



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

**あけまして  
おめでとーいございます**

皆さま新年を迎えていかががお過ごしでしょうか。昨年は新型コロナウイルスに右往左往した1年でした。世界中が未だその感染症を克服できておらず、引き続き対策が必要となっており、皆さまも気が休まらない日々が続いていることと思います。

当院でも組合員活動が制限され、改めて人と人とのつながりの大切さを感じています。岡山医療生協の一員として、診療所で出来ることを続けながら新たな1年をみんなと一緒に乗り越えて行きたいとスタッフ一同、気を引き締めていきます。

次の年の瀬には心配事が解消していることを願いながら、新年のあいさつとさせていただきます。

コープみんなの診療所

所長 黒瀬 浩通



今年もよろしくお祈りします。  
(診療所運営委員会のみなさんと職員)

## 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。下記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。

**感染予防のため、来院の際はマスク着用にご協力ください。**

## 1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 4日 18日 25日 門田 4日 18日 25日	黒瀬	今井	浪尾博	黒瀬 8日 15日 22日 29日 大谷 8日 15日 22日	黒瀬 9日 23日
午後診 13時半～15時	*	*	*	浪尾博	*	*
夜間診 17時～19時	*	*	黒瀬	*	*	*

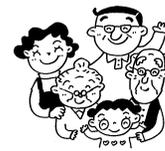
## 発熱したときの受診時のお願い

院内感染を防ぐため、皆さまやご家族が発熱の症状がある場合は、受診時には下記の手順にてお願いいたします。

1. 診療所に直接来ないで、まず電話をして下さい。
2. 電話で看護師が問診します。  
(熱の状況、他に症状がないか、周囲に同じ症状が出ていないかなど)
3. 結果を医師に報告して、来院の時間を決めます。
4. 看護師から電話で来院時の説明をします。
5. 来院したら、電話もしくはインターホンを鳴らして下さい
6. 専用入口にご案内します。  
準備ができるまで外で待機していただきます。(自家用車でおいでの際はお車でお待ち下さい)  
以上、お手数をお掛けしますが、ご協力のほどよろしくお願い致します。



## ★★ 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現在お休み中です。

	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

# コープみんなの診療所



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

## 新年 明けましておめでとうございます

旧年中は格別のお引き立てを賜り心より御礼申し上げます。  
新しい飛沫飛散防止用ビニールカーテンや加湿空気清浄機をご用意し、皆様に安心・安全にご利用いただけますよう、感染症対策に努めております。

新型コロナウイルス感染症の終息を願うとともに、皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。  
本年もどうぞよろしくお願いたします。

虹いろ薬局 乙多見店 職員一同



### 4 足開きトレーニング (ももの外側の筋トレ)

- ①いすに浅めに腰かけ、膝を直角にして背筋を伸ばす。
- ②身体を少し前傾させて足をこぶし1つぶん開き、両手を膝の外側に添える。
- ③足は外側へ開くように、手は足が開かないように、それぞれ押し合い力を入れる(10秒×2〜3セット)。



●ポイント  
・膝を数えながら行う

### 3 足閉じトレーニング (ももの内側の筋トレ)

- ①いすに浅めに腰かけ、膝を直角にして背筋を伸ばす。
- ②両足のかかと、膝、ももをピッタリと合わせ、それぞれ内側へ押し合うように力を入れる(10秒×2〜3セット)。



●ポイント  
・膝の間にタオルを挟んで行ってもOK!  
・膝を数えながら行う

### 2 壁腕立て伏せ (胸の筋トレ)

- ①足を肩幅に開き、両手を肩幅より少し広めにして壁につく。
- ②胸を壁に近づけるように肘を曲げる(往復10回×2〜3セット)。



●ポイント  
・背筋を伸ばし、頭から足まで一線に保つ  
・足の位置は、壁から離れるほど負荷が上がる

### 1 じゃんけん足踏み (有酸素運動+脳トレ)

- 【基本動作】肘を軽く曲げ、後ろに引くように腕を振りながら、その場で30歩足踏みをする。
- 【目標】基本動作をしながら両手でじゃんけんをし、前にある手が常に勝っているようにする。
- ・常に「前」にある手をパー、後ろにある手をグーにする(レベル★)
- ・常に「前」にある手をチョキ、後ろにある手をパーにする(レベル★★)
- ・常に「前」にある手をグー、後ろにある手をチョキにする(レベル★★★)



いつでも元気1月号より引用

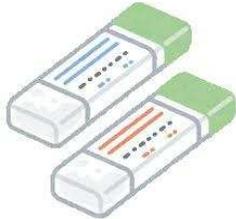
## コロナに負けない体づくり 免疫力アップ体操

今年の年末年始は新型コロナウイルスの影響で自宅にこもりきりの方も多いと思いますが身体を動かさないと免疫能力が低下してしまいます。ご自宅でも出来る簡単な体操を紹介いたしますので実践してみてください。2021年も皆さん元気に健康を保ちましょう。

## 郵送健診キャンペーン

3月までの期間限定で郵送健診キットを受付にて販売しています。組合員限定!!

- ・郵送大腸がんキット 1,400円(税込み)  
5日以内の便を2回分採取して、郵送すると約2週間で結果が郵送で届きます。大腸がんは日本人がなりやすい癌の一つです。40歳以上の方は毎年検査することをおすすめします。



- ・郵送ピロリ菌便検査キット 2,900円(税込み)  
ピロリ菌を放置していると胃がんのリスクになります。検査したことが無い方はこの機会にぜひ受けてみましょう。詳しい内容は受付にお問い合わせ下さい。

## 健診キャンペーン 動脈硬化セット

動脈硬化セットで血管の健康度を調べてみませんか

組合員限定

### セット内容

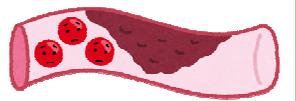
- 血圧脈波…血管の硬さや詰まり具合を調べる検査
- 頸部エコー検査…超音波で血管壁の厚さや血管の内側の状態を調べる検査
- 推定塩分摂取量検査…動脈硬化の原因となる1日の食塩摂取量を調べる検査

キャンペーン期間：3月末まで

キャンペーン価格：3,740円

(血圧脈波無しの場合は2,640円)

動脈硬化が進行すると、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こします。動脈硬化には、はっきり分かる自覚症状はありません。検診を受けて早期発見をしましょう。ご希望の方は診療所にお申込み下さい。



## みんなのサロンのお知らせ

1月以降の予定

1月は感染症予防のためサロンはお休みいたします

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!