

ココロまち 通信



令和2年12月発行

発行元：ココロまち診療所（0466-77-9426）

健康の お話

この冬の感染予防対策

皆様こんにちは。院長の片岡です。



冬はCOVID-19（新型コロナウイルス感染症）とインフルエンザの両者が流行する恐れがあります。両者ともに感染予防策は同じですが、どんなに気を付けていても感染する可能性があります。最も大事なことは感染しないことではなく

「もし感染した場合に高齢者や乳幼児にうつさないこと」です。

感染予防策

- ①3密を避ける
- ②密を避けられない場合、マスクを装着する
- ③こまめに手洗いする（水で15秒以上でも可）
- ④換気する（屋外の空気を屋内に取り込む）
- ⑤よく食べてよく寝る

体調が悪いと感じたら

- ①仕事を必ず休む
- ②自宅療養する
- ③水分を摂れない、呼吸が苦しい、眠れないほどの苦痛がある場合は医療機関を受診する

受診する場合はかかりつけ医に電話して指示を仰ぎましょう。
かかりつけ医が休み、かかりつけ医がいない場合は以下に電話して指示を仰いでください。

北休日・夜間急病診療所

☎0466(88)7301

平日/20時～23時 土曜/18時～23時
日・祝/9時～12時・13時～17時・18時～23時

新：発熱等診療予約センター受付窓口

☎0570-048914 ^{よやくじゆしん} 9時～21時

※一部のIP電話など上記番号へつながらない電話はこちらへ
045-285-1015

歯の健康について

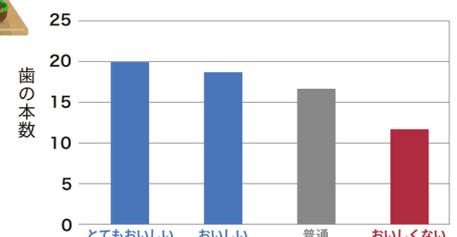


いつまでも自分の歯でしっかり食べたいですね。歯の本数はおいしさにも影響しています。歯を失う原因の二大原因は虫歯と歯周病です。予防には歯磨き（セルフケア）と歯科医師や歯科衛生士によるプロケアが重要です。歯のかかりつけ医、見つけませんか？

（遠藤由美子）



歯の本数はおいしさにも影響



食事がおいしいと感じるひとは平均20本の歯がある
食事がおいしくないと感じるひとは平均11本しかない
出典：「食の満足度および歯科保健行動と現在歯数との関連について」（8020推進財団 指定研究事業報告2007）

ココロまち診療所で働きたい！看護師さん募集中です！詳細はお電話にてお問い合わせください。



こんにちは。アロマ&ハーブを使ったケアやワークショップと、診療所の裏庭【ココロの にわ】の管理を担当している橋本亜矢です。

ティートリー



オーストラリア原産のティートリーは、先住民のアボリジナルの人々が古くから伝統医療で用いてきたことで知られています。現在では育てて楽しむ方も増えていますが、精油は蒸気吸入、塗布、湿布、洗浄などの方法で、かぜ、インフルエンザ、ヘルペスなどの感染症や口腔のケアに使用されます。

強い抗菌・抗真菌作用をもつ一方で、皮膚や粘膜に対する刺激が少なく、安全性が高いこともティートリーの大きな特徴です。スキンケアやヘアケアなどにも活用。

また、主要成分の1つであるテルピネン-4オールがウイルスの増殖を抑えるという報告もあり、抗ウイルスの作用としての活用に期待が高いです。ティートリー精油の利用法としてユーカリ精油などと一緒に抗ウイルス・抗菌ルームスプレー作りやハンドジェル作りもおすすめです。(橋本)



無料

ふらっと
ハーブティー
いかがですか？

毎週火・木
9時～16時
おまちしています

556ワークショップ

料 金：1,500円(材料費込) 当日現金にてお支払いください

開催時間：毎週火・木曜日 13:30-15:00、 月1回土曜日 10:30-12:00

所要時間：たっぷり90分 (ハーバルス1回分お土産付き)

定 員：各1名 (希望あればご家族、ご友人1名まで参加可。お知らせ下さい。)

申し込み：お電話ください 0466-77-9426



【講師】 橋本亜矢
(AEAJ認定アロマセラピーインストラクター)
(JAMHA認定ハーバルセラピスト)

12月

『アロマストーン作り』

石膏と水を混ぜ香り付けにアロマ精油を加えてシリコン型に流し入れ固めます。ギフトにもピッタリです。

1月

『うがい用ハーブチンキ作り』

タイム、セージがのどの炎症を鎮め、ペパーミントが鼻づまりの緩和や口臭予防に作用します。



サツマイモの収穫を行いました！



サポート農家の城月さんのご指導のもと、みんなで楽しく掘ることができました♪ ツルを切って、シートを剥がして、途中で折れないように丁寧に掘る…あれ、意外と大変だぞ(笑) 目の前の芋に夢中だった幼稚園の時とはまた違う気付きがありました。世代関係なく関わることができ、体験を共有できることが農業の魅力の1つですね！ こんな良い機会が年に一度しかないとは。。早くも来年が待ち遠しいです(^^) (大平)