



医療福祉協連

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

「**血圧脈波検査装置**」を設置しました  
組合員の皆様から長年ご要望をいただき  
おりました「**血圧脈波検査装置**」を購入しました。  
両手両足の血圧を比較して、動脈の硬さや  
動脈の詰まりがあるかなどが分かります。  
検査可能日:8月17日以降の月・金曜日  
健診料:2200円(一般)、1540円(組合員)  
健診と合わせての検査が可能です。  
ぜひ、申し込み下さい。

医療生協の診療所として、感染対策を行い地域の  
皆様の健康を守る取り組みに努めてまいります。  
ぜひとも増資のご協力をお願い致します。



## 花壇がきれいになりました ～ボランティアグループはなみずき～

「草が伸びていて気になっていたのよ」と、ボランティア  
グループはなみずきの方が、花壇の手入れをしてくださり、  
あっという間にゴミ袋5袋分の草が集まりました。  
梅雨の蒸し暑い中の作業、本当にありがとうございます。



特別定額給付金申請に必要な書類の  
コピーは無料で対応しております。  
お気軽にお声掛け下さい。  
期限が8月17日までとなっていますのでご注意下さい。

## 中区東エリア組合員有志よりメッセージをいただきました。



これは診療所の職員だけでなく  
新型コロナウイルスに対応している  
医療・介護従事者への応援メッセージ  
です。ありがとうございます。  
現在、待合の後ろの壁に貼っています  
ので、御覧ください。

アンケートのご協力をお願いします。  
8月より、新型コロナウイルスが  
生活に与えた影響についての  
アンケートを予定しています。  
ご協力宜しくお願い致します。



## 8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

	月	火	水	木	金	土
午前診療 9時～12時	黒瀬 もんでん 門田	黒瀬	今井	浪尾博	黒瀬 大谷 14日 21日 28日	黒瀬 8日 22日
午後診 13時半～15時	*	*	*	浪尾博	*	*
夜間診 17時～19時	*	*	黒瀬	*	*	*

## ★★ サークル活動のご案内 ★★



8月中はサークル活動はお休み  
いたします。

	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
フラダンス	第2・4水	10時～11時半
新舞踊	第2水	13時半～15時半
ストレッチ	月曜	14時～15時

# 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。

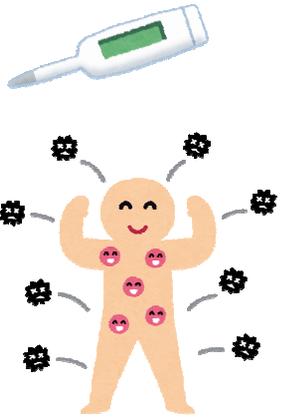
# 虹いろ薬局 コーナー

## ～体温と免疫力～

新型コロナウイルスの流行で、「免疫力(外から侵入した細菌やウイルスなどを常に監視し撃退する自己防衛システム)」という言葉をよく耳にするとおもいますが、体温が大きく関わっています。

日本人の体温の平均とされる平熱は、36.89℃±0.34℃(ワキ下検温)との調査報告があります。つまり、36.6℃から37.2℃の間であれば普通なのです。ちなみに日本の感染症法において、平熱は36.0～37.0℃、37.5℃以上で発熱、38.0℃以上で高熱とされています。一方で、近年、平熱が36℃以下という「低体温」の人が増えています。その原因として「食生活の変化」と「運動不足」などが挙げられますが、体温が低いと免疫力は低下します。

体温を上げて、免疫力を高めるためには、①適度な運動をする②ぐっすり眠る③栄養バランスのとれた食事をする④入浴で身体を温める⑤思いっきり笑う、等々。毎日の心がけでウイルスから身を守りましょう。



## 8月に健診を受けましょう!

	健診時間	月	火	水	木	金	土
特定健診	8:30～12:00	◎	○	○	○	◎	△
胃がん検診	8:30～12:00	◎	×	×	×	◎	×
肺がん検診	8:30～12:00	◎	○	○	○	◎	△
大腸がん検診	8:30～12:00	◎	○	○	○	◎	△
B型・C型肝炎検査	8:30～12:00	◎	○	○	○	◎	△

※◎毎週月・金曜日は腹部・頸部超音波検査(エコー)可能

8月になり、暑い日が続いていますが皆様、健診はもう受けられましたでしょうか。涼しくなってくると健診を受ける方が増え、待ち時間も長くなります。8月は健診受診者も少なく、待ち時間が短くてすみます。感染予防の一環としても人の少ない早目の時期の健診受診をおすすめします。月に一度の日曜健診もあります。次回の日曜健診は9月6日です。平日が都合が悪い方はこちらをどうぞ。

## お知らせ

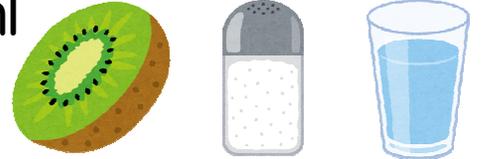
医師体制の都合により、診療予定の変更が発生しています。表面の診療予定表を御覧ください。

ご迷惑をおかけいたしますが、ご了承ください。

### 手軽に水分&ミネラルをたっぷり補給できる『手もみキウイスムージー』のレシピを紹介します

(材料1人分)

- ・完熟キウイフルーツ 1ケ
- ・塩 一掴み(指2本で掴む) 0.5～1g程度
- ・水 100～150ml



(作り方)

ビニール袋に皮をむいたキウイフルーツ・塩を入れて袋の口を閉じ、キウイフルーツをすり潰すように揉み、水を加えるだけ。



食べる点滴!? 熱中症の予防に「塩キウイ」熱中症予防のポイントは2つ「水分」の補給と「ミネラル(ナトリウム・カルシウム・マグネシウム・糖)も補給する必要があるそうです。キウイフルーツには水分はもちろん、適度な糖・カルシウム・マグネシウム・カリウムがバランス良く含まれており、それに塩(ナトリウム)を加えるだけで、点滴と同じ成分を含む「食べる点滴」になるそうですよ。これから暑い夏本番、体調管理をしながら乗り切っていきたいと思います。

事務員U

## みんなのサロンのお知らせ

8月以降の予定

8月は感染症予防のためサロンは中止いたします

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!