

# 2021年2月 西大寺診療所 だより



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。はやいもので、2021年になってからもう1ヶ月がたちました。毎年のことですが、この時期は時の流れが早く感じます。

今年の節分は2月2日になっております。「節分」とは豆をまいて鬼退治のイメージが強いですが、もともとは文字通り、季節の分かれ目の日のことです。「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日を「節分」といい、年に4日ありました。「立春」などの前日を「節分」というので、実は変動します。2月2日が節分となるのは、1897年（明治30年）以来、124年ぶりだそうです。なぜそのような変動が起こるのでしょうか。実は太陽暦での1年は365日ぴったりではなく、365.2422日（365日約6時間）となっております。そのため、4年に一度うるう年となります。今年は立春が2月3日になったので、その影響で2月2日が節分になりました。

しかし節分といえば、やはり豆まきですよ。ただ5歳以下の子供には豆やナッツを食べさせないことが推奨されております。それは、子供は噛む力や飲み込む力が弱く、間違って気道に誤嚥しやすいからです。さらに豆は水分を吸収するとふくらみ、気道を閉塞し窒息の危険も高いです。お孫さんやひい孫さんと豆まきをされる時は十分に気を付けて下さい。



### 2021 抱負の1枚 ~芥子山支部(2019.2.28)



今月より、支部の組合員さんから頂いた今年の抱負で紹介できなかった写真を掲載させていただきます。

### 発熱したときの受診時のお願い

コロナ感染症について、不安や不便を感じておられませんか？これから気温が下がっていくと、例年、風邪やインフルエンザに感染する方が増えてきます。定期受診の患者さまと、発熱など感染症の患者さまが混在してしまうと、診療所内での感染を引き起こす危険性があります。つきましては、皆さまやご家族が**発熱の症状がある場合**は下記の手順にてお願いいたします。

1. **直接こないで、**  
まず電話(086-944-0088)をしてください。
2. 電話で看護師が問診します。(熱の状況、他に症状ないか、周囲に同じ症状がでていないかなど)
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、電話をしてください。**
6. **専用入口**にご案内します。準備ができるまで**外で待機**していただきます。(自家用車でおいでの際はお車でお待ちください)以上、お手数をおかけしますが、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

### 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 (13.27日)  吉崎 (6.20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）



新型コロナウイルス感染症予防対策のため、診療所へお越しの方には下記をお願いをしております。ご協力よろしくお願いいたします。

- 診療所へ出入りの際は正面玄関にある消毒液で手指消毒をお願いします。
- マスクの着用にご協力ください。マスクをお持ちいただくようお願いします。
- 受付で、体温を測定させていただきます。

### 来院の皆さまへ

院内ではマスクを  
着用してください





## 大腸検査食について

大腸検査食にはいろいろありますが、薬局で購入することが可能です。大腸検査を受けることが決まったら、検査の前日から食事をコントロールして、検査当日には前処置（下剤を

服用）を行い、腸の中をきれいにしていきます。自分でおかゆを作って食べてもOKですが、3食おかゆだけは飽きるな〜とか、作るのが面倒…という方にお勧めなのが、グリコから販売されているエニマクリンシリーズです。エニマクリンシリーズは消化や排せつに配慮した、大腸検査前日用の食事セットです。（虹いろ薬局での取り扱いはエニマクリン e コロンです）

前日からの食事として、大腸検査食エニマクリン【eコロン 3食セット（税込 1,450円）】

■大腸内視鏡検査、大腸CT検査に適應するボリューム感のある検査食です。

■水溶性食物繊維（難消化性デキストリンとして5g配合）  
[セット内容]

【朝食】鶏と卵の雑炊

【昼食】大根とじゃがいもの鶏そぼろあんかけ、白がゆ

【夕食】煮込みハンバーグ、白がゆ

おかゆ中心のレトルト食品なので、調理は簡単便利です。薄味ですが、しっかり出汁がきいていて食べやすいですよ。量も多めなので、完食するとおなかいっぱいになります。

インターネットで「いつでも元気 レッツ体操」と検索すれば、過去の誌面や全国のレッツ体操を使った取り組みを見ることができます。共同組織や事業所の活動で誌面を使用する場合、編集部への連絡は不要です。ご自由にお使いください。

いつでも元気 レッツ体操

検索

# うちでも元気



# レッツ体操

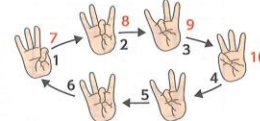
ウォームの  
元気アップ  
体操

## 上半身を使った脳トレ

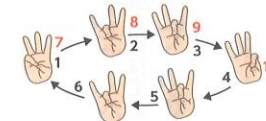
執筆 かえつメディカルフィットネス ウォーム（新潟市）  
高橋 博幸

コロナ禍が収束しないまま寒い季節を迎え、お家で過ごす時間が長くなっているのではないのでしょうか。運動不足で心も身体も凝り固まっていませんか？ 身体を動かすことで脳への刺激が高まり、気持ちもリフレッシュできます。無理のない範囲で挑戦してみてください！

### 1 指タッチ



①人差し指スタート



②小指スタート

【応用編】

親指で各指を順番に10回タッチする

①人差し指スタート（両手一緒に）

親指と人差し指→中指→薬指→小指→薬指→中指→人差し指→中指→薬指→小指（2～3セット）

②小指スタート（両手一緒に）

親指と小指→薬指→中指→人差し指→中指→薬指→小指→薬指→中指→人差し指（2～3セット）

【応用編】

右手は①人差し指スタート、左手は②小指スタートを同時に進行させる

### 2 指出し



①棒とチョコキ



②棒とキツネ



【応用編】

①棒とチョコキ

右手の人差し指を立て左手はチョコキ→左手の人差し指を立て右手はチョコキ（10回繰り返す）

②棒とキツネ

右手の人差し指を立て左手はキツネ→左手の人差し指を立て右手はキツネ（10回繰り返す）

【応用編】

- ・左右の手の形を交替する間に手拍子を入れる
- ・足踏みをしながらリズムカルに行う（いすに座って行っても可）