

2020年6月 西大寺診療所 たよい



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

所長の小部屋

みなさんこんにちは、所長の西野です。最近になり、新型コロナウイルス感染症が少し落ち着いてきました。ほっとされている方も多いのではないのでしょうか。歴史を振り返れば、人類と感染症との闘いは繰り返され、そのたびに人類は社会を変えるほどの大きな打撃を受けてきました。14世紀にはヨーロッパでペストが「黒死病」として大流行し、ヨーロッパの人口の1/4から1/3が亡くなったと記録されています。1918年には「スペインかぜ」というインフルエンザが世界的に大流行し、4000万人以上の方が亡くなったといわれております。インフルエンザは他にも1957年の「アジアかぜ」、1968年の「香港かぜ」として、それぞれ100万人以上の命を奪ってきました。今まさに、私たちは歴史上に残る状況を経験していると考えます。

2020年5月25日に緊急事態宣言が全面的に解除になりましたが、新型コロナウイルスはその性質上、消滅させることが難しい可能性が示唆されています。引き続き、しばらくは慎重な対応が必要と考えます。

みなさんも気を緩めずに、一緒に頑張っていきましょう。



6月から岡山市の健診が始まります

6月から岡山市の健診が始まります。今年度は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、西大寺診療所では6月22日より健診を開始いたします。健康管理のため年に1回は健診を受けましょう！すべて予約制となっております。予約をお待ちしています。

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：6/28・7/19・9/20）
◎ご相談・申し込みは944-0088 へ

ヒラメ筋と腓腹筋(ヒフクキン) 知っていますか。

骨粗鬆症の薬を服用されている方の最終目標は、骨密度を上げることでなく、骨を折らないことです。そのためにも、転倒しないように下半身を鍛えておく必要があります。



また、新型コロナの影響で家での時間が増えて、運動不足になりがちです。足下がフラついたり、足がだるかったりすることがないですか。筋肉は使わないと弱くなっていきます。“第二の心臓”とも言われるふくらはぎも例外ではありません。ふくらはぎには、2種類の筋肉があります。それがヒラメ筋と腓腹筋です。

ヒラメ筋は、椅子に深く腰掛けて、膝を曲げたまま、かかとを上げた時にふくらはぎで動く筋肉で、持久力があり、立ち仕事などの同じ姿勢を維持する時に使われます。一方、腓腹筋はジャンプなどの瞬発的な運動で使用されます。そのため、ヒラメ筋も腓腹筋もバランスよく鍛えることが重要です。

膝を伸ばして、つま先立ちをすると腓腹筋もヒラメ筋も鍛えられます。また、椅子に座ってかかとを上げ下げするとヒラメ筋を鍛えることが出来ます。意識して行うことで筋肉は鍛えられます。

運動不足にならないように、また、無理のないように、おうち時間を過ごしましょう。

6月診療予定表

	月	火	水	木	金	土
午前 9時～	西野 吉崎	西野 吉崎	西野 吉崎	西野 浪尾	吉崎	西野 (6.20日) 吉崎 (13.27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）

※内視鏡検査は6月お休みとなります



《診療所6月の予定》

場所：診療所内ホール

新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため以下の行事は中止です。ご了承ください。

ひまわり喫茶

サロン来夢来人

運動療法

ロコモ教室

竹永みつえ市議のなんでも相談

コープ西大寺診療所での相談は当面中止させていただきます。ご依頼ある方は、(086) 944-0088 まで。追ってご連絡いたします。



今は忍耐の勝利
一緒に活動出来る
その時まで頑張ろう

笑顔で
コロナにも
暑さにも負けない！
西野

コロナ感染
には気を
つけて下之川

いつもの日常が
早く戻りましょう！
片山

一緒に
笑える日まで
コロナに負けないで
元気張りましょう！
根木

コロナ禍の今
困った時の医療
生協で、あり続けます。
中森

組合員の皆さまへ
あたり前に
思っていた日々が
とても貴重なことだと
と今さらながら思っています
又月さまあ皆はで輪
になって～と
西大寺ピス音頭を
踊りたいです
片桐

今は自粛ムードで
みなさんと会ってお話
できないことが多いです。やはり私達には
組合員の方のパワー
が必要ですね！！
またお会いしましょう！
そしてあきらめずに
元気張りましょう！！

しっかり食べて
しっかり寝て免疫を
高めて過ごしましょう！！
皆さまにお会いする
日をバッチリに
していましょ(木村)

コロナに負けない
に元気張りましょう。
宮本由里子

もうひと
踏ん張りぞり
"笑顔"で乗り
切っていきましょう
近藤

コロナ禍の中、窮屈
で不便な思いをされている
ものご推し回りますが、お来より
「止まない雨はない」という諺もある
ことですし、異常事態が収まる日来る
はずですよ。是非とも雨降って
地固まることを願います。

いつもご支援
ありがとうございます
コロナウイルスの影響で
皆様も大変かと思ってい
かを合わせてのりま
しょう。 宇津木

元気なお姿で
お会いできる日を
楽しみにしています。
柴田

一日一日を
大切に
しましょう
工藤



一陽来福

コープ西大寺診療所 一同

コロナに負けるな
オバスターになるな
フレイルになるな
食事・運動・睡眠の
免疫を高めよう
吉崎

組合員の皆様
はたけおはさんご挨拶
お会いできる日を
楽しみにしています
西大寺診療所
吉崎

今こそ元気に！
可島