下がり、寒暖差で体調を崩しやすいですが、みなさんお元気に過ごされておりますでしょうか。

来たる11月11日に、百花プラザにてコープ西大寺診療所の30周年記念フェスティバルが行われます。もともと当院は「西大寺に医療生協の診療所をつくりたい」という声を受けて、1993年2月1日に開院しました。開院にあたっては、非常に多くの方々の御協力、御支援をいただいたとお聞きし、大変ありがたく思っております。開院当時からずっと診療所の運営に御協力していただいている方も多く、この場をお借りして感謝の気持ちをお伝えさせていただきます。

開院から早30年、時代も平成から令和と変わり、さまざまな出来事がありました。社会情勢や医療をとりまく環境も大きく変化をしましたが、その時その時のスタッフが全力で努力をし、今につながっているのだと思います。私もそのバトンを受け取った以上、落とさないように次世代につなげていきたい所存です。

30周年記念フェスティバルは、楽しい会になるように理事の方々や当院スタッフが約6ヶ月かけて徐々に準備をしてまいりました。詳しいことはチラシを御参照ください。

30周年の感謝の気持ちを皆様にお伝えしたいですので、当日はぜひ御参加いただければ幸いです。



にじいろだより

日本では、新型コロナ感染症が流行する前は、秋の終わり頃から春にかけてインフルエンザが流行していました。昨シーズンは、2022年12月からインフル

エンザの流行が始まり、2023年2月にピークを迎え、3月下旬頃には収束したように見えたものの患者数が再び増加しました。そして、先日にはインフルエンザで学級閉鎖が起こるほどでした。では、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症から身を守るためには改めてどのように心掛けたらいいか思い返してみましよう。

- **手洗い**：手洗いは、ウイルスを取り除くために最も効果的な方法の一つです。こまめに手洗いをしましょう。
- **マスク着用**：外出時や人混みの場所では、マスクを着用することでウイルスの飛沫感染を防ぐことができます。
- **適度な運動**：運動によって免疫力を高めることができます。ウォーキングやジョギングなど、軽い運動から始めましょう。
- **バランスの取れた食事**：栄養バランスの良い食事を心掛けましょう。
- **社会的距離の確保**：人と人との距離を保つことで、ウイルスの飛沫感染を防ぐことができます。
- **室内換気**：室内の空気を定期的に入れ替えることで、ウイルス濃度を低減することができます。

～話題の健康ワード～



サルコペニア と フレイル

筋肉量が減ることから始まります。筋肉量が減るとちょっと動いただけで疲れやすくなって、外出や運動を避けるようになりがちです。そうすると体を動かさなくなるので、食欲が低下し低栄養になります。低栄養になるとタンパク質から筋肉が作られないため、ますます筋肉量が減ってしまい、悪循環を引き起こします。

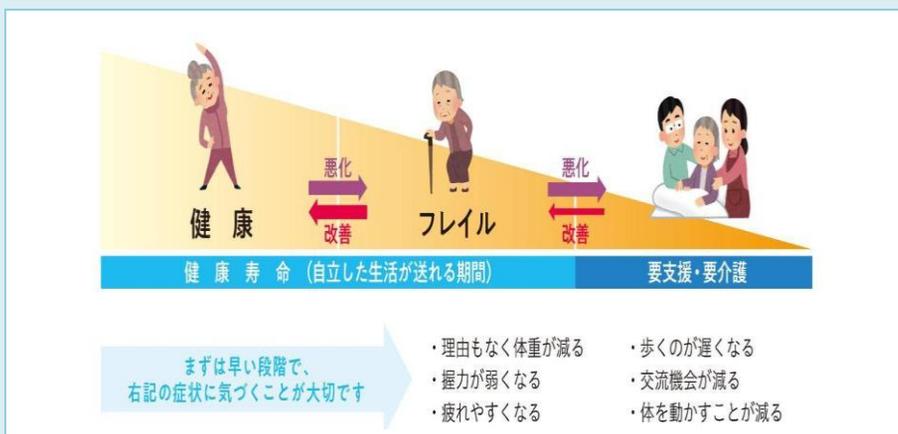
サルコペニアやフレイルという言葉をご存知ですか？近年、超高齢化社会を迎え健康寿命（援助が必要ない・要介護状態でない期間）を伸延されるために、国を挙げた取り組みが行われていますが、その中でも『サルコペニア』と『フレイル』への対策が重要視されています。

サルコペニアとは？ 『加齢や疾患による筋肉量の減少』

何もしないと症状はどんどん悪化してしまうので、早期発見・早期対策が重要です。進行過程の多くは、加齢や運動不足により



フレイルとは？ 『身体的・社会的・精神的に虚弱している状態』



フレイルの状態が悪化すると要介護状態へ進むと考えられています。筋力の低下や転倒しやすくなったなどの身体的な問題や、認知症やうつ病などの精神的な問題や経済的な困窮などの問題も含まれます。

健康寿命を延ばすためには、フレイルの状態にならないように、予防することが大切です。

予防ポイント ～食事について～

- ①孤食を避けて、誰かと食べるようにしましょう。
- ②日頃から良く噛むようにしましょう。

③不足しがちなタンパク質をしっかりと食べて筋肉量を減らさないようにしましょう。

予防のポイント ～体を動かそう～

- ①運動習慣をつけよう。(ラジオ体操や散歩、足踏み運動などもおすすめです)
- ②日常生活でもできるだけ体を動かすようにしましょう。
- ③積極的に外出外出しよう。(いつもの散歩道も、しっかり太ももを上げて大股で歩いたり、少しだけ速歩きする)

予防のポイント ～社会活動をしよう～

社会とのつながりを持つことは大切です。地域の活動やボランティア、習い事やデイサービスなどを利用していきましょう。コミュニティができれば、外出する機会も増え、体を動かすことにもなります。また、生きがいや楽しみを感じることができるでしょう。

いかがでしたか？ 日常生活の中でできることで健康寿命を延ばしていきましょう。

コープ西大寺診療所

笑って楽しむ

30周年記念フェスティバル

西大寺診療所の30周年をみんなで・地域とともにお祝いしよう!!
西大寺診療所を広く知らせ健康で明るい地域をつくろう!!

開催場所 2023年11月11日(土)午後2時～4時

開催場所 西大寺緑花公園・百花プラザ〈多目的ホール〉
岡山市東区西大寺南 1 丁目 2-3西大寺緑花公園・百花プラザ **駐車場あり**

14:00～ 岡山学芸館高等学校 和太鼓部

地域に元気を!!
和太鼓ライブ!!

15:10～ 岡山大学 落語研究会

笑って元気!!
落語ライブ!!