

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 2021年12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



岡山東中央 検索

腰痛の種類

腰痛には「急性腰痛」と「慢性腰痛」があります。「慢性腰痛」とは突然のように痛み出す腰痛のタイプの1つで「魔女の一撃」ともいわれ、代表的なものがぎっくり腰です。急性腰痛は重いものを持ち上げる時や、急に腰をねじる動作をした時などに発症します。腰がその動きや負荷に耐えられず、何らかの形で支障をきたし、痛みが生じるのです。


治療の基本は安静です。慢性腰痛とは3ヶ月以上続く腰痛のこと。慢性腰痛には腰に異常がないのに痛みが続くケースと、腰の異常が治ったのに痛みが続くケースの2タイプがあります。また腰の痛みがよくなったり、悪くなったりするのを繰り返す場合もあります。

慢性腰痛の原因と治療

慢性腰痛は①身体的な要因と②精神的な要因の

慢性の腰痛を改善しましょう

腰痛体操



悪循環によって起こります。

①の身体的な要因としては、痛みが起こると筋肉が緊張し、筋肉が緊張すると血流が悪くなったり筋肉が疲れやすくなったりします。この結果、さらに痛みが強くなって筋肉が緊張し……という悪循環につながります。


②の精神的な要因は「安静第二」という誤った思い込みから過度な安静をとるようになり、精神的ストレスや不安が高まり、身体機能や脳機能が不具合を起こします。この結果、痛みが過敏となり、さらに悪循環につながります。

このことから、慢性腰痛の改善には痛みの悪循環を断つリハビリ(運動)が効果的です。簡単な運動を3つ紹介しますので、無理せず痛みが増強しない範囲で運動してみてください。また腰痛を起こしやすい姿勢も2つ紹介しているので、年末の大掃除の時などに気をつけて作業してみてください。

1 うつ伏せになりゆっくり深呼吸
 2 両肘を肩の下にくるように置き上半身を起こす

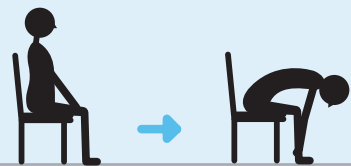
2~5分保つ

1 さらに両腕を伸ばして腰を反らせる
 2 2秒したらうつ伏せに戻る




10セットほど繰り返す

1 椅子に座って背中を伸ばし両足をしっかり開く
 2 両手でそれぞれの足首をつかむ
 3 出来るだけ前屈をする
 4 1~2秒したらもとの姿勢に戻る



10セットほど繰り返す

1 両膝を抱えて腰のあたりまで引き寄せる
 2 2秒したら足を下ろす

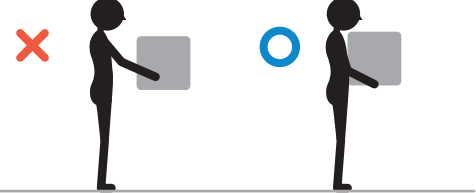
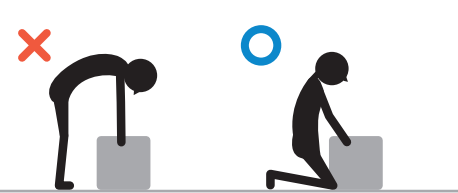


10セットほど繰り返す

腰痛を起こしやすい姿勢


前かがみにならずしっかりしゃがむ!

荷物は体から離さず近くで持つ!



下記のような症状がある時は自分で解決せず病院を受診しましょう

- しびれ等の神経症状
- 痛みが解消しない
- 発熱がある



12月 外来診療表		月	火	水	木	金	土
内科	午前 9:00~12:00	重見	重見	眞鍋	大野眞鍋	大野石井	4日石井 18日眞鍋
	夜間 17:00~19:00			眞鍋 <small>禁煙外来(予約)</small>			
皮膚科	午前 9:00~12:00		高橋(阿)				
整形外科	午後 13:30~15:00				○ <small>初診受付14:30まで</small>		


インフルエンザ予防接種はワクチンの供給不足により実施できません。ご理解をお願いいたします。

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

発熱のある方は、別のお時間で来院していただきます。必ずお電話でご相談ください。

12月30日(木)~1月3日(月)は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、味覚や嗅覚の違和感があるかたは、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。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

無料低額診療 医療費にお困りのかた

なんでも相談窓口

お問合せ先 ☎086-276-5278

瞑想を日常に取り入れてみませんか？

No.15

事務課 水上 あや

今回はヨガの歴史やヨガが目指すことについてみていきましょう。

ヨガはおよそ4000～5000年前に誕生したといわれています。ヨガの最古の経典に「ヨーガストロ」という書物があります。この本の第1章には「ヨガは心の作用を死滅させる」と書かれています。これは、ヨガをすることで「感情に左右されず、心が開放されて安定した境地(サマディ)になる」という意味です。サマディに至るまで8つの段階があるとされています。(左図参照)

- 8 サマディ(三昧) } 瞑想
- 7 ディヤーナ(無心)
- 6 ダーラナー(集中)
- 5 プラティヤーハラ(制感) } 呼吸法
- 4 プラーナヤマ(調気法)
- 3 アーサナ(座法) ヨガポーズ
- 2 ニヤマ(勸戒)したほうが良いこと
- 1 ヤマ(禁戒)しないほうが良いこと

ヨガといえばアーサナ(ポーズ)をすることと思われていますが、ヨガの語源はユジュ(つなぐ)というものの。普段の行動を整え、心と身体、自分と周囲を調和させるものなのです。今、新型コロナウイルス感染症への恐怖や、経済的な不安など、世界中のエネルギーが下がっているように感じます。ヨガや瞑想を取り入れて少しでも心が穏やかになれば嬉しいです。

- 1 ヤマ(しないほうが良いこと)...
- 2 ニヤマ(したほうが良いこと)...
- 3 アーサナ。これがいわゆるヨガポーズで、長い時間瞑想を行うための体の鍛錬です。
- 4 5は呼吸を整え、感覚を制御すること。6 7は瞑想を行うことで、集中し、無心になること。そして
- 8のサマディに達するという段階に至ります。

連載コラム 34 保健師ともこが行く

子どもの視力低下気になりませんか？ ～深刻な近視の低年齢化～



私が子どもの頃、情報源は大好きなテレビでした。特にドリフの8時だよ! 全員集合は一週間を締めくくる大事な楽しみでした。かじりついて見ていると「目を悪くするから離れて見なさい」と叱られていたのを思い出します。

近年はスマートフォンやタブレット、ゲーム機に触れる時間が圧倒的に長くなっています。そこで懸念されるのが子どもの近視。小さいお子さんでもタブレットやスマホでユーチューブを楽しく見ている光景をよく目にします。それは大人でも同じ事です。病院の待合いではほとんどの方がスマホを眺めています。

近視がすすんで、眼鏡を購入。一旦はよく見えると喜びますが、距離や時間を守っていなければ近視はすすんでしまうのです。ルート製薬が去年行ったインターネット調査に、539人が回答。コロナ渦前と比べ「悪くなった」と答えた母親は全体の18.6%でした。そのうち小学生以上のいる家庭では24.4%。また、電子機器と接する時間が「長くなった」と答えた人は全体の55.2%で小学生以上では60.8%でした。文部科学省の学校保健統計調査(2020年度)にでも、裸眼視力「1.0」未満の割合は小学生が37.52%・中学生が58.29%でした。近視の低年齢化が顕著に現れだしています。

イラストを参考に、正しいタブレットの使い方

- 30分に1回は20秒以上遠くを見る
- 寝る1時間前からは見ない

画面は明るすぎないよう調整する

タッチして入力時は少し立てる
(トイレットペーパーの芯をはさむくらい)

机はひじが直角になる高さ

いすはひざが直角になる高さ



お遍路紀行

こんにちは、岡山東中央病院 介護士のゆかです。この連載で四国と沖田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? 沖田新田八十八ヶ所

今月は第十七番札所の紹介です。沖田新田の札所は、宮道沿い、三幡交番の道を挟んで向かい、操南小学校の隣にあります。駐車場はありませんが敷地内は広めですので、ゆっくりにお参りができます。

近くに操南公民館があり、そちらで沖田新田八十八ヶ所の地図がもらえます。



▲ 沖田新田第十七番札所



また、ある「FRANK」さん。と暮らした道具屋さん。とてもオシャレな食器や民芸品などが販売されている人気なお店ですよ。



▲ 瑠璃山真福院井戸寺

どは四国八十八ヶ所霊場会HPを参照下さい。