

ココロまち 通信



令和4年10月発行



発行元：ココロまち診療所（0466-77-9426）



9月から医師が【2名】となりました

皆様こんにちは。ココロまち診療所院長の片岡です。

ココロまち診療所は長らく医師が僕のための1名体制で運営していましたが、2022年9月1日に医師1名が新たに入職し、2名体制となりました。

長岡哲郎（ながおかてつろう）先生です。様々な場面で顔を合わせる機会があると思いますが、どうぞ宜しくお願い致します。

次号で自己紹介の機会を設けます。

（片岡）



長岡哲郎 先生

新しく、仲間入りしました♪



はじめまして。6月に入職いたしました事務の小林久美子です。

生まれ育ったのは茅ヶ崎、結婚後は鎌倉、藤沢とずっと湘南地区で過ごして参りました。湘南のおだやかな風土が大好きです。

前職は内科の外来クリニックに勤めておりました。子育てが一段落した事を機に以前より興味があった訪問診療の現場で、さらには患者様との繋がりを大切にしているココロまち診療所で働きたいと思い入職させて頂く事となりました。

まだまだ勉強中の身ですが、事務手続きの事であれば何でもご相談頂けるようになりたいと思っております。

外来診療や訪問同行で皆様にお会い出来る機会を楽しみにしております。どうぞ宜しくお願い致します。

（小林）



小林久美子



レッドグレープリーフ



ハーブのお話

赤ワインの原料となる、赤ブドウの葉なのでノンアルコールながら赤ワインと同じくポリフェノールやアントシアニンを豊富に含み、悪玉コレステロールを減らしたり、目の疲れにもよいとされています。

ワイン農家では健康茶として愛飲されます。

他にもレスベラトロール成分も含み、葡萄の皮に多く含まれている成分で、強い抗酸化作用を持ち、足のむくみ改善、肌弾力改善にも。年齢が気にならない美しさや健やかなカラダ作りを目指す方におすすめです。

※安全だというデータの蓄積が少ないため、妊娠中・授乳中の方は飲用前に医師に相談を。
※抗血液凝固剤(ワルファリン等)を服用の方は、レッドグレープリーフティーの抗血液凝固作用により薬が効きすぎてしまうので、併用はいけません。
※また、アスピリン、非ステロイド系抗炎症薬を服用している人は、レッドグレープリーフティーの成分が薬と相互作用して薬の効果を損なうので併用はいけません。

(亜矢)



アロマとハーブのワークショップ

Kokoroの蕾

料 金：2,500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・水曜日 13:00-14:30(約90分)
毎週土曜日 10:00-11:30(約90分)
定 員：各1名(追加1名まで可)
内 容：ハーバルフットバス・アロマバームづくり(今月の香り)



ハーバルフットバス

軟膏クリーム作り

ご予約：ココロまち診療所 *電話でのお問い合わせはご遠慮ください。
メール：cocoromatch-clinic@yushoukai.jp 問い合わせフォーム：

花の咲き方は人それぞれ、五分咲き、八分咲き、満開
当たり前のように蕾を開くことは意外と難しい…
固く閉ざしたまま腐ったり、枯れることも
心も体も似てる気がしませんか？
蕾が開けば咲き方は自由ですよね
心も体も「これがいいのよ!!」でなくとも
何かしら今の自分に合うもの
今の自分に必要なものが見つかり開くきっかけに

講師：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
健康予防管理専門士
フェムテックエキスパート2級



今月の香り

10月

『マンダリン精油、ジュニパーベリー精油、パイン精油、ベチバー精油』

マンダリンの甘くフレッシュな香り、ジュニパーベリーは深い森林と同時に果実の香りに、パインのフレッシュな森林とベチバーの土の香りを感じゆっくりと秋を感じます。

11月

『サイプレス精油、スイートオレンジ精油、パチュリ精油、ミルラ精油』

焚火を囲んだ時のような深い心の安らぎを感じられるパチュリ、ミルラをベースに、スイートオレンジのほろ苦くも甘みのある柑橘系が広がります。

会いに来て下さいね!



ココロまち診療所のすぐ近くでヤギを飼っている方がおります。その方にご協力をいただき、先日コヤギを2頭お借りすることが出来ました。診療所の畑に小屋と杭を設け、半日そこで過ごしてもらいました。人懐っこくて可愛いです。何か要求がある時以外は鳴きませんし、臭いもしません。今後も定期的に来てもらう予定です。(片岡)

