



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

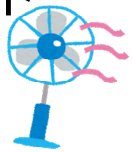



夜の暑さ、我慢していませんか？

暑い日が続くこの時期、「夜なかなか眠れない」「途中で目が覚める」と感じる方も多いのではないのでしょうか。年齢を重ねると暑さを感じにくくなることもあり、気づかないうちに体に負担がかかっている場合があります。睡眠不足は疲れが取れにくくなるだけでなく、熱中症のリスクを高める原因にもなります。

暑い日を元気に過ごすためには、十分な睡眠が大切です。夜の暑さを我慢せず、快適な環境でしっかり休みましょう。気になる症状や睡眠のお悩みがありましたら、お気軽にご相談ください。

快適な睡眠のためのポイント

- ・エアコンや扇風機を上手に使う 
- ・寝る前にコップ1杯程度の水を飲む 
- ・朝日を浴びて生活リズムを整える
- ・日中に無理のない範囲で体を動かす
- ・寝る前にスマートフォンやテレビは控えめに

2026 みんなの診療所
わくわくフェスタ
 2026.11.14(土) 10:00 ▶ 12:30
 Coming Soon ...

日曜健診のご案内

健診のご予約は済ませましたか？
 日曜日健診がおすすめです。保険診療がないため、待ち時間が短いです。ぜひ検討ください。
 ◎9月27日(日) ◎11月1日(日)



診療所入口に七夕飾りました！



みんなの診療所

クーリングスポットのお知らせ

地域の皆さまの熱中症予防のため、みんなの診療所1階待合室をクーリングスポットとして開放しております。暑い日の休憩や水分補給に、どうぞご利用ください。

【利用時間】

13:30~17:00

【利用可能日】

月曜日~金曜日※水曜日は除く



- 午前診療 9時~12時 受付時間 8時半~11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2・4・5土曜日



コープみんなの診療所

<http://www.okayama-health.coop/minna/index.html>

みんなの診療所公式LINE
 友だち登録はこちら



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

握力測ってみませんか？

握力は難しい動きを必要とせず、短時間で安全に測定することができるため、高齢者の筋力測定に適しているといえます。さらに握力は下肢の筋力やその他多くの部位の筋力と相関関係が高いため、全身の筋力の程度を知るための指標として用いられます。

また、厚生労働省研究班によると「握力の経年低下が大きいほど総死亡、循環器死亡、およびその他の死亡リスクが有意に上昇」するなど、多くの研究で握力と疾病リスクが関連していることが明らかになっています。定期的に握力を測定することで、維持または緩やかに低下していれば加齢減少とみることができますが、短期間に明らかに大きく低下している場合は、筋力を含めた全身の体力向上が必要と考えられます。

【公益財団法人長寿科学振興財団 健康長寿ネットより抜粋】

虹いろ薬局乙多見店では待合室に握力計を設置しています。
握力を測りにお気軽にお立ち寄りください。



高島支部 料理教室・紙芝居活動紹介

料理教室は定員を超えるほど好評で、これからも健康に良いレシピをさらに目指し『楽しく・美味しく・健康に』をスローガンに取り組んでいきます。

紙芝居は昨年度9回上演できました。今年度も他支部や班会からお声がけを頂いています。

来年2月には、ミャンマーチャイルド支援コンサートを西川アイプラザにて上演予定で、参加費を含む支援募金(1人100円)をお願いしています。



協立病院にもミャンマーからの技能実習生が助手として日々奮闘しておられます。ミャンマーの子どもたちに夢と未来を。紙芝居で平和の輪も広がる事を祈って進めていきます。

岡山医療生協の健康教室をみんなの診療所で開催中！

『アートで脳活』

第2・4火曜日 13時～15時

『ゆるっと筋トレ』

第1・3・5水曜日 14時～15時

第2・4 金曜日 14時～15時



参加費：初回限定無料

どなたでも参加できますので、お気軽にお申し込みください。

ご予約・お問い合わせは健康まちづくりセンターまで ☎086-271-7880

LINEからご予約できます！



意外と気楽でした



みなさんは協立病院で、最新MRI健診(6月1日～8月31日)のお得なキャンペーンをご存知ですか？

私は6月初旬に初めて受けてきました。

少し緊張と不安はありましたが「なにか発見されれば、大事に至る前に対処できる可能性がぐっと高まるのだから、それはラッキーだよ」という気持ちで行ってきました。痛みはなく15分程度の検査でした。工事現場のような「ガンガン」「トントントン」といった大きな音が響くため耳あては必要ですが、「意外と気楽に受けられたし、え？もう終わったん？」という感じでした。

MRI検査を考えられている方は、ぜひ早期発見・早期治療+キャンペーンをうまく活用されてはいかがでしょうか。 事務員U

みんなのサロンのお知らせ

7月27日(月)10:00～11:30頃

参加費：200円

内容：健康マージャンなど

お問い合わせはみんなの診療所まで



みんなの診療所なんでも相談コーナー

毎月第2月曜日に医療ソーシャルワーカーによる『なんでも相談』を行っています。暮らしの中で「困った」「どこに相談したらよいか分からない」ことなどありませんか？そんなときにぜひご利用ください。

7月13日(月)9:30～11:30