



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



夏バテを防ぐ生活習慣

暑い日が続くと、食欲が落ちたり、疲れが取れにくくなったりと、夏バテの症状が現れることがあります。毎日の生活習慣を少し意識して、元気に夏を乗り切りましょう。

- ・朝食をしっかり食べて、一日のエネルギーを補給しましょう。
- ・肉や魚、卵、大豆製品などのたんぱく質や、野菜、果物をバランスよく取り入れましょう。
- ・冷たい飲み物や食べ物の摂り過ぎは、胃腸に負担をかけることがあります。ほどよく温かいものを取り入れましょう。
- ・十分な睡眠と休息を心がけ、疲れをためないようにしましょう。

毎日の小さな工夫が、夏バテ予防につながります。体調管理を心がけ、元気に夏を過ごしましょう。



8月診療予定表

	月	火	水	木	金	土
午前	高橋 31日担当医 門田	高橋	今井 5日19日 26日	浪尾	高橋/ 門田	高橋 (第1・3)
午後						
夜間			高橋			

○午前診療 9時～12時 受付時間 8時半～11時半

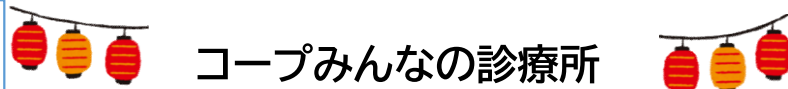
○夜間診療 17時～19時 受付時間 16時半～18時半

○休診：日曜日・祝日、第2・4・5土曜日



コープみんなの診療所

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



コープみんなの診療所 ”わくわくフェスタ”お楽しみに

診療所を会場に“わくわくフェスタ”を開催します。コンサート・マルシェ・抽選会など計画中です。ぜひご参加ください。お待ちしております。

◇日時：2026年11月14日(土)10:00～12:30頃

◇会場：コープみんなの診療所

日曜健診のご案内

健診のご予約は済まされましたか？
日曜日健診がおすすめです。保険診療がないため、待ち時間が短いです。ぜひ検討ください。

◎9月27日(日) お問い合わせ・お申し込みは

◎11月1日(日) 診療所受付まで

みんなの診療所 クーリングスポットのお知らせ

地域の皆さまの熱中症予防のため、みんなの診療所1階待合室をクーリングスポットとして開放しております。暑い日の休憩や水分補給に、どうぞご利用ください。

【利用時間】

13:30～17:00

【利用可能日】

月曜日～金曜日※水曜日は除く

期間限定！

8月6日(木)～8月12日(水)まで

野菜摂取度測定器『ベジミル』がやってくる！
ぜひご利用ください。

みんなの診療所公式LINE
友だち登録はこちら



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

高齢者の低栄養予防

高齢になると、様々な要因(口腔内の歯の欠損、義歯の不適合、嚥下機能障害(飲み込みが悪くなる)、薬剤による副作用、配偶者や知人との死別等による精神的なストレスなど)により、食欲不振から体重が減少し、低栄養状態となることが少なくありません。



低栄養を予防する生活習慣とは？！

体重を減少させない、つまり筋肉量を維持するためには、栄養素の中では、特にたんぱく質の摂取が重要です。たんぱく質は、獣鳥肉類、乳類、魚介類、大豆製品に多く含まれています。

1日1食や2食などの偏りのある食生活ではなく、1日3食を規則正しく決まった時間に摂り、3食毎にたんぱく質を多く含む食品を摂取することを心がけることが、筋肉量の維持に繋がります。また、エネルギー確保のために、主食となる米、パン、麺などを3食必ず摂ることを心がけましょう。一方、筋肉量の維持には、定期的な運動も欠かせません。

たんぱく質の質を考慮したバランスの良い食生活と個人の身体能力に合わせた適切な運動を普段から心がけることが、低栄養の予防となり、要介護予防、健康寿命の延伸につながります。

【厚生労働省 健康づくりサポートネットより抜粋】

財田支部 財田古都支部の活動状況

財田古都支部は、みんなの診療所を中心に活動しています。

脳いきいき教室はサロンと一緒にを行っています。健康マージャンは毎週金曜日にみんなの診療所2階組合員ホールにて行っており、楽しく取り組んでいます。

また、支部の活動として年4回のリサイクルと、その際に増資も行っています。

秋には旅行を計画し、参加者には大変喜ばれており、楽しく取り組んでいます。

岡山医療生協の健康教室を
みんなの診療所で開催中！

『アートで脳活』

第2・第4火曜日 13時～15時

『ゆるっと筋トレ』

第1・3・5水曜日 14時～15時

第2・4 金曜日 14時～15時

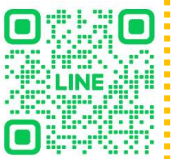


参加費：初回限定無料

どなたでも参加できますので、お気軽にお申し込みください。

ご予約・お問い合わせは
健康まちづくりセンターまで
☎086-271-7880

LINEから
ご予約でき
ます！



みんなのサロンのお知らせ

8月24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



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。

8月10日(月)9:30～11:30

夏野菜のおすすめの食べ方

暑い日が続くと食欲が落ちやすくなります。そんな時にオススメなのが、旬の夏野菜を使った「焼き浸し」です。ナス、ピーマン、カボチャ、オクラ、ゴーヤ、ズッキーニ、トマトなど、お好みの野菜を焼き、めんつゆや出汁に浸すだけで手軽に作れます。冷蔵庫で冷やしておくと、味が染み込み、さっぱりと食べられます。

夏野菜には、ビタミンや食物繊維など体調管理に役立つ栄養が含まれています。作り置きもできるので忙しい日の一品にぴったりです。

旬の野菜を美味しく味わいながら、暑い日を元気に過ごしましょう。

事務員 N