

2019年11月 西大寺診療所 だよい

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



リニューアルに向けて翔べ！ コープ西大寺診療所まつり 11月23日(土・祝)10時～12時30分



コープ西大寺診療所にて
おいしいもの 盛りだくさん！
バザーもたっぷり！
踊り、歌、福引きもあるよ！
空くじなし！
皆様 お誘い合わせのうえ
お越しください！

もう、健診はお済みでしょうか？

～自治体健診12月まで～

特定健診(40～74歳)、後期高齢者健診(75歳以上)
胃がん、肺がん、大腸がん、肝炎ウイルス検査
日曜日健診(日程:11/17・12/15)※すべて予約制です
○ご相談・申し込みは944-0088へ

良い睡眠をとみましょう！

9/28 第19回生活習慣病講座が百花プラザで行われました。
テーマは「睡眠について」、講師に岡山協立病院武田医師をむかえ、
睡眠時間は6時間で良い、眠りに入るコツ、睡眠薬の飲むタイミ
ングなど学習しました。男性の参加も多く、
130名を超える講座となりました。
みなさん、人生の1/4～1/3は睡眠です。
良い睡眠は良い人生という事でしょう！！



所長の小部屋

みなさんこんにちは、所長の西野です。今年インフルエンザの流行がかなり早めです、みなさんもお気を付け下さい。ところで、通常の感冒(いわゆる風邪)とインフルエンザの違いをご存知ですか。感冒は、アデノウイルスやライノウイルスなどが原因で症状が咳や鼻汁など比較的局所的なことが多いです。インフルエンザは文字通りインフルエンザウィルスが原因で、症状が高熱、倦怠感、筋肉痛など、全身に関わることが多いです。

インフルエンザのほうが感染力が強く、抵抗力の乏しい御高齢の方などでは重症化する危険があります。感冒とインフルエンザの症状は重なっていることも多く、診察では鑑別が困難な場合も多いです。

大切なのは予防です。ワクチン接種は症状を抑えることができますが、完全に罹患しないわけではありません。

原始的な方法ですが、手洗い・うがいがコストもかからず良い方法です。帰宅時には手洗い・うがいを習慣づけておけば風邪の予防にもなります。インフルエンザの語源は17世紀ごろのイタリア語で「influenza(インフルエンツァ)=影響」から来ていると言われています。当時の占星術師が、冬に人々が病気になるのは、星の動きや冷たい空気の影響ではないかと考えたそうです。いつもながら、かつての賢人たちの洞察の鋭さには驚かされます。



インフルエンザワクチン予防接種受付中

予約不要です。受付にてお申込みください。
診察前に受付で問診票を記入し検温、Drの診察、指示を貰って接種します。接種後は副作用判定のため30分間様子を見させていただきます。



11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 (7.21, 26日) 浪尾	吉崎	西野 (9日) 吉崎 (2.16.30日)
午後 13時半～				浪尾		
夜間 17時～	西野		西野 (6.20, 27日)			

【受付時間】

午前：8時半～12時 午後：13時～15時

夜間：16時半～19時

診察開始時間【午前】9時

【午後】13時半(木)

【夜間診】17時(月・水)

※11/13(水)夜間診ありません。ご了承ください。

※禁煙外来：月～金の診療時間内で行っています(予約制)



《サロン11月の予定》

場所：診療所内ホール

ひまわり喫茶

11月11.18日(月)10時半～12時
新鮮野菜、コーヒーあります。
お茶の無料接待もあります。

サロン来夢来人

11月15日(金)12時～
「きのこご飯の食事会」会費：400円
※お手伝いの方は10時半頃 集合です。
ご都合のいい人はよろしくお祈いします。



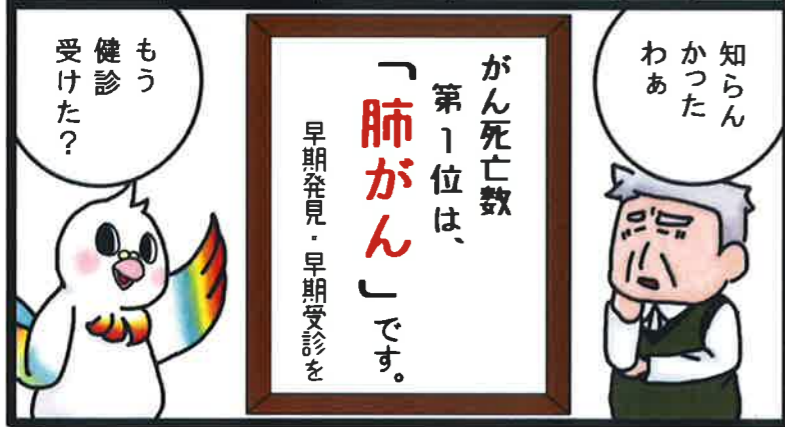
竹永みつえ市議のなんでも相談

11月27日(水)18:00～19:00

コープ西大寺診療所にて

※事前にお電話でお申し込み下さい(086)944-0088

受けてよかったけんこうしんだん
「肺がん検診編」



支部旅行で湯郷へ

山南南支部

10/9 お迎えの大きな観光バスに揺られて一路湯郷へ。湯郷グランドホテルに着くと、温泉や足湯またロビーでくつろぐなど約1時間、お腹もすいてお待ちかねの食事会の始まりです。

色とりどりの料理が並び、どれから手を付けようかお箸もウロウロ...

皆さん周りの方とお話したり、歌の好きな方はカラオケをしたりと楽しいひと時を過ごし、お土産を買い込んで帰路のバスに。ゆったりした、いい一日になりました。



5年目になる政田ふれあい朝市で健康チェック



10/20 握力・足趾力・体脂肪測定・血圧測定・血管年齢測定盛りだくさんチェックをしました。

血管年齢測定を初めてされた方もあり、興味をもって下さいました。

血圧の高かった方、ぜひ診療所にご相談ください。

旭東公民館文化祭で健康チェック

10/20 血圧測定、体組成、血管年齢を測定しました。55名がチェックを受け好評でした。「年に一度楽しみにしています」の声もいただきました。



運動としてウォーキングをお勧めしましたが、「膝いたくてあまり歩けないのじゃ」との方にはぜひ診療所のロコモ教室に来てください。とお誘いをさせて頂きました。

今月のうた

秋晴れに
旅する心
ふつつつと

夕支度
空より眺む
秋夕焼け
春房



おかやまケンコー大作戦

OKAYAMA KENKO DAISAKUSEN

この緑ののぼり旗やポスターを見たことはありませんか。「おかやまケンコー大作戦」とは2019年4月からスタートしました。岡山市内の様々なお店や施設で健康につながるサービスを受けると、ポイントがどんどんたまっていくサービスです。

プログラムに参加して、健康な体と、魅力的なプレゼントを手に入れましょう！岡山市内在住または在勤の35歳以上の方なら、どなたでも無料で登録して参加可能です。参加方法は、①WEB/専用紙お申込み、②健康ポイントをためる、③素敵なプレゼントをGET!です。

- ポイントの集め方は店によって様々です。
- ✂️ 運動...フィットネスジムやマラソン教室などでの運動で
- ✂️ 食...岡山市内の各種スーパー、飲食店などでの食事の購入や飲食で
- 🎉 イベント...カルチャークラブ、ボランティア、健康イベントへの参加で
- ♥️ 機器測定や健康診断...指定店舗での体組成計チェックや健康診断などで

🚶 歩く...タニタのアプリを使ったウォーキングやランニングでポイント特典は、各種商品券や焼き菓子ギフト、メロンやフルーツジェラートセットなどです。コープ西大寺診療所でも、健診(後期高齢者健診、35歳からの健診含む)や人間ドックの受診をすれば、年1回30ポイントがもらえます。

虹いろ薬局西大寺店でも、「薬剤師による健康に関する講座への参加」で1回5ポイント、「薬局内での体重・体脂肪測定(体組成計)」で月1回10ポイントもらえます。ポイントをもらう時はお気軽にスタッフまで!