

# ココロまち 通信



令和6年6月発行



発行元：ココロまち診療所（0466-77-9426）



## 開院 6周年を迎えました ♪

皆さん、こんにちは。ココロまち診療所院長の片岡です。



2024年6月1日をもって当院は開院6周年を迎えました。当院は築70年の古民家をフルリノベーションした診療所ですが、開院前の貴重な写真を見つけましたので公開します。当院の現在の様子をご存知の方にとっては驚きの写真ではないでしょうか？正直、僕自身にとっても驚きです。今にして思えばよくここまで来れたなと思います。関わってくださったすべての皆様に感謝致します。今後とも宜しくお願い致します。（片岡）



正面



裏庭



はじめまして、中尾です。



はじめまして。2月に入職した内科医の中尾裕太と申します。神奈川で生まれ、その後、三重、香川、東京、埼玉、福島、静岡といろんな土地で暮らしてきました。医師になって20数年、急性期病院、大学病院、療養型病院、緩和ケア病棟、診療所と、機能の違ういろんな医療機関で働いてきました。

患者さんの境遇は様々ですので、考え方がそれぞれ違って当然だと思います。診療にあたって、「この病気だからこの方法」と一方的に決めるのではなく、まずは患者さんお一人お一人の「こうしたい」「こういうことはしたくない」、そういう思いを大切にすることから始めたいと考えています。どうぞよろしくお願いいたします。（中尾）



内科医 中尾裕太



## レモングラス



ハーブのお話

タイ料理のトムヤムクンなどに使われる、東南アジアのエスニック料理には欠かせない食用レモングラス。インドでは数千年前から、感染症や熱病に効く薬草として利用されてきました。

この葉には殺菌作用があるため、レモングラスティーは、腹痛や下痢、頭痛、発熱、インフルエンザの症状を緩和するのに役立ちます。

また、胃の働きを刺激して消化を促す効果もあるので、食後のティーにもおすすめです。食べ過ぎたときの胃もたれにも効果があるでしょう。

ティーは、ドライハーブとフレッシュハーブ、どちらも利用できますが、フレッシュはみずみずしさが楽しめます。

(初夏～秋が旬なので、手に入ればフレッシュハーブを使ってみましょう) (亜矢)



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

### 【レモングラス入りワインの作り方】

白ワイン(750ml)のボトルにレモングラス(15cm程度を15~20枚)を入れて、1日置いておくだけ。ワインがよりフルーティーに。使用するのは安価なワインで十分。

### 【ハーブティー以外の利用法】

- ・バスhtubに入れて入浴する(リフレッシュしたいときに)。
- ・袋に詰めてタンスやクローゼットに入れておく(虫除け、消臭に)。

### 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・木曜日 13:00-14:30  
毎週土曜日 10:00-11:30

定員

各1名 (追加1名まで可)

内容

●ハーバルフットバス



●6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
- ・リップクリーム(3本)
- ・集中力を上げる香油
- ・心を鎮める香油
- ・心を温める香油
- ・心をゆるめる香油

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](mailto:cocoromatch-clinic@yushoukai.jp) ▶問い合わせフォーム



### 少人数のグループワークショップ

## みどりの薬箱

さまざまな不調にアロマセラピーやハーブの知識でバランスを整える未病や養生に備えるワークショップです。おいしいお茶とお菓子をいただきながら楽しく学べます。

参加費

1,500円

開催日

毎週 水・土  
※開始時間選べます

- ① 午前 09:30開始
- ② 午前 10:00開始
- ③ 午前 10:30開始

時間

90分 (休憩含む)

定員

4名(1名からOK)

内容

6月

『アロマセラピーの色々な素材を知る』

精油の他に素材の種類は大きく分けると「植物油」「水性の素材」...

7月

『ストレス対策と心身症の予防に役立つメディカルハーブ』

ストレス関連病や心身症の予防をホリスティックな視点でメディカルハーブの活用について...



## 地域とのつながり



### “お花”を通した つながり



今年も近隣にある花屋さんが、時々たくさんの花の苗をくださいます。頂いた苗は敷地内に植えるのはもちろんとして、外来を受診した方や訪問診療を受けている方、当院と関わりのある事業所、そしてご遺族など、多くの方に差し上げ、育てて頂いています。医療や介護に依らない繋がり の形を、当院は今後も模索し続けていきます。(片岡)