



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

健診は受けられましたか？

岡山市の健診は12月までです。年に一度は、健診を受けて身体のメンテナンスとチェックを行いましょ。コロナ禍で健診受診を控える方もいらっしゃる。日本対がん協会によると、「2020年度は健診の受診者が2019年度に比べ30%減少。コロナが流行している中でも、がんは変わらず発生していると考えられます。2018年度のがん発見率から推測すると、約2,100のがんが未発見になっている可能性がある」と言われています。健診受診を控えることで、がんの発見が遅れ、発見された時には進行していることも考えられます。ぜひこの機会に健診を受けましょ。



2021年度 乳がん検診ご案内 <今年度最終です>

お申し込みは
tel: 086-278-8522
または受付まで
日時: 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



花壇が綺麗になりました。夏には「草が生えていて、草の種がスカートやズボンにくっつく」とご意見をいただいております。そんな中、ボランティアグループはなみずきさんが、草抜きや大きくなり過ぎていた木の手入れをしてくださり、スッキリしました。

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、受付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、まず電話して下さい。
 2. 電話で看護師が問診します。
 3. 医師と相談し、来院の時間を決めます。
 4. 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. 専用入り口にご案内します。
- ☆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。



ご協力ありがとうございました

10月に取り組みました医療福祉生協連の「患者・利用者アンケート」に150の方にご協力いただきました。ありがとうございました。結果は2022年1月頃の予定です。紙面で報告いたします。



11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	今井	浪尾博	黒瀬	黒瀬 13日 27日
	門田				大谷 12日 26日 門田 5日 19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
ワタシ	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

～エンジョイクリームとメイバランスミニ～

今回はあまり食欲が無い、食事を欠食しがち、最近体重や筋肉量が落ちてしまっている。そんな方に飲みやすいドリンクタイプの栄養補助食品をご紹介します。森永乳業の「エンジョイクリーム」と明治の「メイバランスミニ」です。2種類とも125mlで200kcalと少量で高エネルギー設計!!!たんぱく質が7.5gとしっかり摂れるので、食事の量が減っている方におススメです。また、たんぱく質だけでなく脂質、糖質、ビタミン、ミネラル、食物繊維など体に大切な栄養素が一度にとれる優れたものです。

「エンジョイクリーム」はシールド乳酸菌を配合しているのでお腹の健康や免疫力の低下が気になる方にお勧めです。ちなみにシールド乳酸菌は免疫力を高めることを目的として森永乳業が数千株の乳酸菌から選んだ乳酸菌です。森永乳業の「エンジョイクリーム」と明治の「メイバランスミニ」、成分において若干の差はありますが、大きな差はありません。実際に飲んでみると味や口当たりなど違いはあると思います。味の種類も色々ありますので、どの味が好みかぜひお試しください。



事務員 N

3つ目はマスクを外した際の急激な「乾燥」です。マスクを外すと肌の水分量が一気に下がります。洗顔の際は洗いすぎを避け、ぬるめのお湯で優しく洗うようにしてくださいね。

2つ目はマスクによる「蒸れ」です。温度と湿度が高いマスク内は雑菌が繁殖しやすい環境になるため、汗を放置しておくことと湿疹・吹き出物ができてしまいます。

1つ目はマスクの内側に挟むと良いでしょう。

マスクによる肌トラブルを引き起こす原因の1つ目は肌とマスクの「摩擦」です。折りたたんだガーゼをマスクの内側に挟むと良いでしょう。

長時間マスクを着用する機会が増えた事で肌が荒れるという方がいらっしゃると思います。マスクによる肌荒れについての原因と予防法をお伝えします。

マスクの肌荒れ 予防法

新型コロナウイルス対策として

自分でできる 認知症の気づきチェックリスト

- チェック①** 財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか
- チェック②** 5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか
- チェック③** 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあるとされますか
- チェック④** 今日が何月何日かわからないときがありますか
- チェック⑤** 言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか

作成：岡山市高齢者福祉課

- チェック⑥** 貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか
- チェック⑦** 一人で買い物に行けますか
- チェック⑧** バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか
- チェック⑨** 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか
- チェック⑩** 電話番号を調べて、電話をかけることができますか

「ひょっとしたら認知症かも？」

と気になり始めたら、今の自分の状態を記入してみましょう

ご家族や身近な方がチェックすることもできます。

認知症とは？

何らかの原因によって記憶力や判断力といった脳の機能が低下することで、日常生活にまで支障が出るようになった状態のことをいいます（およそ6か月以上継続している状態）

岡山市高齢者福祉課より「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」が制作されています。認知症も他の病気と同じく早期受診・早期対応が大切ですので気になる方は御相談下さい。

※このチェックリストはあくまでおおよその目安であり、認知症の診断には医療機関の診察が必要です。※岡山市のホームページにも掲載されています。

みんなのサロンのお知らせ

11月以降の予定

11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!

