

12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



12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 (9・23日) 光野 (2・16日)
午後 13時半 ～			ワクチン外来 14時～ 6日・13日	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～18時30分

診察開始時間【午前】9時 【午後】13時半

【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)

※12/30～1/3 年末年始のため休診です

～虹色だより～

今年は急に寒くなり、運動の秋を味わうことなく冬になってしまいました。冬にする運動は、いくつか注意点を守って行いましょう。

【冬の運動の注意点】

- ✓ 心臓への負担：寒い時期は血管が収縮して血圧が上がりやすくなります。急激な温度変化に注意をし運動前にストレッチや体操を行い、身体を温めてから運動しましょう。
- ✓ 柔軟性の低下：寒い冬は筋肉が収縮して硬くなりやすいため、柔軟性を保つためにストレッチをしっかり行いましょう。
- ✓ 水分補給：冬でも汗をかくので、こまめな水分補給が大切です。特に高齢者や持病のある方は注意が必要です。

【冬の運動の効果】

- ✓ 基礎代謝の向上：冬は基礎代謝が高まりやすい時期です。筋力トレーニングやエネルギー消費の高い運動を行うことで基礎代謝を高め、エネルギーを消費しやすい身体をつくれます。
- ✓ 血行促進：寒さにより末梢の血管が収縮して血流が低下しやすくなります。運動を行うことで血行を促し、エネルギーを消費しやすい身体をつくれます。
- ✓ 運動不足の解消：冬は寒さから外出を控えがちですが、運動不足を防ぐためにも積極的に運動しましょう。

所長の小部屋

みなさんこんにちは、所長の西野です。早いもので今年も12月になりました。空気が乾燥し、風邪をひいたり火事になりやすいのでみなさんお気をつけください。

最近インフルエンザが猛威をふるっています。風邪とインフルエンザ、新型コロナは区別が付きにくいのですが、その経過や危険度は異なります。風邪はウイルスなどの病原体が鼻やのどに感染し、急性炎症をおこした総称です。くしゃみ、鼻水、喉の痛み、咳などの症状が目立ちます。比較的ゆっくり症状が出て、4、5日で改善することが多いです。インフルエンザはインフルエンザウイルスに感染することで発症します。38℃以上の急な高熱、関節痛、筋肉痛、寒気などの全身症状が現れることがあります。インフルエンザは急激に症状が現れ、改善には1週間くらいの経過が必要ながあります。新型コロナは症状の現れ方には個人差が多く、微熱～高熱、咳、頭痛、食欲不振、倦怠感、味覚嗅覚異常などが出現することがあります。急激に重症化し、肺炎を合併したら入院が必要になることもあります。軽症の場合は1週間ほどで改善しますが、基礎疾患がある方は生命に危険な状態になることもあります。

どの感染症も予防が大切です。手洗い、うがい、マスクの着用、不要不急の外出を控えるなどです。上手に予防し、みなさんお元気で楽しい年末年始を迎えられれば幸いです。

先月、百花プラザにて当診療所の30周年記念フェスティバルを行いました。多くの方々にご参加していただき、誠にありがとうございました。

これからもコープ西大寺診療所をよろしくお願いいたします。

～山南南支部～

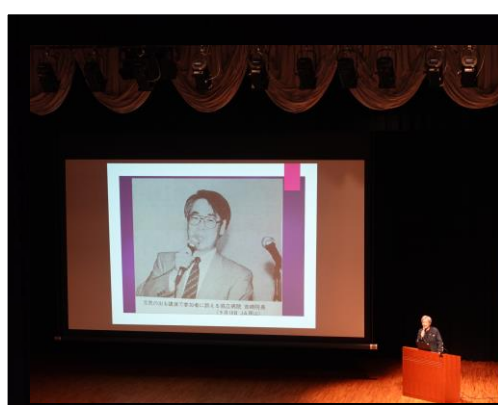
『久しぶりに体を動かし楽しかったよ』

10月29日に、講師の久戸瀬さんに「痛さを抑える運動2回目」のお話をいただきました。最大2歩幅のテストを行い、ふらつきなどの体幹見てもらう。

- ①そろえた足の片方を一歩大きく出し、その状態で止まり、次にもう片方を大きく前に出し止まり、後ろの足を前にそろえる。2歩の長さ(cm)を身長で割り、数字を出します。
- ②椅子に座って、体をまっすぐ前に向き、頭は動かさず、腰だけ動かしたり、背中側に棒を両腕でかかえて背中や腰をのばします。

体幹を保つための運動を、楽しく教えて頂き「体があったまる」と皆さんいいお顔に！！
少し寒くなってきたなかを家路に着きました。





★お楽しみ抽選会★



11月11日(日)の
30周年記念イベントに
は、561名の方々にご参
加頂きました。
2時間という短い時間
でしたが、皆様と共に楽し
いひとときを過ごすこと
が出来ました。
ご支援・ご協力、誠に
有難う御座いました。