

# ココロまち 通信



令和6年12月発行



発行元：ココロまち診療所（0466-77-9426）



## 外来診療についてのご案内

皆さん、こんにちは。ココロまち診療所院長の片岡です。



今回は外来診療についてのご案内です。

当院の外来診療は【**火曜日・午前**】【**木曜日・午後**】となっています。内科的な診察に加えワクチン接種や健康診断も可能です。血液検査、尿検査、心電図、超音波検査といった一般的な検査が可能ですが、レントゲン検査は実施できません。がん検診の場合は胃がん検診、肺がん検診、乳がん検診、子宮がん検診は当院で実施できない、ということになります（大腸がん検診、前立腺がん検診、胃がんリスク検診、肝炎検診は可能です）。

予約の方が優先となりますので、初めて受診する方は事前にお電話をいただくと、待ち時間が比較的短くなります。保険証、お薬手帳、あれば紹介状をお持ちください。

	月	火	水	木	金	土
9:30～11:30	●	外来	●	●	休	●
13:30～16:00	●	●	●	外来	休	休



(片岡)



## グリーフケアについて

毎年、8月に  
ご遺族をお招きして  
開催している  
流しそうめんの様子



当院では訪問診療の患者様が逝去された後に、訪問しています。闘病されている間は、多くの事業所から毎日のように人の出入りがありますが、逝去後は今まで来ていた訪問看護師や訪問介護の方との関わりが急になくなり、孤独になってしまいます。

逝去された後、ご家族は事務的な手続き、お葬式等沢山の課題をこなすことになり自分のことは二の次になることが少なくありません。

訪問し日々のこと、食事や睡眠等、体調の変化等伺い、故人の話をします。繋がり続けること、困った時には診療所に声をかけていただけるような関係づくりを心がけています。

(遠藤)



## シナモン



ハーブのお話

シナモンは旧約聖書にも登場するほど親しまれているスパイス。学名の異なるセイロン・ニッケイと区別してカシアとも呼ばれますが、総称してシナモンといわれることが多く、どちらも似た目的で使われています。

シナモンは様々な効果をもちますが、中でも女性にうれしいのは、血流効果改善です。血の巡りをよくして体を温めてくれることから、冷えや、冷えからくる肩こり、腰痛、頭痛、月経のトラブルなどにも効果が期待できます。

また、血流によって酸素や栄養が体の隅々まで行きわたることで、肌のくすみやたるみ、目の下のクマ、抜け毛など、美容面の悩みの改善にも役立ちます。

(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

### 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・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つ選んでいただけます。
  - ・ 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。

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

12月 『アロマで家事を楽しく』アロマセラピー

1月 『緑の薬箱ってなんだろう?』メディカルハーブ

2月 『アロマセラピーをのぞいてみる』アロマセラピー



### 自ら外に出向いて、“つながり”づくり

10月から遠藤地区にあります「湘南慶育病院」の事務の方々が、当院に草刈りに来てくださっています。お話を伺うと、当院だけでなく地域のあちこちに草刈りに出向いているそうです。病院から外に出て地域の中で必要とされる活動に取り組む姿勢、見習いたいと思います。そして、当院敷地内の草刈りをしてくださっていつもありがとうございます。これからもよろしくお願いします！

(片岡)

