

全館医療療養型病院 岡山東中央病院だより

「差額ベッド料」は不要です

「謝礼」や「付け届け」は不要です

人権を守る医療・介護をめざします

保健・医療・福祉のネットワークで対応します

岡山医療生活協会の4つのこころ

かりゆし

かりゆしとは沖縄方言で「縁起がよいこと」「めでたいこと」を表す言葉です。

発行日 2025年7月1日
 発行者 岡山東中央病院
 岡山医療生活協同組合
 岡山市中区倉田677-1
 TEL 086-276-3711
 FAX 086-277-5556

QRコード
 HP・インスタはこちら

岡山東中央 検索

患者さんの願いを叶える

「夢プロジェクト」

うさぎやへ買い物に行ったよ！

絵を描く事が大好きな入院患者さんの「画材を買いに行きたい！」との希望を叶えるために、くらたタウン全体に協力者を呼びかけたところ、医師を含め7人の職員がサポートし、うさぎやへの買い物ツアーが実現しました。

事前に患者さんの要望を確認していましたが、細かな点は本人の確認が必要となり、医師が一つ一つ商品を患者さんに見てもらいながら購入につなげていきました。入院後初めての外出だったこともあり、最後の方には要求も多くなったりして、予定外の物の購入希望もありましたが、予算オーバーでした。



無事帰ってきましたー



また、第2の希望「食べたい」という要求も事前に確認していたので、帰りにはコンビニでスイーツを購入。病院に帰ってくると「無事帰ってきましたー」との本人の一言でみんなが笑顔になり、スイーツもよろこんで食べられました。

買い物後には副店長さんも交え、みんなで記念写真を撮ったりと、終始ごきげんな様子でした。

今後も患者さんに寄り添った医療・介護で、患者さんの夢を叶える取り組みを職員全員でおこなっていきます。

さくら棟 佐野美保子

あっ晴れ!もも太郎体操 & へるすかふえ

申込不要 参加無料

毎月2回、岡山市ふれあい介護予防センターが推奨する『あっ晴れ!もも太郎体操』と健康講話を開催しています。一緒に楽しい時間を過ごしませんか?ご参加お待ちしております。

場所 岡山市中区倉田680-1 コープ倉田歯科2階 はみんぐホール
 日時 毎月第1、3水曜 13時30分～(1時間程度)
 対象 どなたでも参加していただけます。

※水分補給できるものをお持ちください。
 ※お車のご利用は極力ご遠慮ください。(自転車置き場は医院前にあります。)
 ※「あっ晴れ!もも太郎体操」は岡山市ふれあい介護予防センターが実施しています。詳しい内容については同センターホームページ(okayama-fureai.or.jp)をご覧ください。
 お問合せは、岡山東中央病院 086-276-3711 後安まで

学びと交流の場、シニアの勉強会 / 「寿大学」に参加しました

5月23日(金) 操南公民館主催の「寿大学」に当病院リハビリテーション科の作業療法士が参加し「フレイルチェックで健康寿命をのばそう」という演題で講師を務めました。



当日は第1回ということもあり38人の方が参加しました。受付を済ませたあとは岡山市フレイル健康チェックシートに記入するための「握力測定」をおこない、みなさんワイワイと楽しく握力計を握っていました。その後は「栄養」「体力」「社会参加」の3本の矢に例えられたフレイル対策の学習をしながら、実際にシートに記入し、自分で健康状態の確認をしました。

フレイルチェックは 班会などでも出来ます!

また実際に、座ったまま出来る体操などをおこない、日頃使わない筋肉を鍛える方法を学びました。

お問合せは、岡山東中央病院 086-276-3711 中森まで

写真紹介コーナー



5月18日(日) コープ倉田歯科2階はみんぐホールにて、くらたタウンの職員向けにキムチづくり交流会をおこないました。

調理の後には、参加者たちで美味しい水出しコーヒーを飲みながらたくさん話をしながら交流しました。こちらの様子は岡山東中央病院のInstagramにも載っていますのでoka.higashiで検索、いいねとフォローをお願いします。

お問合せは、岡山東中央病院 086-276-3711 中森まで

7月 外来診療表

	月	火	水	木	金	土	
内科	午前 9:00~12:00	眞鍋 初診外来	石井 初診外来	眞鍋 江副 初診外来	大野 福田(好) 初診外来	大野 初診外来 胃内視鏡	眞鍋 (5日・19日)
	夜間 17:00~19:00			眞鍋 恭徳外来 (予約)			
皮膚科	午前 9:00~12:00	高橋(阿)					
整形外科	午後 13:30~15:00			担当医			

※予約外の方は、できるだけ11時までにご来院ください。
 ※お問合せ等は、受付または外来看護師までお願いいたします。

7月21日は祝日のため休診させていただきます。

患者さんへ お願い

発熱、せき、息切れ、強いだるさがあるかたは、通常と別に診察をご案内しています。来院前に必ずお電話でお問合せください。



岡山弁ワンポイント講座

No.14
 「わや」→「めちゃくちゃ」
 例 わやすげーがー (めちゃくちゃすごいね)

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

無料低額診療 お問合せ先 なんでも相談窓口
 医療費にお困りの方 ☎086-276-5278

岡山東中央病院「病院紹介」動画はこちらからチャンネル登録・グッドボタンをお願いします。



瞑想を日常に取り入れてみませんか？

時間と距離、そして「いまここ」にいること

ヨガ講師・瞑想指導者 水上 あや



私の実家は、島根県の出雲市。

先日たまたま会話をしていたら、同郷の島根出身の方がいた。「島根県のこと、どちらですか？」と聞くと、益田市出身とのことだった。

ご存じの通り、島根県は東西に細長く、東西の距離(国道9号線・安来市〜津和野町間)は約230キロ。

海岸線に沿った長さは約562キロにもなる。子どもたちのころは山陰自動車道などはなく、松江市方面に行くことはあっても、益田市方面に出かけることはあまりなかった。だから、「島根の西の端でも遠い」という印象しかなかった。

私が岡山から出雲の実家に帰省するのは、たいがい車だ。岡山道を通って米子へ抜け、山陰道で約3時間。または、山陽道を通って尾道から北上し、「山なみ街道」を使ってもやっぱり3時間かかる。同郷の彼女に「益田市

へはどうやって帰省するの？」と聞くと、岡山から新幹線で新山口まで行き、そこから特急スーパーお

きで益田まで行くとのこと。やはり所要時間はおよそ3時間らしい。移動手段が違うと、同じ「3時間」でも距離感って全然違うよね、という話になった。

そこで、「3時間あったらどこまで行けるだろう？」と考えてみた。飛行機なら、千歳まで2時間、那覇は2時間10分、台北でさえ2時間45分。新幹線を使えば、鹿児島中央駅まで約3時間弱、東京まで約3時間20分。高速道路を車で走れば、鳥取砂丘、広島市、宮島口、大阪市、高知市、徳島市あたりまで行ける。

自転車で、3時間で行くなら、約60キロ、早ければ90キロくらい。日生や笠岡あたりが目的地になるだろうか。自転車は、自分とまわりの距離感が近いのいい。先日、熊山をハイキン



グした。片道8キロ弱の道のりを、山頂でのんびり過ごしてトータル4時間半。山の上から見える川の流れや、遠くに見える児島湾や小豆島の景色は絶景だった。足元の小さな花を写真に撮ったり、お湯を沸かしてドリッパコーヒーをいれたり。脚はとても疲れたけど、心は満たされ、体のすみずみまで浄化されるような時間だった。同じ「3時間」でも、何で行くか、何のために行くか、誰と行くか、どう過ごすかで、たどり着く場所も、得られるものも、まったく違う。つついっ効率がよく、早く移動することを優先しがちだけど、「いまここにいる」ことを思い出し、一瞬一瞬を大切に生きることを、忘れずにいたいなと思った。



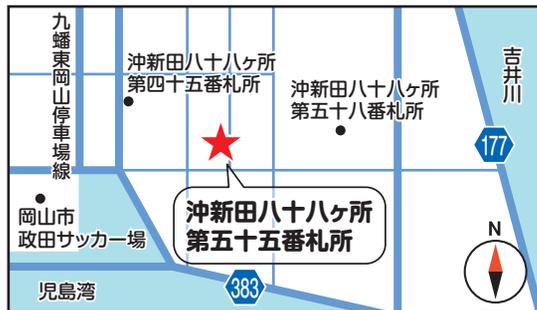
お遍路紀行

こんにちは岡山中央病院 介護士のゆかです。この連載で四国と沖新田の札所をご紹介します。

お遍路ゆかが行く！ 知ってますか？

沖新田八十八ヶ所

56



沖新田八十八ヶ所第五十五番札所は、岡山市東区升田にあります。コンクリートブロックで頑丈に作られた綺麗な祠で、道は少し細いので気をつけてください。祠のお隣には黒住教升田教会所があるのでわかりやすいと思います。

四国八十八ヶ所第五十五番札所真言宗醍醐派別宮山金剛院南光坊は、愛媛県今治市にあり、ご本尊は大通智勝如来です。四国八十八ヶ所唯一、坊がつく寺院です。今治市の中心部にあり起源は古く、航海の神、総鎮守、伊予一の宮の大山祇神社と深くかわる歴史があります。元々、大三島の大山祇神社の別宮として創設されたため、八十八ヶ



▲四国八十八ヶ所霊場第五十五番札所 別宮山金剛院 南光坊

改めて

防災について考える

5月31日(土)にコープ倉田歯科2階・はみんぐホールにて「防災を考えるつどい」を開催し、22の方が参加されました。今回は岡山市の「防災出前講座」という制度を利用して、防災専門家の方を講師としてお招きしました。能登半島地震など多くの災害現場で活躍をされている方で、映像を見ながら体験談を語っていただきました。

「南海トラフ地震」という言葉を耳にすることが増えてきました。30年以内の発生確率が80%とされているそうですが、明日来ても不思議ではないそうです。南区では2.6~3メートルの津波が予想されていますが、地震発生から岡山に津波が到着するまでに170分ほどかかるそうです。津波が到着するまでに辿り着ける避難場所を家族で話し合っておくことが大切だと感じました。

お話の後に古新聞を使った「紙食器作り」と「紙スリッパ作り」を教えてくださいました。避難所では使い捨て食器の廃棄が意外に大変だそうです。また、避難時にスリッパを持って逃げる人は少ないそうで、紙スリッパが重宝するそうです。

感想交流会でも様々なご意見や感想が飛び交い、参加された方々の防災意識の高まりを感じる1日となりました。



しっかり備えておかないと

