

ココロまち 通信



令和4年12月発行



発行元：ココロまち診療所（0466-77-9426）



コロナだけでなく、インフルエンザも予防しましょう

皆様こんにちは。ココロまち診療所院長の片岡です。

今年はコロナに加えてインフルエンザも流行する恐れがあります。もし周囲にインフルエンザを発症した人がいて、その人と接触してしまった場合、48時間以内に薬を使うことで発症リスクを大きく下げることができます。

当院ではタミフル、イナビルの2つを予防内服の選択肢として用意しています。受験など、重要なイベントを控えている方は是非ご活用ください。ご希望の方はお気軽にお申し付けください。（片岡）

タミフル

1日1回
1回1カプセル
7日間服用

※内服している間
発症予防効果あり

¥5,500（税込）



イナビル

1日2本
1回1吸入

※吸入後10日間
発症予防効果あり

¥7,500

（税込）



新しく、 仲間入りしました♪

皆様はじめまして。
9月からココロまち診療所に
入職しました医師の長岡哲郎です。

神経内科を専門としています。生まれも育ちも湘南台で、地元で医師として働けることをうれしく思います。

アウトドアスポーツが趣味なので、年中日焼けしています。サーフィン、登山、ロッククライミング、テニスなど色々やりましたが、今は海の近くに住んでいるので夏は素潜りやSUP、冬はのんびり釣りなどして家族で楽しんでいます。自然豊かな藤沢の環境が大好きです。

ココロまち診療所では、診療業務の他には薪割りやガーデニングを担当していますが、今後は畑で野菜作りにも挑戦してみたいと思っています。趣味の話ばかりになってしまいましたが、医療従事者としても貢献できるよう頑張ります。

皆様にお会いできるのを楽しみにしております。
どうぞよろしくお願いいたします。

（長岡）





ウスベニアオイ



ハーブのお話

ウスベニアオイの青紫色はアントシアニンで、ハーブティーにレモン汁をたらずと液性が酸化に変化して一瞬でピンク色に変化します。粘液質を豊富に含むため(長時間おくと粘液質出てトロミ出る)、欧米では昔から風邪によるのどの痛みや咳、それに胃炎や膀胱炎(外用)などに用いられ、また皮膚のトラブルに湿布やパックとして活用されています。

一般的にはマロウブルーと呼ばれています。

(亜矢)



この写真の作成者 不明な作成者は CC-BY-SA のライセンスを許諾されています

アロマとハーブのワークショップ

Kokoroの薈

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・木曜日 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 来年1月よりワークショップの内容が変わります。

- ハーバルフットバス
- 7種類から作りたいものを1つ選んでいただきます。
 - ・かかとツルツルクリーム
 - ・リンパマッサージオイル(静脈瘤予防)
 - ・痛み和らげるクリーム(頭痛、肩こり予防)
 - ・しっとり保湿クリーム(顔用)
 - ・うがい用ハーバルチンキ
 - ・心を鎮める香油
 - ・心を温める香油



◀ハーバルフットバス
軟膏クリーム作り▼



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
漢方養生指導士ベーシック

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



アトスペースわかくさ

診療所のある用田地区には「アトスペースわかくさ」という、藤沢育成会の事業所があります。

こちらの職員と利用者さんが9月から当院に定期的に来てくださり、草刈りを始めとした色々な屋外活動をしてきています。冬の間は草刈りだけでなく種取りや苗植えなどもやってもらおうと思っています。

また、先日は「MOTTAINAI-ART」(余った布や糸を用いて作った芸術作品)を寄贈していただきました。当院の受付に展示させていただいております。今後もお互いにとって良い関係性を築けていけたらと思います！

(片岡)



▲ホームページ

