

2020年2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



西大寺会陽 2/15(土)

2月だ! はだか祭りだ! ワッショイ!

今年も来ました! 熱い冬! 宝木投下は22時。
コープ西大寺診療所の駐車場からはいつも約200人の裸衆を観音院へ送り出します。
13時から、おでん・豚汁・粕汁・おにぎり250人分の食事を用意します。おしゃべりをしながらの女性たちの楽しい一時です。どなたでも参加歓迎! 14時から、男性がテント張りなどみんなで力を合わせてワッショイ!
出る人、見る人、参加費は1500円の食べ放題です。



昨年の様子 多くの方が診療所に集まりました

所長の小部屋

みなさんこんにちは、所長の西野です。当院には御高齢の方が多く受診されております。独居の方も多く、私が心配しているのが、最近よく話題になる高齢者への詐欺です。今回は注意喚起のために、このお話をしたいと思います。高齢者が詐欺に遭いやすい理由として、孤独や健康上の心配・不安などがあります。そのため、一見親切な他人への警戒心がゆるみがちです。詐欺の手口も様々で、徐々に巧妙になっています。「オレオレ詐欺」「架空請求詐欺」「還付金詐欺」「リフォーム詐欺」など。最近では「新元号詐欺」もあり、さらに公共機関を偽ることもあるようで、何を信じていいのか解らない現状です。予防法としては、「普段からご家族と緊密に連絡して何かあれば相談する」、「ご近所の方々とよい関係を保ち、なにかあれば情報を共有する」、「普段から留守番電話にしておき、怪しければ対応しない」、「緊急性をあおるような電話は、落ち着いて対応して、ご家族や正しい施設に連絡して確認する」などがあります。自分はそのような詐欺に遭わないと、過剰な自信を持たず、疑いの心を持つことも大切です。第三者に相談することが大切ですので、御心配なことがあれば当院にご相談ください、できるかぎり対応いたします。私たちは警察でも詐欺の専門家でもありませんが、このような事も地域の診療所として大切な仕事だと思っております。



お詫びと訂正

2019年12月号瀬戸内市エリアウォーキング大会の記事の中で歩数の表記に間違いがありました。正しくは4700歩です。訂正し、お詫びさせていただきます。

2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 (1.15.29日) 吉崎 (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~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)

※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2月の予定》

場所：診療所内ホール

ひまわり喫茶

2月3.17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

2月21日(金)12時00分~
「恵方巻きのつどい」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願ひします。



竹永みつえ市議のなんでも相談

2月26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

第20回 生活習慣病講座

～認知症～

「認知症になったらどのように感じ、
何をして欲しいのでしょうか？」

日時：2020年2月22日（土）

受付開始 13：40～

開催時間 14：00～16：00

会場：西大寺ふれあいセンター2階

岡山市東区西大寺中2丁目16-33

講師：コープ西大寺診療所 浪尾淑子医師

参加費：無料



コープ西大寺診療所では、生活習慣病講座を継続して20回目となりました。

今回のテーマは「認知症」です。認知症の情報を見聞きすることが多くなりましたが、みなさんどこまで理解できますか？本人の気持ちを知ることが、認知症を理解することにつながります。そして本人の行動の背景には必ず理由があります。「協立病院で行われている認知症カフェ」や「ユマニチュード」についてのお話もあります。私たちと一緒に勉強して認知症の本当の姿を理解しましょう。

会場の関係で申し込みが必要です。参加希望の方はコープ西大寺診療所受付（086-944-0088）までお申し込み下さい。

サロン来夢来人

新年のつとい

利用者8名とボランティア
6名で新年のつといをしました。

団子餅でお雑煮をつくりまし
た。牛蒡・人参・大根・海老の

煮しめに黒豆・大根なますにご飯もあり賑やかにいただきました。食後は差し入れの蜜柑とおまんじゅうでおなか一杯になりました。

お楽しみは、ボランティアのUさんの踊りにうっとりとして、Tさんは民謡の三味線をテープに吹き込んで持参して来られてテープに合わせて歌も歌って楽しいひとときを過ごしました。



☆サロン来夢来人は毎月第3金曜日に行っています。3月は第3金曜日が祭日なので第4金曜日に変更になっています。



岡山市のフレイルチェックをおこないました



春房

耳澄まし
荒野をかける
冬の風
猫まるき
背中見つめる
日向ぼこ

突然ですが、「メラトニン」を知っていますか。

「メラトニン」は、脳の松果体と呼ばれる部分から分泌されるホルモンで、体内時計に働きかけることで、覚醒と睡眠を切り替え、自然な眠りを誘う作用があります。そのため、「睡眠ホルモン」とも呼ばれています。



「メラトニン」は、外が明るい屋間にはほとんど分泌されず、夕方以降暗くなってくると分泌量が増えて、睡眠への切り替えを促します。

睡眠と覚醒のリズムを整えるために、この「メラトニン」分泌を正常にする生活習慣を身に付けることから始めてみましょう。

- ①朝起きたら日光を取り入れましょう。
- ②休日でも同じ時刻に起きましょう。
- ③夕方以降の昼寝はやめましょう。昼寝をするなら15時までに30分以内に行いましょう。
- ④夜は部屋の照明は明るすぎないようにしましょう。
- ⑤睡眠時間は人それぞれです。就寝時間にこだわりすぎないようにしましょう。
- ⑥就寝前のカフェイン摂取はやめましょう。

一般的なコーヒーやお茶の100mL中のカフェイン量は以下の通りです。（参考：日本食品標準成分表 2015（文部科学省））

- | | |
|---------------|---------|
| (1)レギュラーコーヒー： | 約 60mg |
| (2)紅茶： | 約 30mg |
| (3)煎茶： | 約 20mg |
| (4)ウーロン茶： | 約 20mg |
| (5)玉露： | 約 160mg |

安心して暮らせる地域づくり 言いたい知いたい西大寺

1月26日西大寺緑花公園百花プラザにて第18回言いたい知りたい西大寺が開催されました。東区にあるいろいろな事業所があつまり安心して暮らせる地域づくりにと2002年6月から行われています。

今年のテーマは「みんなの学びをみんなで支えよう」ステージでは、地域のこどもたちのダンスや岡山県初の「義務教育学校」開校予定山南中学校生徒会からの発表などがありました。また会場にある各ブースでは、子供遊びコーナー、活動パネル展、絵本の読み聞かせなど様々。

診療所のブースでは血圧・体脂肪、骨評価測定などの健康チェック、健康相談、フレイルチェックを行いました。