

ココロまち 通信



令和3年4月発行

発行元：ココロまち診療所（0466-77-9426）

健康の
お話

情報を自ら取りにいきましょう♪

皆様こんにちは。院長の片岡です。



新型コロナウイルス（COVID-19）ワクチンに関する情報がメディアを賑わせ、様々な不安を抱える方も少なくないと思います。皆さんの不安を解消するためにLINEボット「コロワくんの相談室」というものが多数の医師らによって開発されました。LINEを活用されている方は是非登録してみてください。（片岡）



コロワくん



Twitterやclubhouseのアカウントも掲載されています

<https://corowakun-supporters.studio.site/>

▼ LINE登録はこちら▼



<https://line.me/R/ti/p/%40712deppo>

PCR検査について



ココロまち診療所では、唾液採取によるPCR検査を行っています。検査を必要とする理由によって、検査料金が異なります。

	種類	理由	診察料や処方箋料	PCR検査代	検査結果
1	保険診療	何らかの症状（発熱・咳など）があり医師が感染が疑わしいと判断した場合	通常通り（自己負担）	行政負担（無料）	およそ1日半後に判明しますので2日後には結果をお伝えする事が出来ます。
2	自費検査	ご自身のご都合で検査する場合 〔旅行に行く為や会社からの指示など〕	—	（当院の場合） 外来検査 2万円 在宅検査 3万円 <small>*医療機関によって異なります</small>	

ただし、PCR検査の精度は必ずしも100%ではない事をご承知おき下さい。（事務一同）

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【こころの にわ】の管理を担当している橋本亜矢です。

カモミール

ハーブのお話

【ジャーマンカモミール】 ハーブティー/1年草
ジャーマンカモミールはピーターラビットの童話にも登場し、世界で最も親しまれているハーブの一つです。心身をリラックスさせるとともに消炎作用を発揮するため、ストレスによる胃炎、胃潰瘍や不眠、それに冷え性や月経痛など婦人科の症状に用いられます。
胃に効かせたいときは、胃が空っぽの空腹or食間がおすすめです。
ジャーマンカモミールは、体を温める作用もあるので睡眠前に飲むのもおすすめです。
牛乳との相性が良いため、ミルクティーとしても楽しめます。



【ローマンカモミール】 アロマ精油/多年草/葉にも香りがある
リンゴ畑の香りを思わせるローマンカモミールは鎮静・鎮痛作用にすぐれ、ストレスによる心身の緊張を和らげて女性の健康を取り戻します。
寝室に香りを漂わせれば、質の高い睡眠が得られます。
ストレスによる肩こりや腰痛、あるいは月経痛や便秘には、入浴後にオイルトリートメントを行います。 (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2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



4月

『お気に入りの香りロールオン作り』

春は進学、就職、転勤などで生活環境が変わるシーズン。
お気に入りの香りをまとめて気持ちを切り替えたり、ストレスケアに。

5月

『肩こり、腰痛緩和ジェル作り』

マッサージに適したオイル、消炎鎮痛作用のあるオイルを使い
爽やかな香りの精油を加えたジェル作り。

【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)



ぜひ、お散歩にお越しください♪

こんにちは！
気温も少しずつ上がり過ごしやすくなってきましたね。
この冬、水路を覆っていた木を伐採し、
見違えるほど良い道が開通しました！
水辺が整うと気分が上がりますよね。
お散歩コースとして定着するかな♪
ご来院の際はぜひ森の癒しを感じながら歩いてみてください(^^)



(大平)