



医療福祉協連

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

リモート班会に初チャレンジ!

新型コロナウイルス感染対策のため、外出や「密」を避けるため、班会の開催が困難となっています。感染予防対策として、山陽支部のなかよし班と「アルツハイマー型認知症」をテーマに“リモート班会”を初めて行いました。

IpadでWeb会議システムZoomを使っただけの班会で、声の聞きやすさなど心配もありましたが、いざ始まると、まるで隣の部屋にいるような感じの身近さでお話することができました。

参加した組合員さんからも「距離は離れているけれど、隣にいるような雰囲気とても身近に感じた」との声がきかれ、お互いを身近に感じることができました。その他「聞きたいこともたくさん聞いてよかった」と感想も出され、初めてのリモート班会は好評でした。



これからも感染対策の手段として“リモート班会”を進めていきたいと考えていますのでお気軽にお声かけ下さい。

血圧脈波班会

1/26(火)の午後に山陽支部ピーチ班の組合員さんが血圧脈波班会を診療所で行いました。はじめに看護師から検査の方法や検査で分かることを説明しました。検査後に結果を説明し、動脈硬化を防ぐために食事の塩分を減らすことや高血圧の薬を飲んでいる方には薬を飲み忘れないようにお話ししました。参加された方からは「ゆっくりと話しが聞けてよかった」との声が寄せられました。



発熱したときの受診時のお願い

院内感染を防ぐため、皆さまやご家族が発熱の症状がある場合は、受診時には下記の手順にてお願いいたします。

1. 診療所に直接来ないで、まず電話をして下さい。
 2. 電話で看護師が問診します。
(熱の状況、他に症状がないか、周囲に同じ症状が出ていないかなど)
 3. 結果を医師に報告して、来院の時間を決めます。
 4. 看護師から電話で来院時の説明をします。
 5. 来院したら、電話もしくはインターホンを鳴らして下さい
 6. 専用入口にご案内します。
- ☆準備ができるまで自家用車等でお待ちいただきます。ご協力のほどよろしくお願い致します。



お知らせ

医師体制の都合により、診療予定の変更が発生しています。下記の診療予定表を御覧ください。

ご迷惑をおかけいたしますが、ご了承ください。

2月診療予定表

○午前診療 9時～12時 ○午後診療 13時半～15時

○夜間診療 17時～19時

○休診:日曜日・祝日、第1・3・5土曜日

※土曜日は第2・第4のみです ※月・金曜は2診体制です

内科	月	火	水	木	金	土
午前診療 9時～12時	黒瀬	黒瀬 2日 9日 16日	今井	浪尾博 4日 18日 25日	黒瀬 5日 12日 19日	黒瀬 13日 20日
	門田				大谷	
午後診 13時半～15時	*	*	*	浪尾博 4日 18日 25日	*	*
夜間診 17時～19時	*	*	黒瀬 3日 10日 17日	*	*	*

感染予防のため、来院の際はマスク着用にご協力ください。

★★ サークル活動のご案内 ★★



新型コロナウイルス感染予防のため現在お休み中です。

	定例曜日	時間
手芸	第2・4水	10時～12時
卓球	火曜	15時～17時
	第1・3木	14時半～16時半
フラダンス	第2・4水	10時～11時半
新舞踊	第2水	13時半～15時半

コープみんなの診療所



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

～味噌汁と健康～

最近、アマノフーズのフリーズドライのお味噌汁のセット（商品名：いつものおみそ汁5種バラエティセット減塩）がよく売れています。お湯を注ぐだけで簡単に美味しく味噌汁が飲めて、保存もできるので、家に常備しておく便利です。

今回は和食の定番「味噌汁」と健康について調べてみました。味噌の原料である大豆は、発酵することによってアミノ酸やビタミン類がさらに多くに生成され、栄養価がより高くなります。味噌は発酵食品であるため腸内環境を整える善玉菌も多く含んでいて、具材の野菜の食物繊維がプラスされ腸内環境を改善してくれます。他にも美肌効果や老化予防効果、胃がんや乳がんに対する予防効果についても報告されています。

お湯を入れるだけの加工品もたまには利用しながら、上手に味噌汁をとって、より健康な生活を目指していきましょう。



看護師 吉田 彩

職員紹介

こんにちは、1月からみんなの診療所で働き始めました吉田 彩（あや）と申します。今まで病院とクリニックで働いてきました。5年目の看護師です。趣味は似顔絵を描くことです。緊張してまだ慣れないところもありますが、地域医療に貢献するため頑張りたいと思います。よろしくお願いいたします。

受付前に検温と問診のご協力をお願いします

来院されたご予約の患者様へ
氏名 体温 度

受付前に以下の質問にお答えください。
感染防止のため、ご協力をお願いします。
コープみんなの診療所

一つでも「はい」がある方は、お車等での待機をお願いします。後ほど看護師が問診を行います。

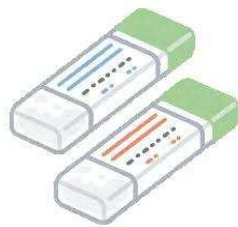
- ・現在37.5度以上の発熱がある はい いいえ
- ・2週間以内に37.5度以上の発熱があった はい いいえ
- ・ご本人、同居家族含めて、かぜ症状（咳、息切れ、のど痛み、だるさ、いつもと違う感じ）がある はい いいえ
- ・味、匂いの違和感がある はい いいえ
- ・2週間以内に県外へ出かけたとある はい いいえ
- ・2週間以内に新型コロナウイルス患者や疑い患者との接触があった はい いいえ

現在、みんなの診療所では感染症対策のためにご予約の方にも受付前に検温と問診をお願いしています。該当項目があれば、お車での待機などのご協力をお願いしています。お手数をお掛けしますがよろしくお願いいたします。

郵送健診キャンペーン

3月までの期間限定で郵送健診キットを受付にて取り扱っています。組合員限定！！

- ・郵送大腸がんキット 1,400円(税込み)
5日以内の便を2回分採取して、郵送すると約2週間で結果が郵送で届きます。大腸がんは日本人がなりやすい癌の一つです。40歳以上の方は毎年検査することをおすすめします。



- ・郵送ピロリ菌便検査キット 2,900円(税込み)
ピロリ菌を放置していると胃がんのリスクになります。検査したことが無い方はこの機会にぜひ受けてみましょう。詳しい内容は受付にお問い合わせ下さい。

健診キャンペーン 動脈硬化セット

動脈硬化セットで血管の健康度を調べてみませんか

セット内容

組合員限定

- 血圧脈波…血管の硬さや詰まり具合を調べる検査
- 頸部エコー検査…超音波で血管壁の厚さや血管の内側の状態を調べる検査
- 推定塩分摂取量検査…動脈硬化の原因となる1日の食塩摂取量を調べる検査

期間：3月末まで

価格：3,740円（血圧脈波無しの場合は2,640円）

動脈硬化が進行すると、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こします。動脈硬化には、はっきり分かる自覚症状はありません。検診を受けて早期発見をしましょう。ご希望の方は診療所にお申込み下さい。



みんなのサロンのお知らせ

2月以降の予定

2月は感染症予防のためサロンはお休みいたします

お問い合わせはみんなの診療所 278-8522まで



みんなの診療所ではサロンや健診、その他いろいろな行事でボランティアをしてくださる方を募集しています！