



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

オーラルフレイルってご存知ですか？

6月4日(水)～6月10日(火)は、歯と口の健康週間です。皆さんは「オーラルフレイル」をご存知ですか？口に関する「ささいな衰え」を指し、噛む力、飲み込む力、話す力が低下し、食事や会話に支障が出始める状態のことです。

ご自分の口の健康状態を知り、オーラルフレイルの対策に取り組んでみませんか。

オーラルフレイルを予防するために、かかりつけの歯科医を持つこと、口の「ささいな衰え」に気をつけること、バランスのとれた食事を摂ることで、健康寿命を延ばしましょう。



〈オーラルフレイルのセルフチェック表〉□の健康状態を把握し、オーラルフレイルへの関心を持ってもらうのに有用な質問票です。

質問事項	はい	いいえ
☐ 半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
☐ お茶や汁物でむせることがある	2	
☐ 義歯を入れている※	2	
☐ 口の乾きが気になる	1	
☐ 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
☐ さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
☐ 1日に2回以上、歯を磨く		1
☐ 1年に1回以上、歯医者に行く		1

※歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って堅いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

合計の点数が	
0～2点	オーラルフレイルの危険性は低い
3点	オーラルフレイルの危険性あり
4点以上	オーラルフレイルの危険性が高い

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢

図●オーラルフレイルのセルフチェック表

出所：公益社団法人 日本歯科医師会 リーフレット「オーラルフレイル」

忘れずに年に1度のがん検診 健康診断ご案内



6月から2025年度自治体健診が始まりました。健康づくりのために健診を受けましょう。診療所での超音波検査・胃レントゲン検査を受けられる方は、毎週月曜日・金曜日となりますので、ご注意ください。健診の詳しい内容や気になることなど、お気軽にお問い合わせください。お待ちしております。

岡山市高齢者带状疱疹 予防接種のご案内



2025年度から、定期の予防接種として带状疱疹ワクチンが追加され、市町村が実施します。対象年齢以外の方でも接種できますので、接種をご希望の方、金額などのお問い合わせは診療所まで。

6月診療予定表

内科	月	火	水	木	金	土
午前診療 9時～12時	中桐	中桐	今井	浪尾博	中桐	中桐 14日 28日
	門田				門田	
午後診療 13時半～15時	*	*	*	浪尾博	*	*
夜間診療 17時～19時	*	*	中桐	*	*	*

みんなのサロンのお知らせ

6月23日(月)10:00～11:30頃

参加費：200円

内容：健康マージャンなど

お問い合わせはみんなの診療所まで

○午前診療 9時～12時 受付時間 8時半～11時半
○午後診療 13時半～15時 受付時間 13時半～14時半
○夜間診療 17時～19時 受付時間 16時半～18時半
○休診：日曜日・祝日、第1・3・5土曜日

コープみんなの診療所

<http://www.okayama-health.coop/minna/index.html>



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

「震災復興支援バザー」のご報告

2025年5月22日に「震災復興支援バザー」を開催し、おかげさまで16,490円を売り上げることができました。

バザーの収益金は、東日本大震災での福島原発事故後、福島の親子を岡山・津山に招く保養プロジェクトを主催している団体「パパママ美作ネットワーク」に寄付させていただきます。

皆様の暖かいご支援、本当にありがとうございました。



幡多支部 「ふらっと」農園開催しました

5月15日に、幡多支部「ふらっと」農園にて、今年もさつまいもの苗を大人9人と子ども7人で植えました。

今回は、初めて幡多学区の親子クラブの方たちが支部ニュースを見て、参加をしてくれました。支部長をはじめ、組合員さんが事前に畝を作ってくれていたの、小さい子どもたちでもワイワイと



楽しく植えることが出来ました。「たくさんできるといいなあ」などの声もあり、秋の芋掘りが楽しみです。

紫外線に注意しよう！

梅雨の季節がやってきました。気象庁のデータによると、日焼けの原因となる紫外線は3～4月から増え始め、5～8月にピークを迎えます。

私は日焼け止めを塗り、日傘をさすだけですが、帽子やUVカット機能のある長袖の服やフェイスガードで防ぐこともできます。日傘は晴雨兼用を持ち歩けば、急な雨にも対応できて、梅雨の時期は便利です。紫外線によるトラブルには気を付けたいですね。

事務員 N



5月26日に、みんなのサロンにて、健康マージャン大会を開催しました。ジェンガ、トランプなど、脳トレに挑戦し、楽しく盛り上がり、楽しかったです。

“みんなのサロン”は、ただ参加するだけでなく、希望の方は診療所、また健康まちづくりセンター、お近くの組合員さんまで。

みんなのサロン
ゲーム大会開催
しました



ブロック壁新しくなりました



改修前



改修後

みんなの診療所なんでも相談コーナー

毎月第2月曜日に医療ソーシャルワーカーによる『なんでも相談』を行っています。暮らしの中で「困った」「どこに相談したらよいか分からない」ことなどありませんか？そんなときにぜひご利用ください。

6月9日(月)9:30~11:30