



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

2024年2月より所長が交代します

日頃より、診療所ご利用の皆さま、組合員、地域の皆さまには大変お世話になっております。昨年1月よりお世話になりました多賀所長が退任し、2月より新しく中桐医師が所長として着任いたします。短期間での所長の交代となり、ご迷惑をおかけいたしますが引き続きよろしくお願ひいたします。

この度診療所を退職することとなりました。赴任後短期間での所長交代となり皆様には御迷惑をおかけすることとなり、誠に申し訳ございません。約1年間という短期間でしたが、これまでの病院勤務では経験できなかった多くの学びがありました。今後は僻地医療に従事することとなりますが、この間に得たことを新しい職場でも活かしていこうと考えています。いろいろとお世話になり誠にありがとうございました。



今後ともコープみんなの診療所を
よろしくお願ひ申し上げます。
医師 多賀 康博

診療所でお世話になる中桐慎太郎と申します。医師になる前は、銀行員や国際ボランティアの仕事に就いていましたが、医療の道に進みたいと考え、38歳で医師となりました。今までは総合内科を中心に内科外来、往診を中心として働いてきました。医師になる前から診療所で働きたいという希望がありましたので大変楽しみにしています。診療所勤務は初めてで知らないことも多く、皆さんにはご迷惑やご心配をおかけする事もあるかと思いますが、どうぞよろしくお願ひします。 所長 中桐 慎太郎



みんなの診療所 なんでも相談コーナー開設

1月より、診療所で医療ソーシャルワーカーによる『なんでも相談』を始めました。暮らしの中で「困ったこと」「どこに相談したらよいか分からない」とってありませんか？そんなときにぜひご利用ください。

日にち;毎月第2月曜9:00~12:00
※祝日の場合は、第3月曜日
場 所;1階待合室
※ご相談は、別室で伺います
※お問い合わせや予約については、診療所までご連絡ください。

例えば...
医療費のことが心配
介護のサービスを利用したい
退院後の療養生活について不安
生活のこと困っていることがある
など

郵送で大腸がん・ピロリ菌の 検査してみませんか



3月までの期間限定で大腸がん・ピロリ菌の検査が郵送で行えます。大腸がんは近年増加しているがんのひとつで、部位別だと1位となっています。忙しくて健診を受けられない方や交通が不便で医療機関まで来られない方におすすりめです。

お問い合わせは診療所受付まで

郵送大腸がん検診 1,400円(税込み)
郵送ピロリ菌便検査 組合員 2,900円(税込み)
一般 3,900円(税込み)

期間 2024年3月末まで

2月診療予定表

| 内科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----------------|----------|----|----|-----|----------|------------------|
| 午前診療 9時~12時 | 中桐 門田 | 中桐 | 今井 | 浪尾博 | 中桐 門田 | 中桐 10日 24日 |
| 午後診 13時半~15時 | * | * | * | 浪尾博 | * | * |
| 夜間診 17時~19時 | * | * | 中桐 | * | * | * |

- 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
- ※土曜日は第2・第4のみ(祝日のある月は変動します)

★サークル活動のご案内★



手芸・卓球・フラダンス・新舞踊は
現在お休み中です。

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



コーヒーの健康効果

仕事や家事の合間、食後のひとときなど、コーヒーは皆さんにとって身近な飲み物かと思いますが。そんなコーヒーに、健康に役立つ効果があることはご存知ですか？

コーヒーに含まれる成分のカフェインには、頭をすっきりさせて集中力を高める覚醒作用や体内の老廃物の排出を促進させる利尿効果があります。特に多く含まれるのは、「クロロゲン酸」というポリフェノールです。植物が持つ苦味や色素の成分で、活性酸素などから体を守る抗酸化作用の強い成分です。そのため、ポリフェノールは活性酸素が引き金となって起こるがんや、動脈硬化、心筋梗塞などの生活習慣病の予防に効果があります。

一般的にポリフェノール全般の抗酸化作用は摂取後約2時間でピークを迎え、4時間ほどで消えていくといわれています。一度に飲んでも抗酸化作用が一日中持続するわけではありません。間隔をあけて飲んだ方が効果的です。コーヒーはたくさん飲めば飲むほど健康になれる、というものではありません。適量のコーヒー摂取量は個人差がありますが、一般的には1日に約3~4杯が目安と考えられます。過剰な摂取は、不眠や神経興奮、心拍数の上昇、胃腸の不調などを引き起こす可能性があります。適度に美味しく頂きましょう。



食事の改善



ウォーキング・ストレッチ



趣味・ボランティアなど



フレイル予防してみませんか

皆さんは「フレイル」をご存知でしょうか。年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態のことを「フレイル」といいます。最近おいしいものが食べられなくなった、疲れやすく何をするのも面倒になった、体重が以前よりも減ってきたなど、そういった傾向があればフレイルかもしれません。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。そうならないようにするために、3つのフレイル予防を取り入れ、日々の習慣を見直してみましょう。

財田支部リサイクルと一斉増資

こんにちは、財田支部です。財田支部では3、6、9、12月の第3土曜日午前中に「リサイクルと一斉増資」をみんなの診療所で行っています。

30年ほど前から取り組んでおり、日頃から環境への関心をもつようにしています。回収品目は、古新聞や古紙、ダンボール、アルミ缶などです。

3月は16日(土)に開催します。ぜひお持ち寄りください！ 診療所まで持っていくことが難しいなど



引き取り等希望があれば、ご相談ください。

連絡先:岡山医療生活協同組合・健康まちづくりセンター 086-271-7880

〈新型コロナワクチン接種をご希望の方へ〉

令和5年12月25日

新型コロナワクチンの全額公費による接種は

令和6年3月31日で終了します

厚生労働省ホームページより<https://www.mhlw.go.jp/st>

新型コロナワクチンの全額公費による接種は、初回接種、秋冬の接種ともに令和6年3月31日で終了します。令和6年4月以降から費用が原則有料となります。詳しい内容については、厚生労働省ホームページの「新型コロナワクチンについて」のページをご覧ください。

接種ご希望の方は、診療所までお早めにご予約をお願いいたします。

みんなのサロンについて

現在、お休み中のサロンは、再開の日程が決まりましたら改めてご案内いたします。

お問い合わせはみんなの診療所 278-8522まで



お困りことはありませんか？

岡山医療生活協同組合

地域なんでも相談窓口へ

暮らしの中で“困ったこと” “どこに相談したらよいかわからないこと” ありませんか？

そんなときにご利用ください。

または診療所まで TEL: 086-271-7880