

ココロまち 通信



令和5年4月発行



発行元：ココロまち診療所（0466-77-9426）



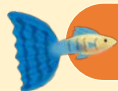
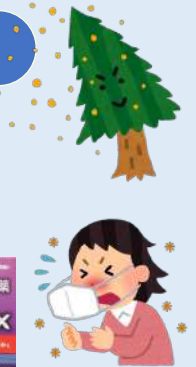
花粉症の季節になりました

皆様こんにちは。ココロまち診療所院長の片岡です。

春がやってきましたが、花粉症の方にとっては辛い季節ですね。
花粉症の治療は大まかに以下の3つになります。
②③は当院でも実施可能です。

- ① 花粉を体内に入れない（目を洗う、鼻うがい、手洗いなど）
- ② 薬物治療（飲み薬、目薬、鼻スプレー、注射）
- ③ 舌下免疫療法

市販の飲み薬のうち、アレグラとクラリチンは眠くならないタイプですので車の運転をする方も安心して飲むことができます。（片岡）



診療所の生き物たち



以前からメダカを飼育していましたが、新しくグッピーが仲間に加まりました。
ご逝去された患者様が大切に飼育されていたのですが、
ご遺族から「私達では世話出来ないからこのままでは処分するしかない」と引き取りを頼まれました。



温度管理など大変な事も多いのでお断りしようかと思ったのですが、
ご遺族から「亡くなるまでずっと気にしていた」と言うお話を聞き
引き取る事を決意しました。

御自宅から運び出す時に水槽が棚から外れなかったり、
濾過機が壊れていたり色々なトラブルもありましたが
今では元気に泳いでいます。

その後、ご遺族も診療所に来てくださり、
グッピーの元気な姿を見て喜んで下さいました。

今後も医療という枠に囚われず、人との繋がりを大事にして
患者様やご家族に寄り添っていきたいと思います。

（飼育担当：吉井）





スギナ



ハーブのお話

春になるとお庭や畑などでよく見かけるスギナは古くから緩和な利尿剤として用いられてきましたが、その最大の特徴はケイ素を最も多く含むことです。ケイ素はカルシウムと共に骨や歯、それに髪や爪などを健やかに保つ働きをしています。またコラーゲンやエラスチンなどの結合組織の強化にも役立ち外用では治りにくい傷の回復を促します。

ケイ素は、【骨】、【関節】、【血管】、【皮膚】、【毛髪】、【歯】、【爪】などに多く含まれ、人体の生命維持に不可欠なミネラルの1つとされています。



『メディカルハーブ安全性ブック』では心臓または腎臓の機能不全には禁忌とあります。

(亜矢)

アロマとハーブのワークショップ

Kokoroの薔

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 1月よりワークショップの内容が変わりました

- 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

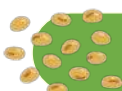
AEAJ認定アロマセラピーインストラクター
JAMHA認定ハーバルセラピスト
健康予防管理専門士
フェムテックエキスパート2級
漢方養生指導士ベシック

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



味噌づくり



2月4日(土)に毎年恒例の味噌づくりを行いました。今年はお近所の方々数名も参加してくださいました。他にも当院外来に通院している方や当院の協力農家さんも参加し、スタッフの子どもたちも参加し賑やかな場となりました。結果、合計4kgのお味噌ができました。完成は恐らく6月頃になるでしょう。食べてみたい方にはこっそりお譲りしますので、お声掛けください。

(片岡)