



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



コープ西大寺診療所まつり —フラッシュアップ!シン・コープ西大寺診療所—



11月23日に5年ぶりの診療所まつりを開催することができました。
私にとって初めての診療所まつりでした。支部ごとの組合員さんの出店がいくつもあり、多くの方が来て下さり、予想よりも賑やかなおまつりとなりました。
うどん、きのこカレー、焼きそばをいただきました。組合員さん達が診療所を盛り立てて下さっている姿を直接見ることができて、大変励まされました。改めて組合員さん、地域の皆さんに支えられていることを実感しました。今後も地域の皆さんの健康面をサポートできるよう、より一層努力していきたいと思えます。
おまつりを盛り上げて下さりありがとうございました。

コープ西大寺診療所 所長 宇佐神 雅樹

12月 診療予定表

	月	火	水	木	金	土
午前	吉崎	宇佐神 吉崎	宇佐神 吉崎	宇佐神 浪尾 (予約)	宇佐神 吉崎 内視鏡 (6・20)	宇佐神 (7・21) 光野 (14・28)
午後				浪尾 (予約)		
夜間			宇佐神			

※年末年始休診のお知らせ

12月29日(日)～1月3日(金)

【受付時間】

午前：8時30分～11時30分

夜間：16時30分～18時30分

診察開始時間【午前】9時

【夜間診】17時(水)

※禁煙外来(予約制)

月～金 診療時間内で行っています

11月もたくさん班会・健康チェックに行ってきました！

コロナ禍でなかなか出かけることが出来なかった班会、健康チェックも今年はたくさん行くことが出来ました。地域の皆様からたくさんのお元氣とパワーと熱いハートを頂いています。

写真は、「宝伝原班 班会（骨評価）」、「ハローズ西大寺店 健康チェック」、「だるま班 班会（インフルエンザ）」です。来年も地域に出かけて行きます。どうぞよろしくお願いいたします。



赤いハートの折り紙折っていただきました！



自治体健診 12月末までです！

岡山市の自治体健診は12月末までです。まだ受診されていない方はお早めのお申し込みをお願いします。

<診療所で受診できる健診項目>

- ・特定健康診査
- ・後期高齢者健診
- ・肺がん検診
- ・大腸がん検診
- ・胃がん検診

※詳細は診療所までお問い合わせください。

※オプション項目（腹部超音波検査・
血圧脈波・骨評価測定などは年間通
してお申し込みできます。

年に1度は
健診を
受けましょう



岡山市高齢者インフルエンザのお知らせ

岡山市在住の満65歳以上の方のインフルエンザの予防接種は12月末までとなります。

- ★診療時間内（予約不要）で実施しています。
- 65歳以上の方 2,080円
- 市民税非課税世帯（要助成券）1,040円
- 生活保護世帯（要無料券）無料

※岡山市以外の方は各自治体のホームページなどでご確認ください。

～虹いろだより～



秋をあまり感じることなく、急に冬らしくなってきました。冬場に多く発生するヒートショックについてご紹介します。

※ヒートショックとは、急激な温度変化によって体に負担がかかり、血圧の急上昇や心臓に負担がかかる現象です。

※暖かい部屋から寒い浴室やトイレに移動する際に起こりやすいです。

※ヒートショックは、高齢者や持病を持つ人にとって特に危険で、最悪の場合、心筋梗塞や脳卒中を引き起こすことがあります。

予防策としては、

家の中の温度差をできるだけ小さくすることが重要です。例えば、浴室やトイレに暖房を設置したり、入浴前に浴室を温めておくことが効果的です。また、入浴時には急に熱いお湯に入らず、徐々に体を温めるようにしましょう。さらに、適度な運動やバランスの取れた食事でも体調を整えることも大切です。

ヒートショックは予防可能な現象です。日常生活の中で少しの工夫をすることで、大切な家族や自分自身を守ることができます。寒い季節には特に注意を払い、健康で安全な生活を送りましょう。