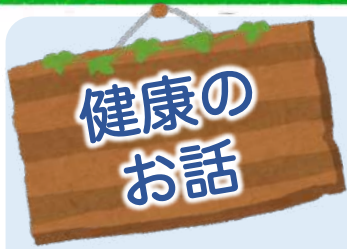


ココロまち 通信



令和3年6月発行

発行元：ココロまち診療所（0466-77-9426）



新型コロナウイルス感染症の流行の影響による 予防接種の対応について



皆様こんにちは。院長の片岡です。

新型コロナウイルス感染症流行の影響を鑑みて、高齢者の肺炎球菌ワクチン定期接種とHPVワクチン定期接種の期間が1年延長となっています。対象の方には個別に通知がいきます。接種を考えている方はもちろん、接種するかどうか悩んでいる方もひとまず申請をしておくことをお勧めします。当院は両者ともに接種可能な医療機関です。接種希望の方はまず外来受診の予約を取っていただきたいので、0466-77-9426にお電話ください。

藤沢市のホームより抜粋	新型コロナウイルス感染症の影響により、予防接種をしないまま期間が経過する方について、定期予防接種期間を延長します（要事前申請）。	
■対象となる方	令和2年度の次の予防接種の対象者で、2021年（令和3年）3月31日に定期予防接種の期限を迎える方で、現在未接種の方	
■予防接種の種類	高齢者肺炎球菌ワクチン定期予防接種	HPV（子宮頸がん予防）ワクチン定期予防接種
■定期接種として延長する期間	2021年（令和3年）4月1日～9月30日	2021年（令和3年）4月1日～2022年（令和4年）3月31日

熱中症予防・水分補給のひと工夫



夏本番を目前に控えて気温がぐんぐん上昇する6月。体が暑さに慣れていないこの時期から注意したいのが熱中症です。熱中症予防には水分補給が大切ということは、皆さんご存じかと思います。「飲めって言われてもそんなに飲めない」「水分をすすめても飲んでくれない…」とお悩みの方に、水分補給の一工夫をお伝えします！

○	みそ汁		みそ汁には体に必要な塩分やミネラルも入っています。
○	くだもの		夏の定番であるすいかは約90%が水分でできています。ビタミンやミネラルも一緒に補給できます。
○	お茶うけ		地域によってはお茶と一緒に漬物を出すところもあります。しょっぱいものがあると水分もすすみやすいです。
○	麦茶に砂糖!?		意外に思うかもしれませんが、砂糖を1さじ入れただけで水分摂取がすすむ人も。少量の糖分により麦茶のミネラルの吸収を促す効果があります。
⚠	カフェイン飲料 (コーヒーなど) アルコール		どちらも利尿作用があり、飲んだ以上に水分が体外に出て行ってしまいます。 (担当：管理栄養士 杉崎)

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。

タイム

ハーブのお話

タイムは数あるハーブの中で最も抗菌力の強いハーブとして知られています。これはチモールやカルバクロールといった精油成分を含むためであり、食あたりや消化不良などに用いられます。また鎮痙作用と去痰作用をもつため気管支炎や上気道カタルなどの呼吸器系の不調にも用いられます。咳が止まらないときは濃いハーブティーで、うがいとしておすすめです。ニキビや吹き出物などの肌トラブルにはフェイシャルスチームがおすすめ。



鎮痙作用 (ちんけいさよう)

…筋肉の緊張を和らげる作用。平滑筋(胃や腸、子宮など)の緊張を緩める作用

去痰作用 (きょたんさよう)

…気管および気管支に分泌された過剰な粘液(痰)を除去する作用 (橋本)

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

第1.2.3回土曜日 10:30-12:00

所要時間：たっぷり90分 (ハーブバス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 070-1302-6311

【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)

6月

『心をしずめる香油作り』

ジャスミン、ローズ、サンダルウッドなどの精油を使い ゆったりと穏やかな気分へと導く香り作り。

7月

『デオドラントボディジェル作り』

ひんやりとした清涼感と軽やかな感触が心地よく、デオドラント作用のあるラベンダーやレモンなどの精油を合わせます。



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

無料



ぜひ、お越しください♪



こんにちはー！

大気が安定しないせいか、最近は天気がバラつきますね～。

ココロまちの棚田も雨で水浸しになり、なかなか作付けが進まない状態です。

さて、院長が手がけるビオトープが整ってきました！

鴨の夫婦が水浴びに来たりとほっこりするシーンが今年も見られるようになりました！

水のせせらぎ音も聞けるのでお近くにお越しの際はぜひ ^_^

(大平)

