

2021年6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。6月に入って、当診療所でも新型コロナワクチンの接種が本格的に開始になりました。5月の予約開始日にはたくさんのお問い合わせのお電話を頂きましたが、電話回線などの具合により、たくさんの方にご迷惑をおかけしました。つつしんでお詫び申し上げます。

新型コロナワクチンでみなさんご心配されるのは副反応だと思います。講演会などのデータでは、やはり接種部位の疼痛・腫れ、だるさ、頭痛などが多いようです。ご高齢の方はそれほどひどい副反応は起きにくいようです。

私自身、1回目接種した時は、肩の痛み、だるさ、頭痛がかなりありました。翌日の業務がかなりしんどかったです。2回目の接種がすこし心配ですが、頑張りたいと思います。

当診療所では、通常業務と並行してのワクチン接種になりますので、大規模接種センターに比べると、予約時間が遅れてしまいます。その分、きめ細やかな対応を職員全員で努力いたしますので、よろしくお願い申し上げます。



夜間診受付時間変更のお願い(7月より)

現在の夜間診療受付時間は16:30~19:00ですが、7月より予約外の方の受付時間は16:30~18:30にさせていただきます。診察時間は今まで通り17:00~19:00と変更はありません。ご理解とご協力をお願いします。

いっまでもお元気で♪



先日、定期通院されておられる方が100歳を迎えられ、診察室でお祝いをしました！おめでとうございます！

特定健診 岡山市がん検診について お知らせ

6月から岡山市の健診が始まりましたが、現在緊急事態宣言下のため、健診を受けて頂くことが出来ません。健診ご希望の方は、6/20以降に診療所へご連絡ください。

- 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



※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

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	吉崎 内視鏡 (西野)	西野 浪尾	吉崎	西野 (5.19日) 吉崎 (12.26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致します。

- 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





「ロカボ」って知っていますか。

最近、こんなマークがお菓子についていたりします。「ロカボ」、「ロカボ」マークは一般社団法人食・楽・健康協会の登録商標ですが、こういった意味なのでしょう。

実は、「ロカボ」のロは、低いを意味するLowからとったもの、カーボは炭水化物(Carbohydrates)を短く略したもので「ローカーボ」から「ロカボ」となったそうです。「ロカボ」は「おいしく楽しく適正糖質」の意味をもつ名称として使用されています。三大栄養素の炭水化物に含まれている糖質は血糖値を上げる原因になっているため、適正な糖質摂取を心がけ血糖上昇を抑え健康とダイエットにつなげることが目的です。このマークを考えた食・楽健康協会は、1食で摂取する糖質量を20~40gにするという、適正糖質を提唱しています。ローカーボは、極端な糖質制限も含んでしまう概念ですので、食・楽・健康協会の推奨する適正糖質はそれと区別し、「ロカボ」と呼んでいるそうです。

最近では、食品メーカー、外食、小売りなどの幅広い企業がパートナーとなり消費者へ糖質制限された商品や食品、食事を届けているので探してみてもいいでしょうか。



腰まわし

- ①脚を腰幅に開いて立ち、腰に手をあてる。
- ②腰で円を描くように右まわりにまわす。
- ◎10秒~20秒×1セット
- ※反対側も同じように行う



- ポイント
- ・ゆっくり、できるだけ大きくまわす



鼻&耳タッチ

〈ステップ1〉

手をたたく→右手で鼻、左手で左耳を触る→手をたたく→左手で鼻、右手で右耳を触る

◎10回繰り返し×1~2セット



〈ステップ2〉

手をたたく→右手で鼻、左手で右耳を触る→手をたたく→左手で鼻、右手で左耳を触る

◎10回繰り返し×1~2セット



〈応用編〉上記を足踏みしながら行う