

2021年5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。この原稿を書いている4月末の段階で、新型コロナウイルス感染症の緊急事態宣言が、またまた発令されました。

東京、大阪、京都、兵庫が対象で、5月11日までです。今年のゴールデンウィークも自粛が必要になりました。

ゴールデンウィークの始まりは1948年に国民の祝日に関する法律施行により、4月末から5月初めに休日・祝日が集中することとなり、そう呼ばれるようになりました。「ゴールデンウィーク」は和製英語であり、映画業界が作り出した宣伝用語でもあります。そのため、NHKや一部の民間放送、新聞などでは「大型連休」と表現されます。いろいろ事情があるのですね。

私は今年のゴールデンウィークは自宅で子供と遊んだり、長編小説を読んだり、好きな音楽を聴いたりして過ごす予定です。あら、去年もそのように過ごしたような気が……。もともとインドア的な性格なのでそれほど苦ではありませんが、ストレスがたまりますね。

まだまだ新型コロナの収束には時間がかかりそうですが、みなさんも感染対策をして、お元気にお過ごしください。



特定健診 岡山市がん検診ご案内

6月から岡山市の健診が始まります。健康管理のため年に1回は健診を受けましょう！

- 特定健診（診察・尿・血液検査）
- 後期高齢者健診（診察・尿・血液検査）

- がん検診
 - 胃がん検診
（レントゲン検査：火・水・日曜健診日のみ）
（カメラ検査：水曜日のみ、経鼻のみ、鎮静は対応不可）
 - 肺がん検診、大腸がん検診

- B型・C型肝炎検査
【医療生協オプション項目】
- 腹部超音波検査（火・水・日曜健診のみ）
- 頸部・甲状腺超音波検査（火・水・日曜健診のみ）
- 血圧脈波検査、ABC検診（胃がんリスク診断）
- 推定塩分摂取量（尿検査）、骨評価測定、前立腺がん検診、甲状腺機能検査（血液検査）



※日曜日も健診が受けられます！
日程： 6/27・7/18・9/19・10/10・11/21・12/19
申し込み・お問い合わせは♪

コープ西大寺診療所
電話 (086)944-0088

今月の写真 診療所防災訓練の様子（2021.3.22）
診療所では年に2回防災訓練を全職員で行っています



5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 (8.22日) 吉崎 (1.15.29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



西大寺地域の担当もかわります！

5月から西大寺診療所地域担当健康まちづくりセンターの職員が交代となります。原田さん（写真左）今までありがとうございました。井上さん（写真右）これからよろしくお祈いします！



今春東区エリア担当から南区エリア担当に代わる原田です。2016年から5年、あっという間に三十路も近くなりました。この5年で情勢は大きく変わり、私と同様に皆様も趣味や外出が制限され苦しい日々をお過ごしのことと思いますが、楽しかった思い出を胸に一緒に乗り越えていきましょう。素晴らしい5年間をありがとうございました。

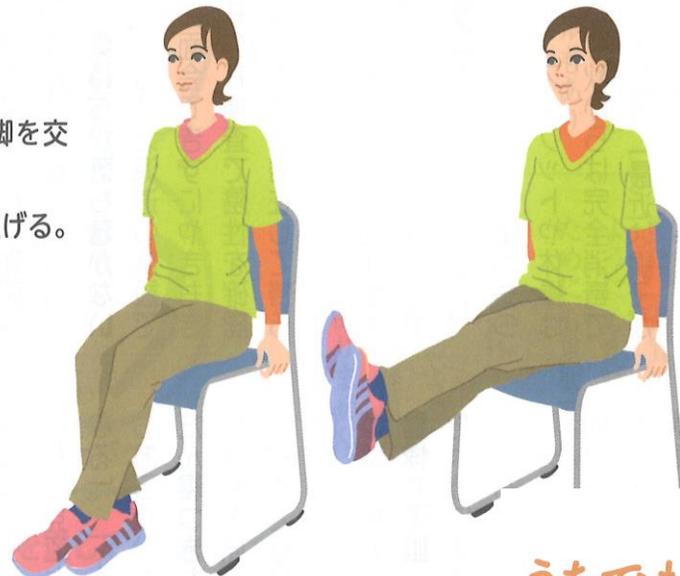
原田 康暉

4月から東区エリアを担当させていただく事となりました井上と申します。今年度入職し岡山市に越してきて、まだ知らないことばかりです。こんな所もあるよと教えていただけたら嬉しいです。初めてのことで分からないこともたくさんありますが、西大寺診療所と連携しながら頑張っていきたいと思いますので、よろしくお祈いいたします。

井上 綾

膝伸ばし

- ①いすに深く座り、左脚を上にして脚を交差させる。
 - ②右脚の膝を伸ばして、左脚を持ち上げる。
 - ③ゆっくり元に戻す。
- ◎15～20回×3セット
※反対側も同じように行う



うちでも
元気



- ポイント
- ・②の際に両脚のつま先を自分の方へ向けるように曲げると、太ももにしっかり力が入る
- ・勢いをつけて膝を伸ばさない

いつでも元気 MIN-IREN2021.5月号より

マスクの知識をおさらいしてみましょう

○マスクの役割について

マスクの役割は大きく分けて、1.飛沫を防ぐ、2.ウイルスの増殖を防ぐ、の2つです。マスクをすることで自分の飛沫による感染拡大も防げますし、ウイルスのついた手が直接口、鼻に触れることも防げます。また、喉の粘膜を乾燥させないことでウイルスの侵入をブロックする機能を保つことができます。



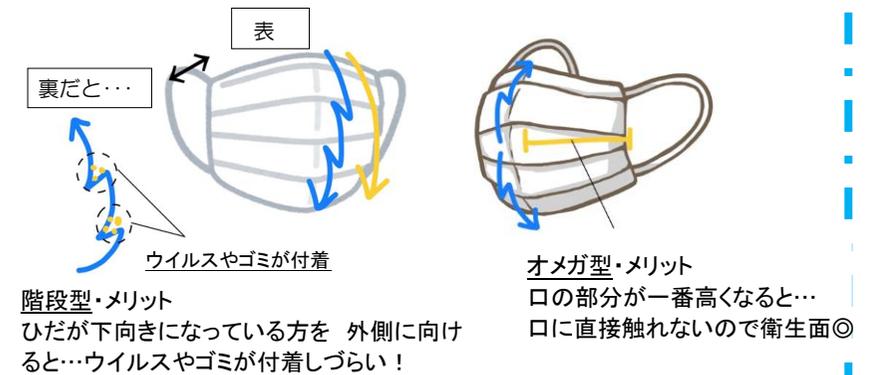
○マスクの取り替え時期はいつ？

マスクは1日1枚が目安です。不織布マスクは使い切りのため、洗濯して再利用することはおすすめできません。また、湿気のこもりやすいタイプは要注意。長時間の使用で湿ってきたり、臭いを感じたりする場合は雑菌が繁殖している可能性があるため交換しましょう。

○マスクの向き

マスクにも表裏があります。正しい使い方ができているか確認してみましょう。

使用法はメーカーによっても違うのでチェックしてみてください。



腕組み

〈ステップ1〉

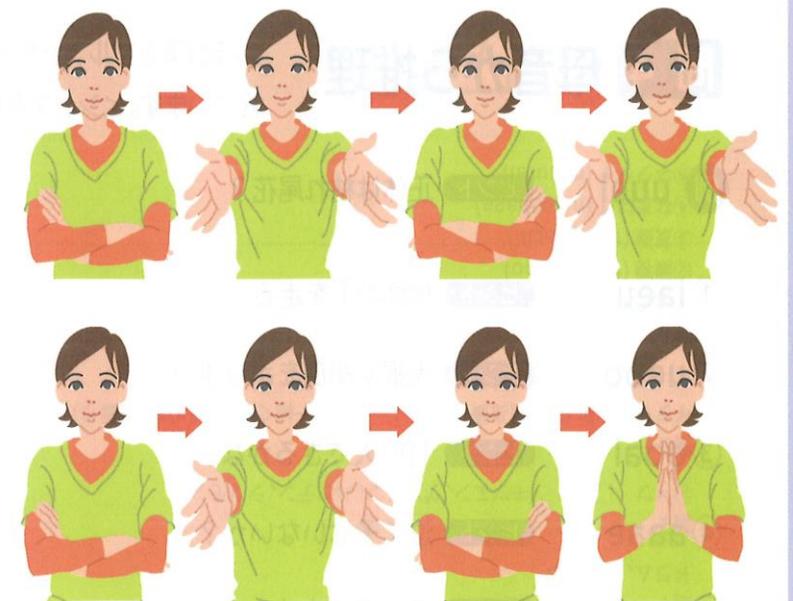
右腕を上にして腕を組む→両腕を前へ伸ばす→左腕を上にして腕を組む→両腕を前へ伸ばす

◎10回繰り返し×1～2セット

〈ステップ2〉

右腕を上にして腕を組む→両腕を前へ伸ばす→左腕を上にして腕を組む→手をたたく

◎10回繰り返し×1～2セット



※「両腕を前へ伸ばす」「手をたたく」を「頭を触る」「肩を触る」などさまざまな動きに変えて挑戦してみてください