



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

## 2021年度 乳がん検診ご案内

乳がんは日本の女性が罹るがんの中で一番多い病気とされています。その一方で乳がんにかかった方の9割以上は治癒するとも言われています。検診は女性スタッフで対応していますので、安心してお申し込み下さい。

tel:086-278-8522 または受付まで

日時: 9月13日(月)14時00分～  
11月15日(月)14時00分～

内容: 視触診+乳腺エコー

定員: 40名 **完全予約制**

費用(税込): 組合員 3,850円  
一般 5,610円



## 新型コロナウイルスワクチン接種予約について

8月1日現在、ワクチンの供給が不安定な状況で、岡山市からの要請によりワクチン接種の予約を一時停止しております。

既に予約をされている方は、予定通りの接種を予定しておりますが、供給量によってはキャンセルの連絡をさせていただく可能性もあります。予約再開の時期など岡山市の対応が分かり次第掲示などさせていただきます。また岡山市のホームページやニュースをこまめに見て、ご確認をお願いします。



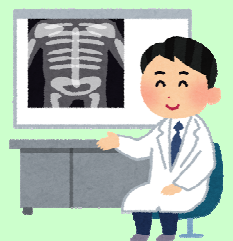
## 日曜健診 ご利用下さい

みんなの診療所では月に1度、日曜日の午前中に健康診断を行っています。

健診のみですので待ち時間が短いと好評です。胃がん検診や

エコー検査も可能です。日曜健診を上手にご利用下さい。

日程: 9月5日、10月3日  
11月7日



## お知らせ

オリンピックの開催により、祝日の変更があります。8/11(水)は平日になりますので、通常通り診察を行います。8/9(月)は祝日で、休診となります。

カレンダーとは異なりますので、ご注意ください。

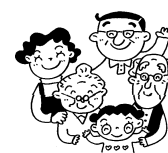
## 8月診療予定表

○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 2日 16日 23日 30日 門田 2日 16日 23日 30日	黒瀬	今井	浪尾博	黒瀬 6日 13日 20日 27日 大谷 13日 門田 6日 20日	黒瀬 14日 28日
午後診 13時半～15時	*	*	*	浪尾博	*	*
夜間診 17時～19時	*	*	黒瀬	*	*	*

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。

### 発熱した時の受診のお願い

皆さまやご家族が発熱の症状がある場合はまずは診療所にお電話下さい。電話にて症状等の問診を行います。その後医師に報告し、来院時間をお知らせしますので、その時間にお越し下さい。診療所に着いたら電話もしくはインターホンを鳴らして下さい。専用入口にご案内いたします。ご協力よろしくお願い致します。



### 職員コーナー

＊ 老眼やスマホの疲れ目に、  
目が良くなる大人のアイケア術 ＊



#### 「血行促進」

タオルを水で濡らして軽く絞り、電子レンジで温めます。600Wで40秒程度。40℃前後が適温です。これを目をつぶったまぶたの上に乗せてしばらく置きます。



#### 「毛様体筋を緩める」

遠くと近くを交互に見ることです。まず手元から遠くの景色に視線を移します。この時、何かを凝視するのではなく、ぼうっと見るのがポイント。しばらくしたら、再び手元の近い所に視線を戻し、なんとなくピントを合わせます。これを10回ほど繰り返します。

目が疲れたと思った時に行ってみて下さいね。  
事務員 U

### <肩こり改善のエクササイズ>

感染予防や暑さ対策のため、おうち時間が長くなっていると思います。部屋の中でかんたんに出来る体操を紹介します。ぜひお試しください。

#### ① 肩甲骨の内外エクササイズ

- ①両手の甲を腰につける。
- ②両手の甲の位置は変えずに、肘を前後にゆっくり動かす。
- ◎往復10回×2セット



●ポイント  
・背筋を伸ばして行う

「いつでも元気MIN-IREN」2021年8月号より

### 虹いろ薬局コーナー ～大豆イソフラボンから生まれた、女性のためのサプリメント～

大豆を乳酸菌で発酵させたエクオール含有食品、大塚製薬の「エクエル（パウチタイプ 120粒、1日4粒目安、税込4090円）」をご紹介します。大豆イソフラボンは消化管内でダイゼインに分解されます。ダイゼインは腸の中で、腸内細菌によって代謝され、「エクオール」に変化します。そして体内に吸収され、女性ホルモンのエストロゲンと似た働きをします。更年期症状の改善、骨密度の減少を抑制、動脈硬化や糖尿病のリスクを軽減するなど、さまざまな研究結果も出ています。

また40代以降の女性に多い手指の不調（関節の痛み、腫れ、指の変形など）は、エストロゲンの減少が関与している可能性があることがわかってきており、関節の変形がないまたは変形自体が軽度であれば、エクオールの摂取により症状の改善が期待できます。詳しくは冊子等もご用意しておりますので、お気軽にお立ち寄りください。



### みんなのサロンのお知らせ

8月以降の予定

8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新型コロナウイルス感染症が落ち着いた後、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！