医療福祉生協連

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 体験しました

今回、血圧脈波の体験に行きました。最初に看護師さんから説明を受け、開始。両手・両足に機械をつけました。脈を計るときの締めつけ感が４ヶ所、右側・左側と３回ほどありましたが、痛くもなく５分位で終了しました。その後は結果の説明を聞き終了しました。

今回体験してみて、血管年齢もわかったので、健康診断と一緒に受けていきたいなと思いました。

幡多支部　Ｏ

血圧脈波検査装置を設置しました！

組合員の皆さんからご要望があった血圧脈波検査装置を7月に購入しました。健診で気軽に血管年齢(動脈硬化検査)がわかるようになります。8月から月・金曜日(健診重点日)に検査可能です。興味がある方は受付までお声掛け下さい。

☆どんな検査なの？☆

動脈硬化(動脈の硬さ・詰まり)の程度がわかります。

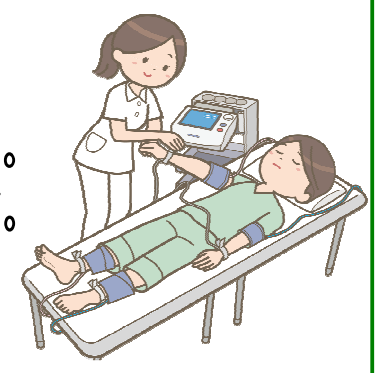
☆どんなことをするの？☆

ベッドに横になります。

左右手足(四肢)に血圧計のカフを、胸に心音マイクを装着します。

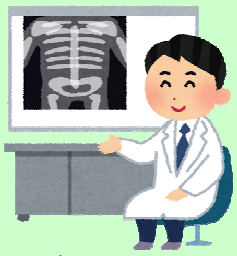
カフが締まるだけで痛みはない検査です。

正しく検査するために、安静な状態(しゃべらない・目を閉じる)で4～5分で終わります。検査結果はすぐわかります。



動脈硬化が進むと脳梗塞・
脳出血・心筋梗塞・狭心症
などになる可能性があります。
動脈硬化は生活習慣病です。
運動・食事での改善、
薬での治療ができます。
健康な状態で長生きするためにも、血圧脈波検査を受けてみませんか。

日曜健診 ご利用下さい



みんなの診療所では月に１度、日曜日の午前中に健康診断を行っています。
健診のみですので待ち時間が短いと好評です。胃がん検診やエコー検査も可能です。日曜健診を上手にご利用下さい。

日程：9月6日、10月18日
　　11月1日、12月20日です。

9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

内科	月	火	水	木	金	土
午前診療 9時～12時	黒瀬 7日 14日 28日	黒瀬 8日 15日 29日	今井 2日 9日 16日 30日	浪尾博	黒瀬	黒瀬 12日 26日
	門田 7日 14日 28日	担当医 1日	黒瀬 23日		大谷 4日 11日 18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 ★★

新型コロナウイルス感染予防のため再開はサークルにより異なります。

	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
ﾌﾗﾀﾞﾝｽ	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　～オブラートの使い方～

粉薬が苦手…。錠剤が口の中に残って、飲み込みにくい…。そんなお悩みはないでしょうか？
今回は丸型・袋型オブラートを使って、お薬を飲みやすくする方法について紹介したいと思います。

① 薬をなるべく中央に寄せる。　② 端を寄せて、薬がこぼれないようにねじる。（この時、お薬をぎゅうぎゅうにして、固く包まないように。薬が多い場合は、数包に分けて。）
③ お皿などに水を入れておき、オブラートをスプーンにのせ、水に浸す。
④ 十分に水を含ませた後（この時オブラートはゼリー状）、そっとすくう。嚥下障害のある方は、水分をできるだけ切ってください。　⑤ 噛まずに飲み込む。

この方法は、水オブラート(法)と呼ばれています。錠剤でも、粉薬でも同じように飲むことができます。ただし、苦味健胃薬などオブラートを使うと効果が弱くなるものもありますので注意してください。お薬が飲みにくい場合は、遠慮せず薬剤師にご相談ください。

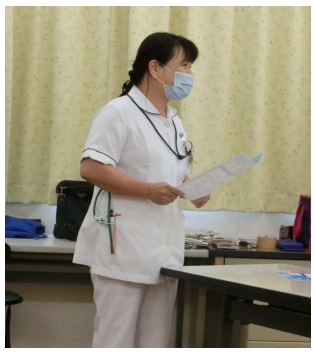
子供たちの夏のひとときを応援

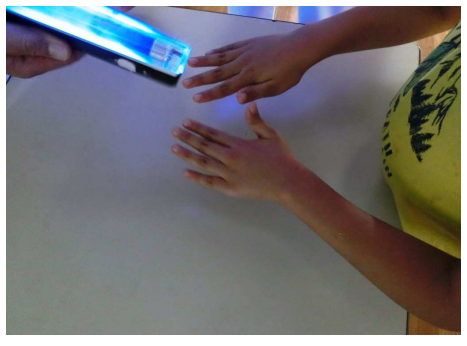
毎年小学生のみなさんに好評をいただいている、みんなの診療所の夏の行事「診療所こどもたんけんたい」も新型コロナ感染予防のため、残念ながら今年は中止となりました。

このような状況の中でも子どもたちのため、何かできないかと医療生協幡多支部が、組合員対象に「コロナにまけるな！手洗いマスターに」と夏休みの宿題を応援する行事をおこない、診療所の2階を提供しました。「3密」にならないよう配慮し3家族が参加しました。

看護師から手洗いの仕方を教えてもらい、学校で習った手洗いの歌に合わせて実践。その後ブラックライトで汚れがきれいに落ちているかチェックしました。日頃、無意識のうちに触れている箇所の確認もできびっくりしました。その後、Ｙｏｕ Ｔｕｂｅを参考に災害の時に役立つ「新聞紙スリッパづくり」にチャレンジ。

子どもたちからは「ゆびさきや爪の先はたくさん残ってきたなかったのできれいにしたい」との感想も聞かれました。なかなか会うことができない中で、楽しいひとときになりました。





乳がん検診　予約受付中！

※待合スペースを広くとるなど感染予防をとっています。

日時：9月14日（月）14時00分～
定員：40名
内容：視触診＋乳腺エコー
費用（税込）：組合員 3850円
一般 5610円
早期発見は治療の近道です。
今年も健診を受けましょう。
次回は11月16日（月）です。

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。

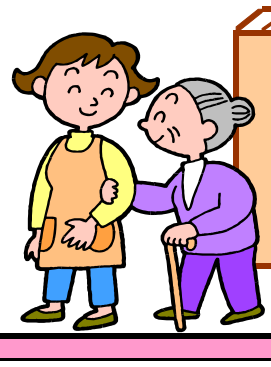
ご迷惑をおかけいたしますが、ご了承ください。

みんなのサロンのお知らせ

９月以降の予定

9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！